

姿勢について

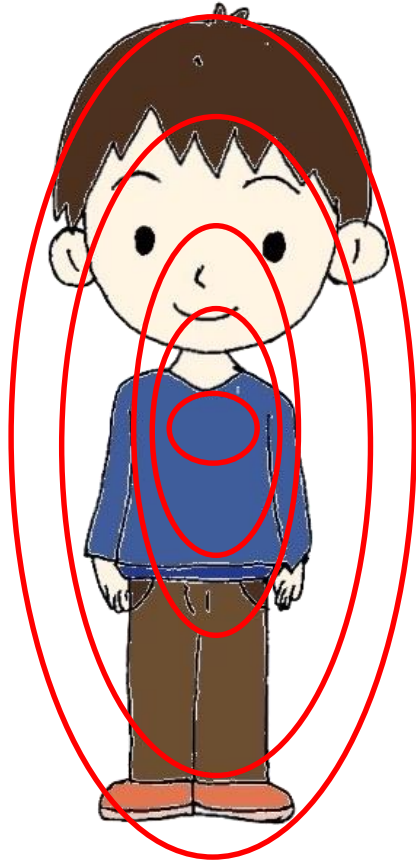


最近、「姿勢の悪い子が多い」「すぐに姿勢が崩れる」という話をよく聞きます。

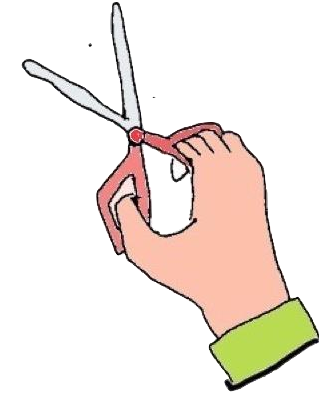
「姿勢よく座りましょう」と言われても、姿勢が育っていない子どもにとっては、とてもしんどく、一瞬姿勢を直せても、持続することは難しくなります。

私達は普段、姿勢を無意識に調整しています。ある程度の時間、姿勢を保持するには、身体の傾きや崩れに気付ける力(前庭感覚の役割)と、姿勢をキープする力(固有受容覚の役割)が必要になります。簡単に見える「座る」という動作も、色々な感覚が働いているからこそ出来るのです。

姿勢はなぜ大事？



中枢⇒末梢
(お腹⇒手足)

