

発達が緩やかな子の深層筋トレーニング

『「支える」ことを獲得していくことは様々な教育的効果を生むことをシリーズを通して紹介しています（学習のレディネス（見る・聞く・扱う）の形成、食べる機能の向上、深い呼吸の獲得、感情の安定（次号）、触覚過敏の軽減（次々号）等々）。本号では「では、具体的に特別支援学校の先生である『ワタシ』が教室では何ができるのか？」をもう少し掘ってみます。

『どこかで「姿勢の安定にはぞうきん掛けが良いんだよ」と聞いたことがある先生も多いと思います。さて、このことをもう少し丁寧に言うと、「支える機能の向上には手で身体を支えるトレーニング

（下図）が有効である」という言い方になります。なぜか。

『からだを支える力が付く』とか『姿勢が安定している』ことはイコールで「背筋をしっかりと伸ばすこと」を意味しています（図2）。そして、さらに少し専門的に表現するとそれは12個の胸骨（=胸椎：右図）をそれぞれつなぐ『長回旋筋』と『短回旋筋』という深層筋の「背筋をしっかりと伸ばせるだけの力が育っている」となります。

『そしてこの『長回旋筋』と『短回旋筋』は「手で身体を支えるトレーニング」をすると、この胸椎（=12連の胸骨）の部分に自然に力が入るので、鍛えられます。以下に具体的に特別支援学校の教室でできるトレーニングバリエーションを、4つほど紹介します。

（下図1-4の子どもの足元に先生のイラストが無いですが、先生は足を支持すると良いです）

下図（1）肩や肘が伸展しない児童の場合

⇒ 肩甲帯（脇の下）で身体を支えるトレーニング

下図（2）腕が前方に出るが、肘を伸ばしての身体の支持ができない児童の場合

⇒ 上腕部で身体を支えるトレーニング

下図（3）肘を中間位（空中に浮かせた状態）で保持できなかったり、指先が上手く使えない児童の場合

⇒ 手掌で身体を支えるトレーニング

下図（4）上腕部が滑らかに動かない児童のトレーニング

⇒ スクーターボードで進むトレーニング

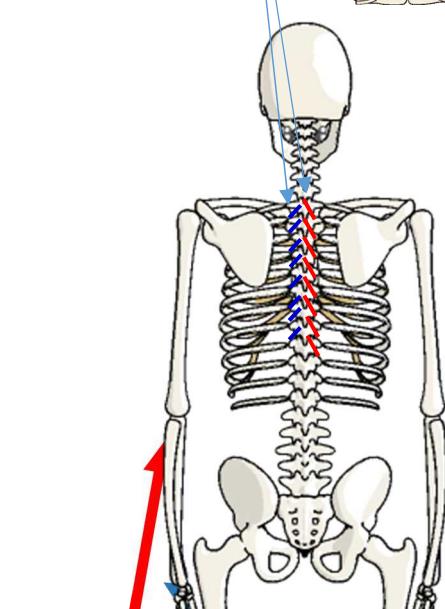
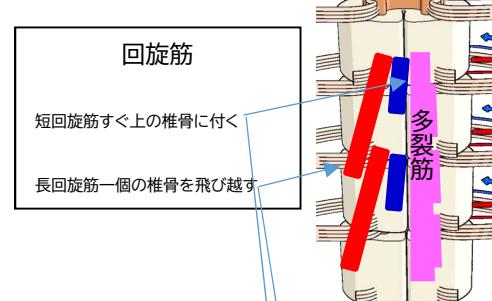


図1 「支える」トレーニングの対象筋肉

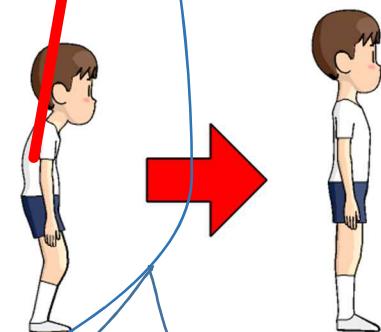
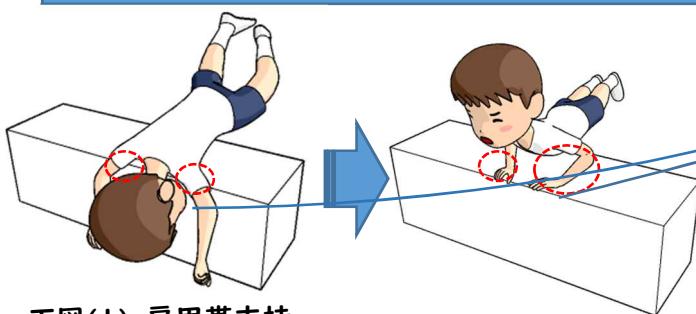


図2 回旋筋が鍛えられると姿勢が立つ



下図(1) 肩甲帯支持

下図(2) 上腕部支持

下図(3) 手掌支持

下図(4) スクーターボード