

## 自立活動の学習内容紹介①

運動機能室では肢体不自由のある児童生徒を対象に自立活動支援担当者と一緒に学習する時間があります。授業時数は児童生徒の課題に応じて、週1～4時間としています。指導内容は個々のニーズと中心課題に合わせて、運動機能を高める内容や、二次障害の予防などに視点をあてて取り組んでいます。

### \*ストレッチ\*

全身的な緊張緩和と可動域運動に取り組んでいます。下肢のストレッチでは拘縮の進行予防を目的に、大腿裏側にあるハムストリングスをしっかりと伸ばせるように頑張っています。



### \*四肢体幹運動\*

四肢体幹の筋力や支持性を向上させる運動に取り組んでいます。体幹の筋力がつくと座位や歩行時のバランスも安定します。



### \*座位での姿勢保持練習\*

座位での姿勢保持練習では、足底をしっかりと床面につけて安定した姿勢で座る練習に取り組んでいます。ゆらゆら揺れるU字型マットに端座位で乗り、バランスをとる練習にも取り組んでいます。



### \*歩行練習\*

歩行器を使って歩行練習に取り組んでいます。目的を意識して探索しながら歩くことで、認知の力や体力の向上を目指しています。

