

さくら草特別支援学校センター的機能に係る事業

身体をコントロールする力を
高めよう！

【理論編】

小・中学校における特別支援教育の視点での指導

作成 さいたま市立さくら草特別支援学校
協力 総合療育センターひまわり学園

教室にいるこんな子どもたち、気になりませんか？

姿勢が崩れやすい、 体がシャキッとしない	身体の軸が整わず、 ぴたっと止まらない	動きが止められない
動きがぎこちない	力加減がコントロールで きない	がさつで乱暴と 思われる
文字や図が うまく書けない	歩き方や走り方の バランスが悪い	集団行動が うまくできない
給食の配膳 (お玉ですくって器に そそぐ、お盆にのせて こぼさずに運ぶ 等) うまくできない	掃除で雑巾がけがうまく できなかったり、 机を2人で合わせて 運べなかったりする	感情のコントロール が苦手である
		消しゴムで消すと紙が ぐちゃぐちゃになる

など



なぜ、このようなつまずきが見られるのか、
感覚や運動機能との関係から考えてみます。

1つの動作（運動）にも様々な感覚・運動機能が関わっています ①

【例1】「黒板の文字を写す」時に使われる感覚・運動機能

形を捉える視知覚

目と手の運動協応

座位姿勢の保持

（安定して座ること

＝身体の軸をつくる）

鉛筆を持って書く

（指先で鉛筆を支え、

力加減をコントロールして書く）

肩肘の固定

（肩やひじが動くとき書きにくくなる）

両手の協調

（利き手で鉛筆を持ち、

逆の手でノートを抑える）

黒板と手元を見るために目の動きを
コントロールする

視覚的・聴覚的な注意の集中
（余計な刺激を抑制する）

【例1】「黒板の文字を写す」時に使われる感覚・運動機能

視知覚



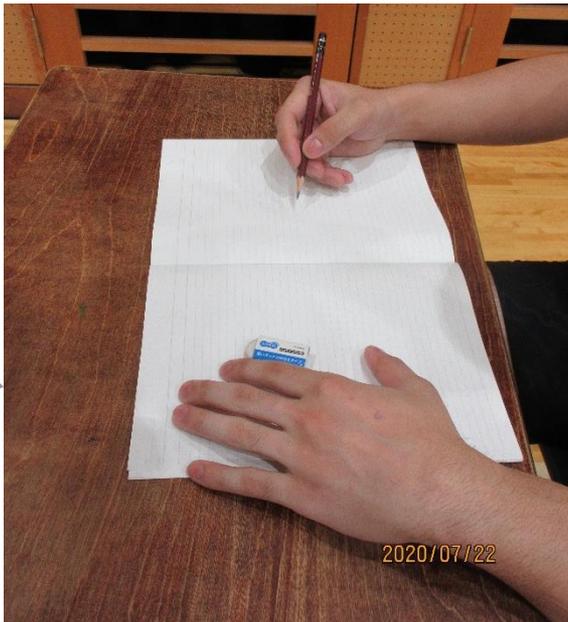
目の動きのコントロール
注意の集中



姿勢保持

目と手の運動協応
肩肘の固定

両手の協調



鉛筆を持つ
(二点で支える)



1つの動作（運動）にも様々な感覚・運動機能が関わっています ②

【例2】配膳「お盆の上に給食を乗せて運ぶ」時に使われる感覚・運動機能

目と手の運動協応
(お腕に手を伸ばしてとる)

立位・歩行の姿勢の保持
(バランスを保つ、安定して立つ)

器を操作する
(指先で器を支え、
力加減をコントロールして器を置く)

肩肘の固定
(お盆を保持する)

両手の協調
(お盆を持ちつつ、
逆の手で器を取ってお盆に乗せる)

お盆の重さを感じ、平衡を保つ
(お盆の位置や平衡であることを
見ないでも感じて保つ)

周辺視で状況を確認する
(ぶつからないようにする)

注意の集中と分散
(お盆の上のものをこぼさないように
しながら周辺に注意を払う)

