

平成二十七年年度

都情研特別研究部夏季研修会講演（抄録）

「学校生活で気になる行動の背景とその対応」

姿勢、書字、体育、けがについて

神奈川県立保健福祉大学教授

笹田 哲先生

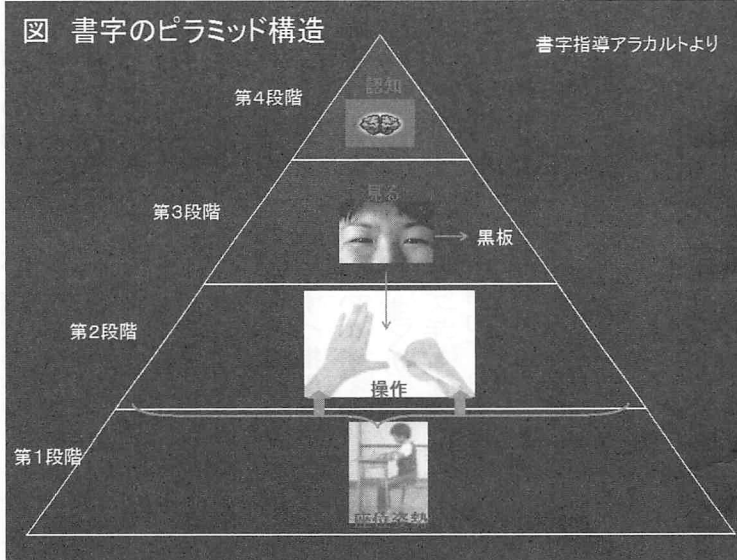
通常学級に在籍している気になる子供の行動について、その背景や具体的な指導方法を分かりやすくお話ししていただきました。紙面に限りがあるため、お話のかなりの部分を割愛せざるを得ず、誠に残念です。それでも、とても示唆に富む内容ですので、最後までお読みいただき、今後の指導に生かしていただければと願っています。

一、書字のピラミッド構造

小学生の子供たちの書字や姿勢、体育、学校の中のけがをどう捉えていくか、どう見ていくかについてお話しします。

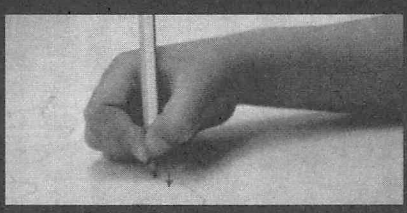
最初は書字についてです。私は書

字をこのようなピラミッドで捉えてはどうかと考えています。このピラミッドは四つの段階からなっています。一番上が認知で、思考や意欲という次元です。先生方の子供たちへの学習指導の大部分が、この第4段階に相当すると思っています。それを支えるものとして第3段階は、視覚、見るということとです。第2段階は、指先の操作です。そして最後の第1段階は、座位姿勢、つまり姿勢や体幹です。この姿勢や体幹があつて書字というものが成り立っています。手を上手に使えるためには、第1段階の座る姿勢がしっかりしていないといけません。第3段階も同じです。目は頭の動きに影響を受けます。頭は第1段階の



姿勢や体幹があつて安定します。それに伴って見るということも効率がよく行えるようになっていきます。指先を上手に使う、つまり文字を書いたり文章を考えたり漢字を覚えたりするためには、頭で文章や漢字のつくりを考えるだけではなく、手元をよく見ることが必要です。四十五分間座り続けながら頭で考え、手元を見て、指先を操作する、つまりこのピラミッドの全ての作業が作用して書字が行われるということになります。第4段階だけ

