

歩行や階段昇降の安定を目指して

～自立活動での指導を中心に～

本事例における生徒の実態

- 歩行中の姿勢が不安定である。
- 階段の昇降が不安定である。
- 平均台に一人で乗ることが難しい。
- X脚である。
- 運動中に膝をひねったことがある。



X脚であり、運動中に膝をひねったこと、歩行や階段昇降の際に不安定さが見られるため、将来的に大きな怪我につながる可能性がある。

指導目標

- 歩行や階段昇降の安定
（下肢の筋力アップ）

専門家海部PTからの助言(2021.6.30)

歩行や階段昇降の安定について

- 体幹の弱さや骨盤周りの筋力不足が歩行や階段昇降等での不安定さにつながっている。

指導の方法

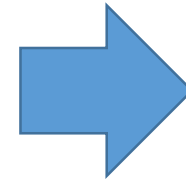
指導場面：自立活動の時間における指導

グループの目標

- ・心理的に安定して集団参加したりコミュニケーション能力を高めたりする。
- ・日常生活に必要な身体の動きを習得する。

(専門家海部PTより)

骨盤周りの筋力を鍛えることが有効である。



片膝立ち

膝立ち

もも上げ

これらの活動を授業に取り入れ、「骨盤周りの筋力向上」を通して「歩行や階段昇降の安定」へつながるよう指導を行った。

- 〈 指導目標 〉 ・歩行や階段昇降の安定
- 〈 指導場面 〉 ・自立活動の時間における指導（週2単位）
- 〈 指導方法 〉 ・片膝立ち, 膝立ち, もも上げの動作を取り入れた指導を行う。
- 〈 般化場面 〉 ・学校生活全般
- 〈 指導期間 〉 2021年6月30日 ~ 2022年1月18日
- 〈 評価方法 〉 海部PT及び教員による 評価項目
行動観察による評価
- ①歩行中の姿勢が安定しているか
②階段昇降が安定しているか

指導の方法 片膝立ち



指導の方法 左右交互



指導の方法

膝立ち



指導の方法

曲に合わせて



結果

歩行や階段昇降の安定について

(専門家海部PTより) 2022.1.18

- まっすぐ歩けるようになった。
- 階段昇降では腰が伸びてきて安定感が増してきた(骨盤が起きている)。
- 歩行時, 階段昇降時ともに以前よりも良い姿勢で動作ができています。

(教員より)

- まっすぐ歩けるようになった。
- 階段昇降が安定して行えている。

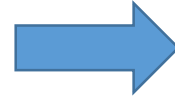
考察

歩行や階段昇降が安定してきたことについて

- 本人が運動が好きであることから活動に意欲的に取り組むことができた。
- 本人にとってポジティブな言葉をかけることで楽しみながら活動に取り組むことができた。
- 冬期に入りマラソンの授業時間が増え、歩いたり走ったりする時間が増えた。
- 家庭でも様々な運動機会があった。

今後の課題

1. 股関節周りの筋力はまだまだ弱い。



大股で歩く
もも上げ
横への移動

2. トレーニングの負荷を増やす。



しゃがみ込み
スクワット

3. 日常生活であまりない動きを取り入れる。



うしろ歩き
横に足をあげる

下肢の筋力が向上し、より歩行や階段昇降の安定につながる。