

2019年 中河内地区「夏の公開研修」報告

講座番号 (⑥)	講座名 「子どもの姿勢と運動」
日時	2019年 7月31日(水)
講師	大阪府立守口支援学校 指導教諭 瀧本 一夫 先生

<講座の様子>

大阪府立守口支援学校の瀧本一夫先生より、「子どもの姿勢と運動」について、よくない姿勢でいることの悪影響や、学校でもできる姿勢を改善する運動の講演をしていただきました。

姿勢を見るポイントとして、正しい姿勢の取り方のご指導を頂いた後、二人一組になってお互いに見合ったり、身体の歪みをチェックし合ったりしました。

子どもの姿勢が崩れる原因としては、長時間同じ姿勢でいることや椅子や机の高さが合っていない、重いかばんを片方の肩だけで持っているなど様々な理由があるそうです。また、「伸びている筋肉が弱い」ということで、猫背の子どもならば背筋が弱く、椅子に浅く座ってしまう児童ならば腹筋が弱いという見方ができるとのことでした。そのような様々な要因を踏まえ、学校でできることとして猫背のストレッチを行ったり、犬走り、うさぎ跳び、蜘蛛歩きなど体幹を鍛える運動の紹介をいただいたりしました。

今回の研修では、実際に身体を動かしてみたり、理屈を踏まえた上で実践的な指導法をいくつも紹介していただいたりして、とても充実した時間を過ごすことができました。

質疑応答

Q. 授業中にお尻が前にずり落ちてくる児童がいますが、どのような支援方法が考えられますか？

A. 膝の下に丸めたタオルを置くことで防止できます。

Q. 脚を開いて座る児童がいますが、適したトレーニングはありますか？

A. 脚の内側の筋肉が弱いので、脚でペットボトルを挟んだり、雑巾を挟んで友だちと競争したりする遊びが考えられます。