注意！ 先端持ち



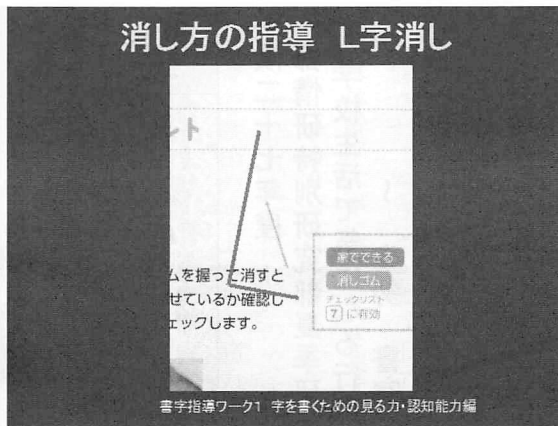
芯の先が見えない

書字指導ワーク2 ひらがな書き方編より

二、鉛筆の持ち方

第2段階で注意してほしい鉛筆の持ち方を紹介します。筆圧が強くなったり、角ばった字になったりする子供たちが

を見るのではなく、第3、第2、第1と階層的な形で、書字や指先、学用品の操作などを見ていくと、なぜ書けないのか、なぜマスの中に納まらないのか、なぜ書き順などを覚えられないのかの背景が見えてきます。ぜひそういう視点で捉えてほしいと思います。



います。最初に注意してほしい持ちは、先の方を持つ「先端持ち」です。子供たちは意外と鉛筆の先端を持ちたがり、癖のような状態になっている場合があります。調査すると、先端持ちをする子供たちは姿勢が崩れやすいというデータが出てきました。さらに調査したら、先端持ちをする子供は親指が出っ張って芯が見えなくなり、斜めから見ると芯が見えなくなり、崩れることが分かりました。まず最初にこの先端持ちをチェックしてほしいと思います。指導として一番よいのは輪ゴムです。正しい持ち位置の目印に輪ゴムを付けます。慣れてきたら輪ゴムをとって子供が自分でコントロールしてい

けるようにします。

次に書字で見逃してはいけないのが、消しゴムの操作です。筆圧の強い子ほど、うまく消せない、黒ずんでしまうなどということがあります。持つ方の手も大事ですが、紙を押さえる手が上手に使えていないという傾向があります。私は、子供たちに紙を押さえる手でL字型を作らせて、このスペースで消しなさいと教えます。このL字型の中に消したい字を合わせて消すようにすると、紙が破れたりずれたりすることがなくなりま

らうことができても、左利きではらいにならないで止まってしまふことがあります。それから特に横書きは書き進めるにつれて自分の手でどんだん字が見えなくなっていくきます。だから見えるようにクツと腕を落として芯が見えるようにして書いてしまうことになり

ます。巻き込み、浮かせ書きのよ

を使った簡単体操を紹介し

一つ目は親指の動きを高める「鉛筆コロコロ体操」です。鉛筆を親指と人差し指でつまみ、垂直に持ちます。落とさないようにコロコロ転がします。親指の指紋部を鉛筆にしっかりと当てます。書く前にこういうことをやって、指の動きを活性化させてから書字に入ります。

二つ目は、親指の動きを高める「親指コロりん体操」です。鉛筆を持ち、親指の腹側で鉛筆に触れます。親指を曲げて鉛筆をコロりん転がすように動かし、親指でしっかりと当てないと転がせません。実は、このように指を面で当てるとするのは、鉛筆以外にも他の教科学習が必要です。リコーダーを演奏したり、コンパスをひねって円を描いたりする時などです。

次は、左利きについてです。左利きの子への配慮も大切です。左利きの子はぐっと手首を落として書いていきます。ひらがな・カタカナ・漢字、とめ・はね・はらいというのは右利きベースで作られています。右で書けるように斜め線が入ってきます。左利きの子にとつては、とめ・はね・はらいが

自分の側に食い込んでくるようになります。右利きではきれいな

三、指の動きや操作性を高める指の動きや操作性を高める鉛筆

指の動きや操作性を高める鉛筆

とめ・はね・はらいがきれいな

きるのです。第一関節、第二関節が動くから、マスの中に落とし込んでいく、微妙な曲線が書けます。また、お菓子の包み紙を捨てる前にひねることも指の操作性が高まります。これは親指を使えないとできません。指先が不器用な原因の多くは親指です。ちよつとした取り組みですが、習慣化していけば子供たちにとってかなり大事な力になります。

