

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せること」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)で保持できなかつたり、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

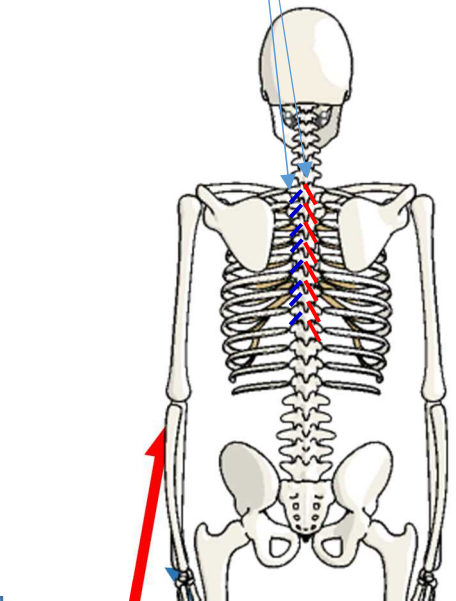
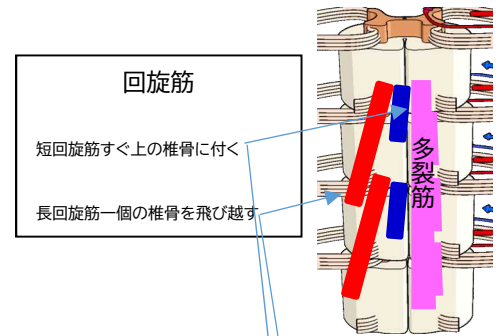


図1 「支える」トレーニングの対象筋肉

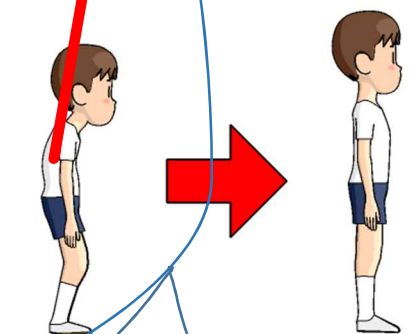
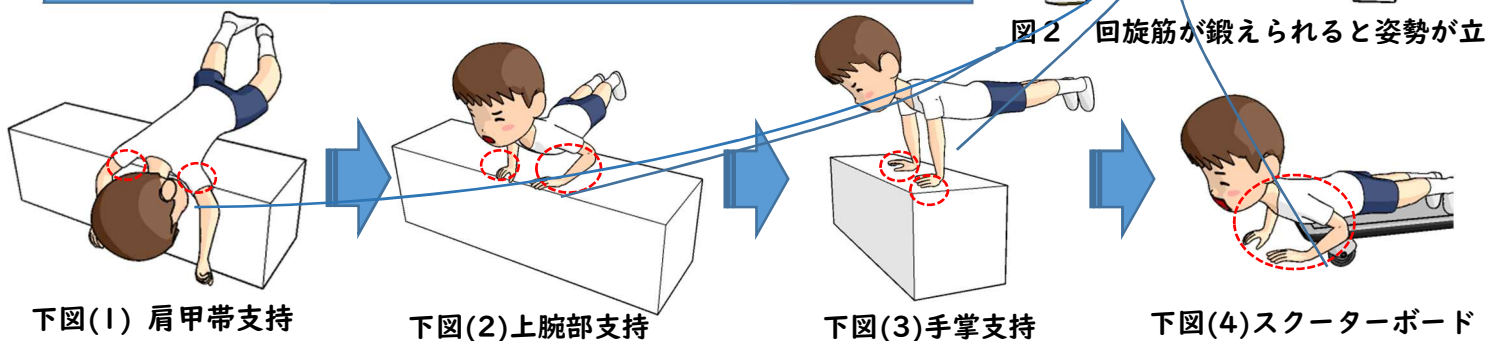


図2 回旋筋が鍛えられると姿勢が立つ



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