【例2】配膳「お盆の上に給食を乗せて運ぶ」時に使われる感覚・運動機能

姿勢保持



肩肘の固定

姿勢保持



注意の集中と分散

周辺視で状況を確認する

器の操作

両手の協調

お盆の重さを感じ、平衡を保つ



目と手の運動協応



私たちが無意識に行っている動作（運動）ですが、
2つの例のように、1つの動作（運動）には
様々な要素が含まれています。

私たちが当たり前に行っていると思っている
動作（運動）でも
その要素が1つでもうまく機能していないと
スムーズに動作（運動）をすることが難しくなります。

**それらの動作（運動）を支えているのは感覚です。
感覚とは、私たちの身体の外から受け取ることができる
刺激のことを言います**

感覚を土台に、そこから得た情報を統合して 新たな機能を獲得していきます

教科学習の能力・集中力・巧緻動作
自尊心・自己抑制 等

目で見たとところに手が行く（目と手の運動協応）
形や音を区別できる（視知覚） 等

自分の身体をイメージする・慣れない運動を組み立てる・
注意を持続する 等

姿勢を保持する・バランスを保つ・筋緊張を調整する・
目の動きをコントロールする 等

聴覚

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

支えとなる感覚のどこかにゆがみがあっても
積みあがりますが、少しのことで乱れやすくなります



人が意識していない3つの基礎感覚を説明します

前庭感覚	<p>身体の移動と頭の位置の変化を知らせ、目、頭、身体の動きを自動的に協力させる</p> <ol style="list-style-type: none">① 覚醒水準をコントロールする② 骨格筋の緊張に影響を与え、適切な姿勢、平衡、運動を維持する③ 頭の動きにあわせて眼球運動をコントロールする④ 自律神経に作用する（情緒・情動調整等）
固有感覚	<p>関節の角度や筋肉の収縮状況・力の入れ具合、筋肉や関節の運動状況の情報を脳に送り、その情報を基に体の動きを軌道修正する</p> <ol style="list-style-type: none">① 身体各部の位置や運動を知覚する② 筋緊張を調節し、姿勢の維持と制御を行う③ 視空間認知や身体イメージを形成する。
触覚	<p>触覚とは皮膚でものをさわったときに働く</p> <ol style="list-style-type: none">① 外的環境（気温や湿度等）や他者の働きかけ（身体摂食）を知る② 情緒の安定と発達を促す③ 身体イメージを形成することで自分の身体の姿勢や運動を知る④ 外界に働きかけ、認知系と連動してものを識別する

運動は、学習や生活のベースになる力を育みます



動作（運動）が上手くいっていないときに
「ちゃんとしなさい」「～してはいけないよ」等というのでなく、
なぜ、上手くいかないのかを考えてみましょう。

子どもたちが「楽しそう！」「やってみたい！」と思い、
成功体験ができるような環境をつくり、
運動をしてたくさんの刺激（感覚）を得られるようにしましょう。

そして、身体を育て、身体イメージを育て
身体をコントロールできる力を高めましょう。
身体をコントロールする力は感情をコントロールする力につながります。

**デジタル化の時代になっても
運動をすることは学習や生活の基盤をつくる力を育むこと
を忘れてはならないと思います。**

参考・引用文献

- 2006 木村順 『育てにくい子にはわけがある』（大月書店）
- 2012 川上康則 『発達をつまずきから読み解く支援アプローチ』（学苑社）
- 2010 木村順 『発達障害の子の感覚遊び運動遊び』（講談社）
- 2011 木村順
『発達障害の子の読み書き遊び・コミュニケーション遊び』（講談社）
- 2014 木村順 『発達が気になる子の感覚統合』（学研）
- 2014 松原豊 『発達が気になる子の運動遊び』（学研）
- 2013 中尾繁樹 『不器用な子供たちの感覚運動指導』（明治図書）
- 2012 笹田哲
『気になる子供のできた！が増える 体の動き指導アラカルト』
（中央法規出版）
- 2014 宮口幸治・宮口英樹
『不器用な子供たちへの認知作業トレーニング』（三輪書店）
- 2019 実践障害児教育 4月号～7月号 （学研）