他には、大きな紙に大きな丸を描く「ビックサークル」という活動があります。大きな画用紙や古新聞を使い、腕と体幹をぐるぐる回すようにしてクレヨンのようなもので円を描きます。指だけでなく、体幹、腕の力を高める練習になります。筆圧が強い子も弱い子も、体幹の弱さが原因としてあります。指先だけの問題ではありません。ビックサークルをやってから書字の学習に入っていくと、力加減がだんだん分かってコントロールできるようになってきます。つい文字の方に目が行きがちですが、文字や筆圧に問題がある子は腕を大きく動かすところから練習をして、少しずつ文字の大きさを調整できるようにしていきます。

発達障害のある子供たちの認

知、第4段階の部分ですが、斜めの線がなかなか分かりにくく、うまく書けないということがあります。このことは書字においては癖字の問題につながる場合があります。ひらがな、カタカナ、数字は字形にかなり多く斜め線が入っています。とめ・はね・はらいは斜め線の中で行われています。そのため斜めの概念が弱いと、形の認知がなかなかうまくいきません。

学校のノートは十字リードや無地ですが、斜め線の概念が弱い子には斜め線のリードがあるとよいです。また、斜め線の前に正方形が分かっているか、正方形を描けるかどうかを見てほしいと思います。正方形の概念が分かっていると、点と点を結べば斜め線になっていきますし、三角形という図形につながっていきます。図形認知の問題があればまずそこから取り組んで、慣れてきたら斜めマス(斜め線のリードが入ったマス)を使つて字形を頭の中でしっかりと捉えられるようにしていくとよいと思います。学習のレイダネスになります。図形的な要素が文字学習に影響していますので、それも見えていくと指導の手がかりが見えてくると思います。

このように書字に問題がある子

に関しては、体にも目を向けていくといいと思います。字を両目でしっかりと捉えることができないといった両眼視機能の問題や眼球運動の問題があつて、捉える目になつていないというのは、第3段階の問題になります。子供が書いたノートやプリントではなく子供の体の動きに目を向けて、なぜできないのか、それならどういう指導したらよいか、どのようなステップを踏んでいけばよいか、そうした視点で見たいと思います。

四、座る姿勢の問題

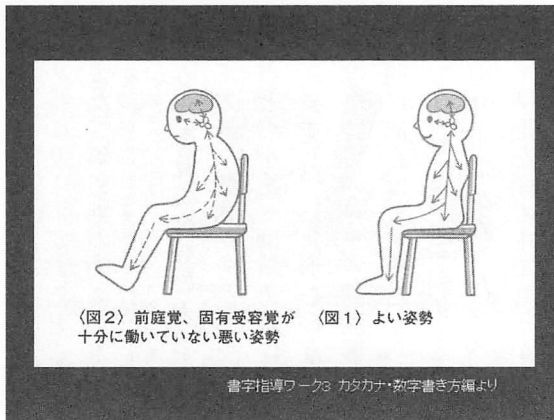
第1段階の座る姿勢が崩れるという問題についてです。姿勢が崩れて、注意をすると一瞬背筋が伸びるけれど、学習に注意が向いてしまうとまた崩れてしまうということ。では、注意しなくても姿勢をしっかりと保つメカニズムはどういうものなのでしょう。実は、筋肉だけの問題ではありません。耳の中の三半規管は、頭の位置や体の位置、スピードを感じ取っています。そこで体の位置情報をナビゲートして筋肉に指令を送り、背筋を伸ばして座るといったことが無意識に行われています。ただ、何らかの脳のトラブル、脳

の中の組織化に問題が起きると、こういう連携がうまくいかなくなつてしまうことがあります。そうすると、体が傾いていることに気が付かないなど三半規管の部分が鈍麻している状態になります。傾いていることが分からないので、言われれば意識化して直せるけど、注意が他のところに行つてしまうと姿勢が崩れます。また、筋肉の中にも感覚があり、これが働いているから力加減や背筋を伸ばしたなということを感じ取れます。この感覚が何らかの原因で鈍麻傾向にあつて、調整がうまくいかないと姿勢の崩れが起きてしまいます。つまり、問題が姿勢にあるのかやる気にあるのか筋肉にあるのかをアセスメントする必要があります。筋肉の問題ならば筋トレをすればよくなつてきます。それでよくならなければ、仮説として、もしかしたら体のメカニズムをうまく使えていないのではないかと考えるとよいと思います。もしここが原因であれば三半規管に刺激を入れるような、体が揺れるような感覚と姿勢を保つ運動プログラムを組んでいかなければなりません。