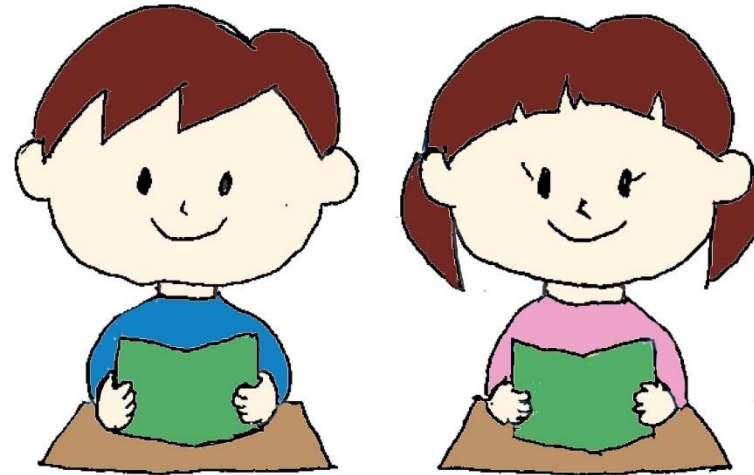


姿勢は中枢から末梢、つまりお腹から手足に向かって発達していくとされています。

私達が片足立ちでハサミを使っている姿を想像してみましょう。姿勢が不安定となり、普段より操作が難しくなることが予想されます。

このことから、姿勢が育っていない子どもがお箸やハサミを使って細かな操作をすると、姿勢が崩れたり、不器用になったりする可能性が考えられます。

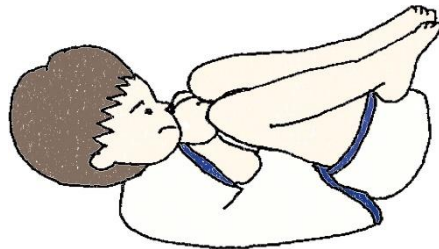
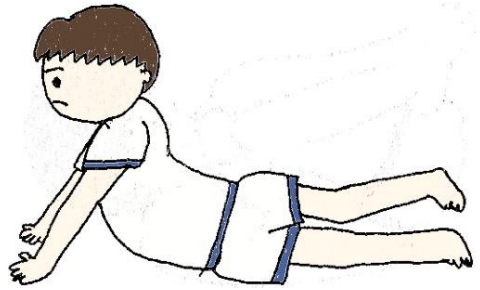
姿勢はなぜ大事？



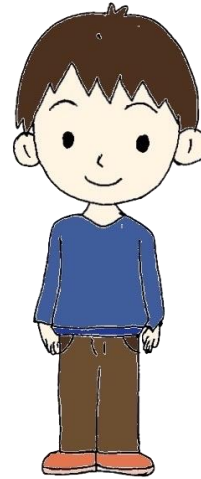
身体を中心となる体幹や首が安定してくることで、頭部も安定します。その結果、手足が使いやすくなるだけでなく、眼の動きもよくなります。眼が上手く使えるようになると、ボール遊び等の眼を使った活動や、音読や板書等の学習がしやすくなります。
また、手足の協調運動がスムーズに出来るようになり、踊りや体操も上手になってきます。

姿勢の育ち

◎抗重力姿勢



◎軸



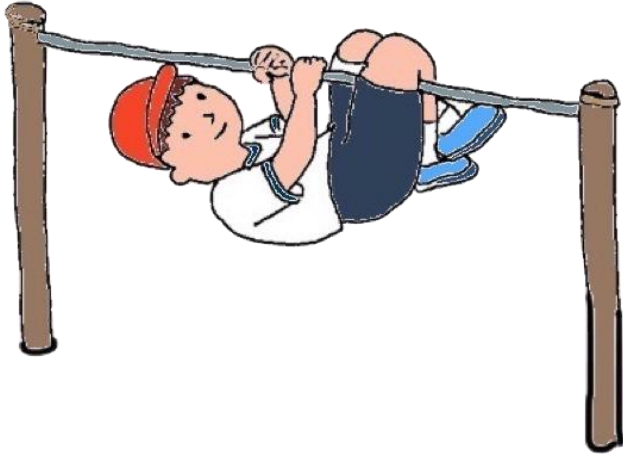
◎バランス



姿勢の安定(持久力)

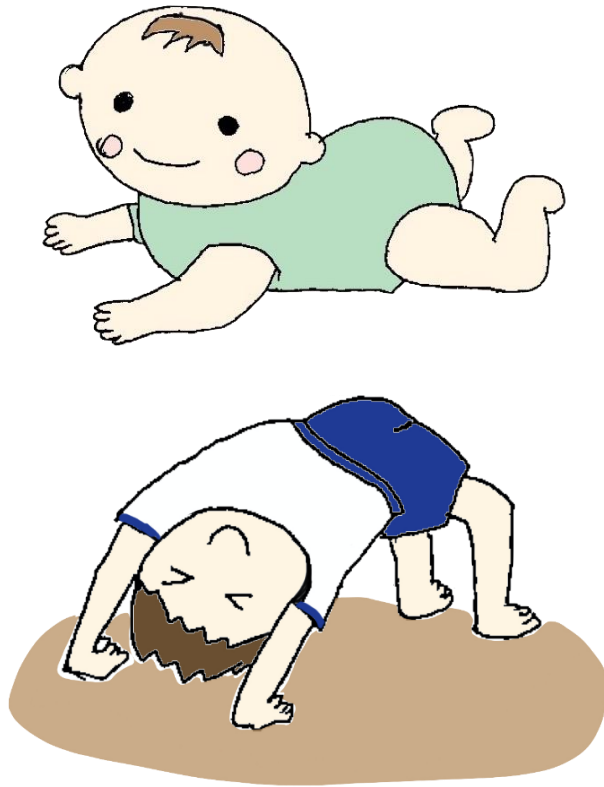
姿勢を育てるには、抗重力姿勢(重力に負けないでグッと支え続ける力)と、バランス(傾きに応じて平衡を保つ力)の2つが必要です。それらが育つことにより、姿勢が安定し、身体の軸が出来てきます。

