


地域支援だより



平成29年8月28日  
第75号  
秋田県立秋田きらり支援学校  
地域支援部

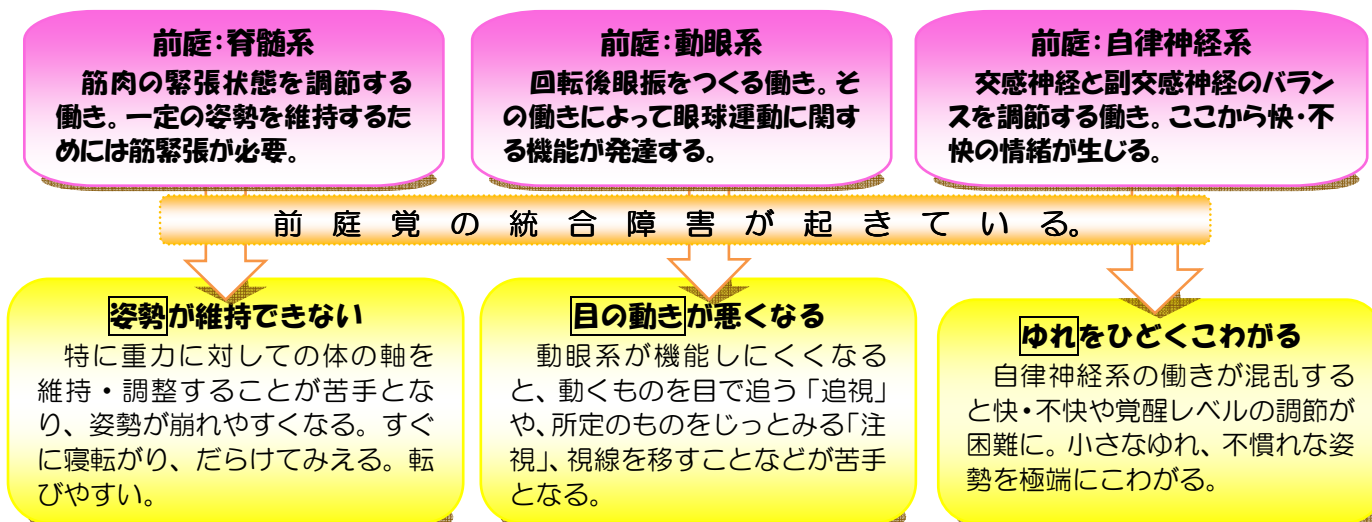
# キラリNet

## 姿勢を整えると、学習のねらいが達成しやすくなる？！

教師の支援として、子どもの姿勢を整えることは、「学習のねらいを達成させるために必要な支援のひとつ」です。今号では、姿勢を整える前段階として、姿勢の維持・調節に関わる「前庭覚（ぜんていかく）」について紹介します。

前庭覚は「平衡感覚」「バランス感覚」とも呼ばれ、子どもの生活の中では、主に姿勢の安定に関わっています。加速度を感知する感覚で、重力・直線・回転の3つの加速度を感じ取っています。目が覚めているときは常に働いています。体勢が崩れたり、転んだりしないように、バランスを取るのが主な働きです。姿勢が崩れやすい子は、その前庭覚の働きにトラブルがあります。

前庭覚にトラブルがあると、本来であれば無意識にできる姿勢や視線の調節ができなくなります。姿勢が崩れていても、自分では分からず、大人から注意を受けてはじめて気付きます。しかも何度注意されても姿勢を維持するのが苦手で、叱られ続けて、つらい気持ちを抱えてしまう子もいます。



自立活動の授業の中で、トランポリンやバランスボール、カスターカー等を使用して揺れを体感する内容があります。それらは、この前庭覚のトラブルをゆっくり調整する働きが含まれます。このような感覚遊びや運動遊びで感覚の使い方が実感できます。その実感を積み重ねるうちに、感覚情報が整理できるようになっていくのです。