授業の中でできる姿勢をよくするためのポイントを見ていきま

す。座ることに関係する骨に骨盤があります。骨盤には仙骨や尾骨、座骨などがあります。座る時に、この出っ張っている座骨にちょうど椅子の座面が当たり二点支持をして座っています。ただ、これだと痛いので臀筋と言って大きな筋肉が座布団のように覆っています。座骨に座面が当たれば腰が起きてとても効率のよい座り方ができます。これに対して、ズルッと腰の位置が前にずれて仙骨に座面が当たる座り方が仙骨座りです。子供たちの姿勢の崩れのほとんどがこの仙骨座りです。仙骨座りを座骨で座るようにリセットしてあげることが大切です。子供たちの座り方を見るときに、背中や背骨を見るのではなく、まず腰が丸まっているかそれとも起きているかを見てください。椅子に深く腰掛けて伏せるように座ると骨盤が後ろに傾いてしまいます。椅子に浅く座り、骨盤を起こすようにしましょう。

す。腰が起きれば背筋も伸びやすくなります。こういう状態であれば、末端の指先はほどよい力加減で鉛筆やリコーダー、定規など様々な学用品の操作を効率よくすることができま。



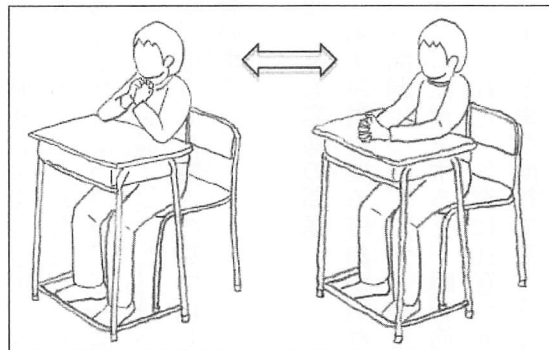
(図1)よい姿勢 (図2)前庭覚、固有受容覚が十分に動いていない悪い姿勢

書字指導ワーク③ カタカナ・数字書き方編より

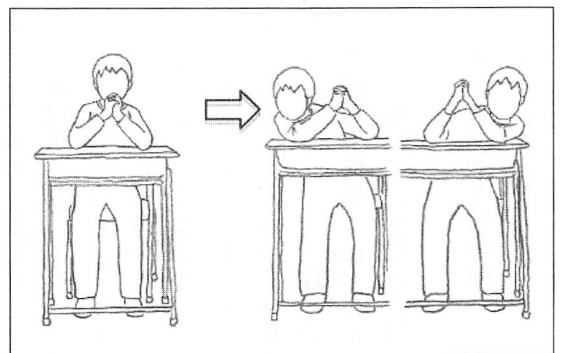
すぐにできる指導プログラムとして、あぐら座りがあります。股関節をしっかり開いて座ります。すると、骨盤が起きます。背筋も起きます。あぐら座りが楽にできるレベルなのか、やつとできるレベルなのか、それともできないのかをまず見て、次のプログラムはこの段階からやつたらよいのかを判断します。

五、背筋の伸ばしを促す簡単体操
背筋の伸ばしを促す簡単体操として「手組み体操」を紹介します。

①「前後体操」
両手を組み、両ひじは机につけ、しっかり支えます。両手を前方に倒し、机につけます。前に倒すことで腰が起きて背筋が伸びます。これを五回繰り返します。



前後体操



左右体操

③「足保持体操」
両ひじを机につけてしっかり支えながら両足を床から五秒くらい離します。腰を起こさないとできません。五回繰り返します。

④「足交互体操」
両ひじを机につけてしっかり支えながら足を交互に上げます。

⑤「腰浮かせリセット法」
ちよつと腰を浮かせてもう一度座り直してみると、腰が起きてきます。

これらの手組み体操は、授業の中で姿勢が崩れてきた時にやってみるとよいです。

②「左右体操」
両ひじを机につけてしっかり支えながら、顔を左右に動かし、顔を少し前に出します。顔を前に出すと腰を起こすという作用があります。五回繰り返します。

六、立った姿勢で行う体操

運動は立つ姿勢から始まりま
す。よい立ち方のポイントには背筋
を伸ばし、腰が後ろに出つ張らな
いようにし、肩や腕から余分な力
が抜けていることです。これは座
位姿勢にも共通します。立った姿
勢でやる体操を紹介します。

