

# 外部専門家連携だより

No.2



## 気になる姿勢・・・こんな姿勢になっていませんか？

子供たちが椅子に座っている時の姿勢を見ると、背中が丸まり、腰（骨盤）が後傾していることが多いです。そこで、外部専門員としてお越しいただいている、作業療法士で神奈川県立保健福祉大学教授の笹田哲先生に正しい姿勢の作り方についてお話をお伺いしました。

背中が丸まっていると、背中ばかりに注目してしまい、背中を伸ばすように言葉掛けすることが多くなります。しかし、背中を伸ばす時に意識するのは、背中ではなく「腰（骨盤）」です。腰（骨盤）が立つことで、背中が伸びます。骨盤が後傾している限り、背中をいくら伸ばそうとしても伸びません。

立位や座位に関わらず、姿勢を整えたい時は、足裏を地面にしっかりと着け、腰（骨盤）を立たせることが大事です。腰（骨盤）を立たせる時は、「腰をピン！」「腰を伸ばす」という言葉掛けが効果的です。ぜひ、良い姿勢を作る時の参考にしてみてください。

本校で活用しているグッズを御紹介します。どちらも骨盤をサポートします。

### スタイルキッズ



腰も背中もピン！と  
伸びてるね！！

### 美尻クッション



スタイルキッズはサイズ  
が2種類あるよ！

裏面も御覧ください

## やってみよう！「ストレッチマン体操」

笹田哲先生が考案された「ストレッチマン体操」について御紹介します。この体操は、昨年度の9月にNHK Eテレ「ストレッチマン」で放映され、NHK for school のホームページに掲載されています。本校でも、主に小学部の朝の運動や社会性の学習等で取り組んでいます。

体操は6つのパートで構成されています。全部通して1分50秒間と短く、取り組みやすいように作られています。掲載されている動画は、①6つの動き一つ一つを説明しているもの、②全部通した体操を正面から見たもの、③全部通した体操を後ろから見たもの、と3種類あります。実態に応じて使い分けすることができます。「ストレッチマン」が登場したり、ヒーローの決めポーズが設けられていたりするなど、主体的に、継続的に取り組めるように工夫されています。

この体操は、①粗大運動、対称的な運動、バランス運動などの基本的な動きを多く取り入れていること、②体操をすることだけが目的ではなく、体操の後に学習や運動で上手に体を使うためにも活用することができること、③体のメンテナンスにも活用でき、転倒などの怪我の防止にもつながること、などの効果が期待されます。

以下に、作成したQRコードを掲載します。スマートフォンや小学部、中学部のみなさんが夏休みに持ち帰るタブレット端末を活用して、この夏休み、是非取り組んでみてください。全部通した体操の動画では、椅子に座って行うバージョンも同時に行われています。ぜひ、御家族そろって取り組んでみてください。