その際、子どもが揺れを確実に実感できるようにするために、クッションやバスタオル等で姿勢を整えることが大事です。ただし実態は様々ですので、目の前の子どもの様子を見て「なんだか気になるな…」と思ったら、外部の医療機関、リハビリの先生等からアドバイスをいただきましょう。



参考文献：「感覚統合をいかに適応力を育てよう1  
発達障害の子の感覚遊び・運動遊び」（監修：木村順）  
文責：自立活動部 伊藤昌子

# きらりの実践 その② フールでの活動

小学部Ⅱ類体育 の実践

キーワード：一人で！

文責：佐藤智比呂

各教科等を合わせた指導を主とする学習グループでは「水圧や水流を全身で感じたり、水中で身体を動かしたりして水に親しむ」ことをねらいとしています。児童がリラックスして十分に活動できるように、一人一人の実態に応じた支援の工夫や道具の活用をしていますが、その中の一つを紹介します。

## スイムトレーナー

U字型の浮き輪なので自然と前傾姿勢になり、手が前に、足が後ろに伸びます。また、胴体の部分と肩にベルトが付いているのでしっかり体を支えられます。写真の児童はうつ伏せですが、仰向けでも装着できるので、実態に合わせて活用できます。



### <ベルト部分>



ライフジャケットとの大きな違いは「一人で浮いていられる」点です。介助や支援がなくても「浮ける」ことは、本人のやる気や楽しさ、自己有用感の向上につながります。

## 教育専門監のコーナー

### 《水の性質を利用して》

**【水温】** 33度から34度の水温での活動により、副交感神経の働きがよくなり、リラックスできます。

**【抵抗】** 速度の2乗に比例して、水の抵抗は大きくなります。活動に応じて速さを変えながら、個々の体力に適した負荷を設定していきます。

**【浮力】** 水中では、水の中にある体の容積と同じ水の重さの浮力を受けます。水中で様々な変化する感覚により、体への気付きを促し、姿勢を整え、動きを広げていきます。

**【水圧】** 水の密度は、空気の820倍です。その圧力の影響を受けやすいのが胸郭で、空気中よりも強く水圧が加わる分、呼吸のトレーニングになります。

**【水流】** 子どもの進行方向の前方で援助者が動くと、乱流が起こります。乱流を利用して、子どもの小さな動きを、泳ぎへとつなげていきます。

参考文献：「肢体不自由のある子どものプール活動」  
(H26.4 改訂) 香川県立高松養護学校発行

肢体不自由のある子ども達は、活動しようとする、筋緊張が強くて動きがまとまらなかったり、頭や首の位置関係により原始反射が出たりします。また、体の一部に力を入れて動かそうとすると、筋緊張が高まり、他の部分が一緒に反応してしまうことが多くあります(連合反応)。原始反射は、脳の中樞神経の発達に伴い、立ち直り反応や平衡反応が成熟することで抑制されるといわれています。

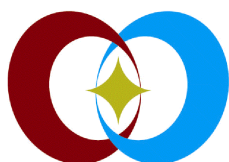
本校の自立活動の学習では、この立ち直り反応や平衡反応を引き出すために、トランポリンやバランスボード、バランスボールを使った、四つばい姿勢や座位・立位姿勢などの、重力に対して姿勢を保持したり、修正したりする運動を大切にしています。

併せて、一人一人の子どもの姿勢や動きを整えるために、普段は難しい縦の動きや横の動きなどを取り入れながら、水の性質を利用した運動を行っています。

これらの固有受容覚や前庭覚に働き掛ける学習により、子どもたちの姿勢、運動の質の高まりを目指しています。

文責：二階堂 悟

秋田きらり支援学校に相談・見学の希望がありましたら、下記まで御連絡ください。



教頭 伊藤 敏博 地域支援部 佐藤 忠浩

住所：〒010-1407 秋田市上北手百崎字諏訪ノ沢3番127

E-mail：kirarisien@akita-pref.ed.jp

電話：018 (889) 8573 FAX：018 (889) 8575

「きらりNet」は本校ホームページから閲覧することができます。

<http://www.kagayaki.akita-pref.ed.jp/kirari/index.html>