

よい姿勢へ促すには、腰を起こす、足の接地が重要！

神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科 学科長・教授 笹田哲



今回のでこぼこポン！のテーマは「よい姿勢」の発明品」です。

ほとんどの授業で、椅子に座って（座位姿勢）学習課題に取り組みます。授業中に、急に立つ、好きな時に座ることはできず一定時間、椅子に座り続けなければなりません。番組冒頭、でこりんは鍵盤ハーモニカをふいていましたが、小学校の授業において、座るだけではなく、鉛筆、消しゴム、定規、コンパスなど、様々な学用品を指先で操作したり、また音楽の授業では鍵盤ハーモニカ、リコーダーなどの楽器に合わせて指先だけでなく、さらに口の動きも求められます。授業中、姿勢が崩れてきて、椅子の背もたれに寄り掛かる、背中が丸まるなどの姿勢の悪さが気になる場面を見かけます。よい姿勢にするために、子どもに声をかけて促しますが、最初は気をつけますが、なかなか長つづきしません。

「よい姿勢って？」と質問されても、体のどこを、どうすればよいのか、意外とかわらないものです。姿勢で見るべきところは腰です。腰を起こすと、背筋も伸びてきます。腰を起こすと言っても、子どもにはイメージしづらいと考えられます。そこで、「腰ピン」と呼んで子どもと一緒に模倣するとよいでしょう。

よい姿勢を促すために、見るべき体の部位として、腰の位置に着目すると話しました。次に見る部位は足の位置です。腰だけで体幹を支えつづけるのは負担が大きくなります。そこで足を地面に着けて両足の支持も使いながら体幹を支えます。このように、腰、足の支えを使いながら体幹を保持することによって、肩、指先に過剰な力が抜ける、あるいは、指先にしっかり力が入り、手が操作しやすくなり効率が向上してきます。

番組で「ピンピタマン」が登場してきました。腰をピンとさせ、足は地面にピタっとつける。ピンピタマンをモチーフに、「よい姿勢をするのは、体のどこを、どうすればよいかな？」とピンピタをヒントに促していくのもよいでしょう。ぜひピンピタマンを活用してみてください。

姿勢保持がどうしても長く続けられないお子さんもあります。そういう場合には、番組ではクッションを活用し、椅子の背もたれに入れていました。物で姿勢を補助するという発想です。クッション以外に、座面に滑りにくい素材（例：ラバー）を敷くなどの対応も有効になります。