姿勢を育てる遊び



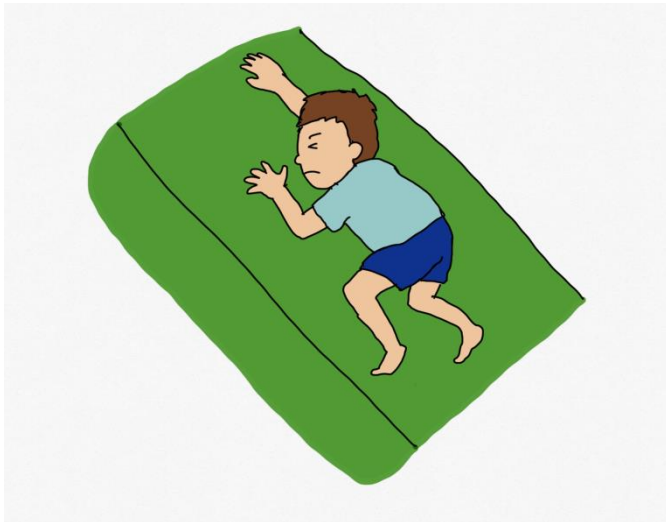
姿勢を育てる遊びの1つ目は、重力に抗して身体を丸める活動です。ダンゴ虫ポーズや、しがみつき、ぶら下がりなどがお勧めです。肩車など、お家の中でも親子遊びとして出来ると良いですね。

姿勢を育てる遊び



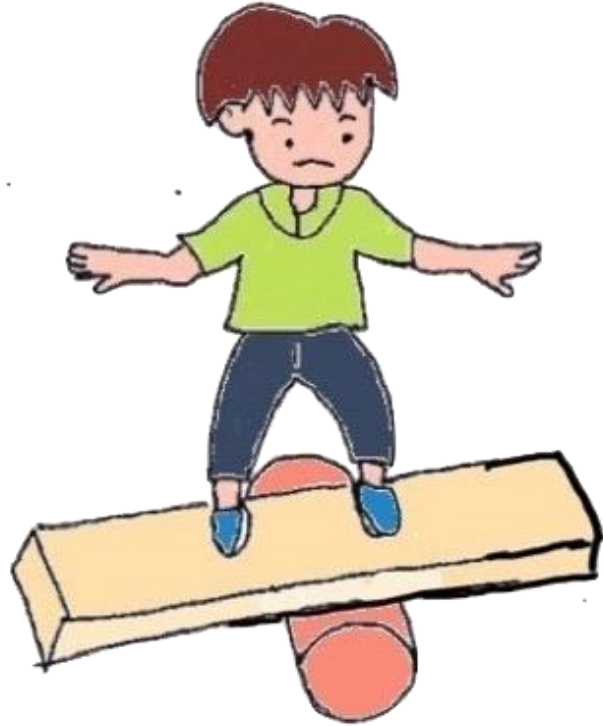
姿勢を育てる遊びの2つ目は、重力に抗して身体を反らせる活動です。ブリッジや手押し車などがお勧めです。また小さい子どもの場合は、大人に抱えてもらい、飛行機遊びをするのも良いですね。

姿勢を育てる遊び



手足でしっかり踏ん張る、体重を支える遊びも、お勧めです。日頃から、四つ這いを試みたり、ジャングルジムやアスレチックなどの遊具でたくさん遊びましょう。お手伝いとして荷物運びや雑巾がけをしてもらうのもお勧めです。

姿勢を育てる遊び



体幹が安定してきたら、平均台や揺れ遊具等を通してバランスをとる体験をし、姿勢を調整する力を伸ばしましょう。難しい場合は、手を繋ぐなどして、身体が安定しやすいようにしてあげてください。