

外部専門員ニュース 第10号

令和5年10月20日
都立清瀬特別支援学校長
古館 秀樹

～たすく株式会社の綱川先生より、正しい姿勢について御紹介いただきます～



たすくとは？

私たちたすく(TASUC: Total Approach Support Union for Challenged children and their families)は、発達に凸凹のある子どもたちに関わる専門家集団です。国内外を問わず特別支援教育に関する知見を集積したTASUCメソッドを元に、療育教室、早期発達支援、放課後等デイサービス、就労移行支援など、幼少期から青年期そしてその後まで一貫して継続した療育・教育・支援の環境づくりをおこなっています。

アセスメントを通して、一人一人に応じた対応を

児童・生徒の目標設定をするには、まず理解することが先です。私たちはTASUCメソッドを元に、先生方が児童・生徒を理解し、明日からどのようなことに取り組むか目標設定をサポートしています。

【正しい姿勢で学習しよう！】

今回は、身体にフォーカスして姿勢のお話をしたいと思います。特別支援学校に通っている児童・生徒さんは姿勢に何かしらのニーズを抱えている場合が多いです。授業中に「机に寝伏せてしまう。」「よく立ち歩いている。」「机に片肘をついている。」といった様子が見られたり、普段の生活の中でも悪い姿勢になって過ごしていたりする場面が思い当たる方も多いかと思います。彼らの姿勢が崩れてしまっている時に、学習活動への意欲が問題であることもありますが、意欲の問題だけではなく、身体発達の観点から考えてみませんか？

正しい姿勢のチェックポイント

- ☑ 足が床についているかどうか
- ☑ 両足が平行になっているか
- ☑ 骨盤を立てて座ることができているか
- ☑ 背中をまっすぐにすることができているか
→過度に猫背になっていないか
- ☑ 机とお腹の距離が適切かどうか
→こぶし一個分空ける。開きすぎても狭すぎても×。
- ☑ ハサミや食具を持つときに脇を締めることができているか。



学習しやすい環境の工夫

上記のチェックいかがでしたでしょうか？

正しい姿勢で学習するには、その姿勢を保持するための筋肉や骨格の発達、力の入れ方・ぬき方が必要となります。そしてそれらを身につけるためには、適切な環境の工夫も大切です。足が床についていない状態で食事や学習をしているようであれば足台を用意したり、骨盤を立てることが難しければ座位保持イスを活用したりということが考えられます。

環境の工夫により正しい姿勢で座る経験を繰り返すことで、適切な身体の機能や身体の軸の意識が育ち、正しい姿勢を保持しやすい身体になってきます。机上だけではなく、よく歩いたり、身体を動かしたりすることも机上の学習に繋がってくるということを意識してみてください。

外部専門員 たすく株式会社