



～気になる体の動きについて～

地域の小学校から【体の動きがぎこちない・姿勢が乱れる】などの相談が多くあります。向日が丘相談・支援センターでは作業療法士の先生と一緒に巡回教育相談に行かせていただき、なぜそうなるのかといったことや、その動きや姿勢の改善につなげるために学校等でできる活動について、作業療法士の先生からアドバイスをさせていただいています。その内容を少しご紹介させていただきます。



ケース①～小学校3年生～ 書字が整わない、疲れやすい、身支度に時間がかかる



なんでそうなるの？（作業療法士の視点から）

書字が整わない →見え方、形の捉え方などの視機能の課題や、眼球運動の苦手さがある可能性も考えられる。「写す」時には細かな目の動きも必要になり、目も筋肉で動いているので疲れやすくなる。姿勢が保ちにくいと、細かい手の動きも育ちにくく、鉛筆にうまく力が伝わらないので、鉛筆を上手くコントロールして、とめたり、はらったりすることが難しくなっている可能性がある。

疲れやすい、身支度に時間がかかる →ぎこちない体の動きで行動を続けると非常に疲れる。着替えや身支度など、目的となる行動に対して、スムーズに体を動かすことが難しいので色々な場面で無理な体の動きが続いていることになる。



○改善に向けた活動のアイデア

☆床にひもや、縄をグネグネにして置いてその上をゆっくり歩く。



◎ポイント

→バランスをとりながら、足をゆっくりと運ぶ。視線は自分の進む先を見つめるようになる。両目を中心に寄せて見続けることで目のトレーニングにもなり、体幹とバランス能力も鍛えられる。音が鳴ったら止まる、好きなポーズを取るなど動きにストップをかけたり、歩きながらフラフープをくぐったり、狭い所に入るなど、難易度を上げて、楽しみながら量をこなしていけるとよい。

ケース②～小学校1年生～ 椅子の背もたれにだらりともたれて座ったり、椅子の上に正座で座ったりする。



なんでそうなるの？（作業療法士の視点から）

姿勢の保持が難しい→座って学習するにはお尻、腹筋、背筋など様々な筋肉が必要である。座ることだけでなく、さらに【書く】作業が加わると首や目や手の動きも加わり、とても疲れやすくなる。



○改善に向けた活動のアイデア

☆シャボン玉や風船を膨らませる。吹く息で物をコントロール

◎ポイント

→息を吐くにもお腹の力が必要。息を吹きかけてピンポン玉を穴に入れるゲームをしたり、息をゆっくりと長く吐きながら大きなシャボン玉を膨らませたりすることでお腹の力を入れるトレーニングにもなる。また、口元を見続けることが目のトレーニングにもなる。



☆バランスクッションの上に立って風船をキャッチ。

◎ポイント

→バランスがとりにくく、狭い所に立つことで、足の筋肉や体幹が鍛えられる。バランスクッションの数があれば、グループで一斉に活動するなど、待ち時間なく活動することもできる。楽しみながら、意欲的にできる活動で自然と体を使えるような要素を取り入れるところがポイント。



ケース③～小学校1年生～ ボール運動が苦手で、片手でボールが投げられない。

なんでそうなるの？（作業療法士の視点から）

ボールを片手で投げることができない→片手でボールを投げるには、体をひねりながらボールに力を伝える動きが必要となり、難易度の高い動きである。



○改善に向けた活動のアイデア

☆両方の手でボールを投げたり、転がしたりする活動

◎ポイント

→片手で投げるのではなく、まずは両方の手を使いながら全身を使ってボールを投げ、体の体幹を鍛えていく。

☆雑巾絞り、雑巾がけなどの活動

◎ポイント

→肩、手首、肘などの関節を動かせるような動きを日常生活の中で取り入れ、肩甲骨や肩関節、肘や手首を使う感覚を養い、からだや手の動きを支える力や柔軟性を高めていけるとよい。



その他の動きもご紹介します♪

体全体を使う動き

・**足でグーチョキパーの動き**：まずは自分のペースでグーチョキパーの動きを行う。次に先生の手拍子に合わせて行う。さらに自分で手拍子をしながらか同時に足を動かす。自分で数えて3回目でストップするなど良い。

〈効果・目的〉→体をコントロールする力と集中力を高める。上肢と下肢を同時に動かすことで協調性を高め、協調運動の苦手さによる動きのぎこちなさを和らげる。

・**ボール運動**：ピンポン玉をバウンドさせてキャッチ。利き手から逆手、両手で同時にバウンドさせる。ピンポン玉をワンバウンドさせている間に体を360度回転させてキャッチ。カゴでキャッチしたり、2箇所から来る玉をキャッチしたりするのも良い。

〈効果・目的〉→しっかりと目で捉えてキャッチすることで、目と手の協調性を高める。投げる強さを考えて力をコントロールしたり、回転後にキャッチしたりすることでバランス能力を高め体幹を強化する。

・**トランポリン**：慣れてくると、ジャンプしながら90度ずつ体の向きを変える。「右に〇回左に〇回向きを変えてください」などの指示を覚えながら体を動かす。

〈効果・目的〉→体幹を鍛えバランス能力を高めることで、スムーズに体を動かしたり使ったりできるようにする。また、聞いて覚えて体で実行する力を養うことができる。



目の動き

・**目の動きのトレーニング**：8の字、∞に動く対象物を目で追う。あるポイントから違うポイントへ視線を瞬時にジャンプさせるように移動させて対象物を見る。（衝動性眼球運動）
→目の注視、追視を行いながら、眼球運動のトレーニングを行う。できるだけ顔は動かさず目だけで対象物を追うのがポイント。



〈効果・目的〉→視線を移動させたり、目のピントを合わせたりしながら目の運動機能を高め、学習や運動を行う上で重要な見る力を高める。

手指の動き

・**指の体操**：2つのサイコロを掌で転がす、片手ずつから両手を使ってサイコロを動かす。

〈効果・目的〉→ちぎる、貼る、折る、切る、書くなど手指の操作をスムーズに行えるように手指の協調性を高める。手指を見ないで動かすのがポイント。



向日が丘相談・支援センターでは、相談内容などに応じて作業療法士の先生と一緒に巡回教育相談に行かせていただいています。お子さんの困り感がどこからきているのか、どんな支援やトレーニングが行えるのかを一緒に考えていければと思っています。いつでもご相談下さい。