

鴨島病院連携事業 全体研修会 (事例報告)

2024年1月15日

# 日常生活における 柔軟性の向上を目指して

中学部

# 生徒の実態

- 体が固く，股を開きにくい。
- 伸脚，アキレス腱伸ばしで足を開くよう身体ガイダンスをしても，バランスがとれず怖がる。
- 歩行時，下を向いていることが多く，左肩が下がる。
- 座るときはいつも同じ方向に足を傾ける。
- 視線が合いづらく，注視や追視が難しい。そのため，全体指示や口答指示は理解できていないことが多い。
- 指示を聞いてから反応するのに時間がかかり，集団の中では遅れがち。

6月

正しい姿勢をとらせるよう身体ガイダンスをすると  
バランスを崩したり怖がったりしていた

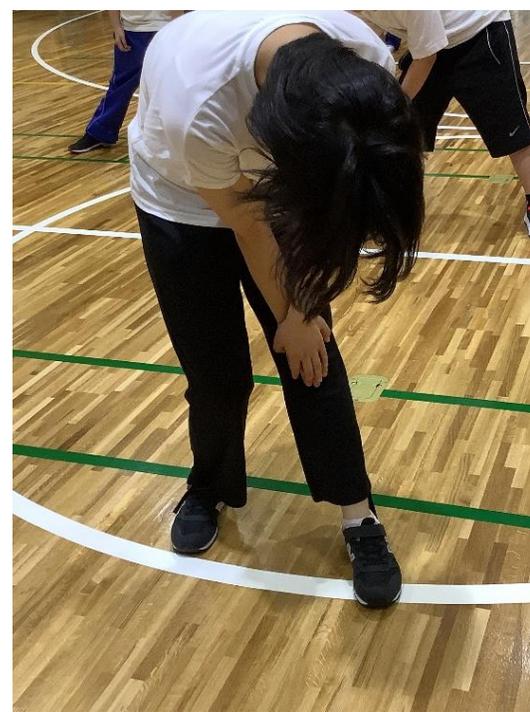
教室での座り方



伸脚



アキレス腱伸ばし



## 指導目標

日常生活における柔軟性の向上を目指す

# 相談内容

## ・主訴

授業の中で集団でできる内容で姿勢の保持に役立つ動きを教えてください

## ・指導場面

-主に自立活動（Aグループ）、日常生活の指導（朝の会）

## ・指導内容

-自立活動

⇒ 股関節と太もも裏の筋肉に対するストレッチ・体幹トレーニング

-日常生活の指導（朝の会）

⇒ ジャックナイフストレッチ、座位での両足上げ、体幹を整えた姿勢の保持

# 1 回目の助言内容【前期 6月27日】

## 【課題】

普段の生活スタイルによるものから

- ・ 左右の股関節の動く範囲に偏りがある
- ・ 太もも裏の筋肉が左右共に固い

### ポイント①

#### 股関節に対するストレッチ



### ポイント②

#### 太もも裏の筋肉に対するストレッチ

- ・ 日々の柔軟
- ・ ジャックナイフストレッチなど



◆ 簡単なもので、日々継続できる活動がよい。

# ポイント① 股関節に対するストレッチ



## 前期の様子

徐々に怖がる様子が減り，柔軟にも改善がみられた。



# 7月から11月の様子(座位姿勢〔床〕)



上半身はまっすぐだが、左足の膝が低い



集中がとぎれると、楽な姿勢をとってしまう



左右のバランスがとれるように、反対に倒して座る練習

・体育座りをする時間が長くなってきた。集中がとぎれたときなどに自然に横座りをしている

→いつもと反対側に足を倒して座るように声をかけている

## 2回目の助言内容【後期 12月15日】

- ・股関節に対するストレッチを継続する
  - ・生活習慣や活動の偏りにより姿勢や身体の使い方  
の経験不足がある。
- 発達過程に沿った様々な姿勢を経験させる

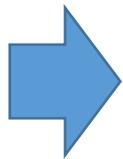
ポイント③  
体幹筋力アップをトレーニング  
を行う

ポイント④  
姿勢を経験させる  
→座り方を変える(体育座り・足  
の組む向きを変える)



◆ 股関節に対するストレッチは継続する

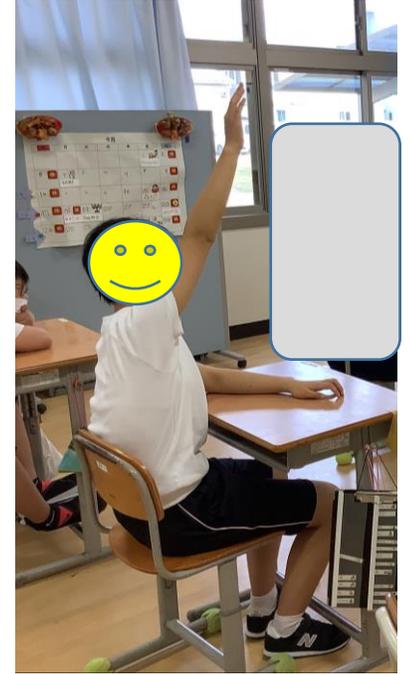
## 12・1月の様子(座位姿勢〔床〕)



- ・足を広く開くことができるようになってきている

# 現在の様子 (12月)

## 保健体育(トレーニング)・自立・マラソン・生単



### 成果

- ・意欲的に取り組んでいる
- ・怖がることなく体操に参加することができる
- ・伸脚・アキレス腱伸ばしの可動域が広がった
- ・教室での座り姿勢で背中を伸ばせるようになった

## 今後の指導について【指導助言より】

(1) 短期間で改善がみられた。

→ 日々のストレッチが有効

→ 股関節のストレッチを継続

→ 生活習慣でついてきたバランスの取り方をなくす  
ゆがみのない姿勢

(2) 学校生活の様々な場面で、連携して指導を継続していく

## 保健体育(トレーニング)の様子

・ 左肩が下がっている



これまでの生活習慣の偏りが積み重なった結果なので、すぐに改善するのは難しいが、左右均等を意識していくことで、改善していくだろう