①「振り子立ち体操」

まっすぐ立ち、足の位置をずら
さないようにして、つま先立ちと
かかと立ちを繰り返します。体幹
を伸ばしてバランスを調整します。

②「天井体操」

掌でまっすぐ天井を押すように
背伸びします。手首を反らすのが
ポイントです。首をしっかり後ろ
に倒し、天井を見るようにします。
サポートする人は手首の反らしを
促します。手首を反らすことに
よって背筋がさらに伸びます。

③「手組み後ろ伸ばし体操」

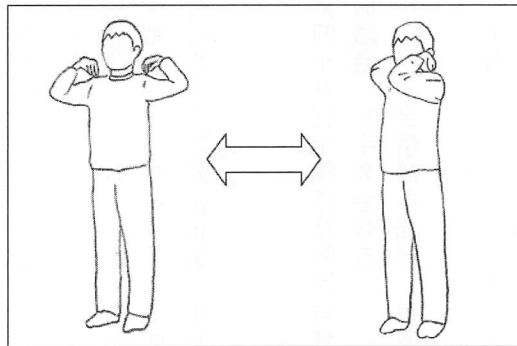
両手をお尻のところを組み、そ
のままお尻から離します。五回程
度繰り返します。サポートする場
合は背筋の伸ばしと腕の振り上げ
方に注意します。

④「かかと歩き」

背筋の伸ばしを促す運動です。
つま先を床から離し、かかとで歩
きます。ゆっくり歩くようにします。

⑤「ひじつけ体操」

両腕を床と水平に伸ばし、ひ
じは曲げ、手は軽く肩につけま
す。左右のひじを体の中央部で
しっかりとつけたらもとに戻して、
胸を開き背筋を伸ばします。これ
を五回繰り返します。サポートす



ひじつけ体操

る場合、手が肩から離れないよう
に注意します。

⑥「つま先歩き体操」

バランス、足首、ふくらはぎの
力を養う体操です。かかとを床か

ら離してつま先で歩きます。顔は
まっすぐ前を向くように促します。

七、感覚と運動を高める

体を大きく動かす時にはバラン
スを保つことが必要です。座り続
ける、立ち続けるといった動作も
バランスを保ち続けることが必要
になります。そこで、バランス感
覚を高める運動プログラムを紹
介します。

①「横転」

横に寝て頭を起こし、体をひね
りながら転がります。体をのけ
反ったり勢いをつけて転がったり
しないように注意しましょう。う
まく転がるのができない場合、
両手をもってサポートします。体
の中心軸を中心にひねることで、
頭の回転が入っているので三半規
管が働きます。姿勢保持につな
がる基本的な運動プログラムです。

②「高這い、四つ這い」

両手両足を床につけて体をしっ
かり支えるために手を開きます。
これが高這いです。高這いでひざ
を床から離し、両手両足を使って
這っていきます。背筋が曲がって
いないか注意します。できない場
合は四つ這いでもよいでしょう。

手が開かないと腕支えがしつかり
できず、体育のマット運動や鉄棒
運動、跳び箱運動で必要になつて
くる「支え」ができません。四つ
這いは、その子の力が分かる指標
になる姿勢です。四つ這いの中で
感覚と運動を積み重ねます。この
延長線上に座位姿勢があります。

③「線上立ち、線上歩行」

体育館にある床の線を活用しま
す。左右の足を縦に線上に合わせ
て立ちます。目を閉じて立つ練習
をします。これがバランスをとる
非常にいい練習になります。視覚
情報をシャットアウトする、三半
規管だけを使うために目を閉じる
のです。次に線上を歩く練習をし
ます。猫背にならないように、ま
た線からはみ出ないように注意し
ます。

④「椅子支え」

椅子の背もたれ側に立ち、体を
前に傾けて両手で椅子を支えま
す。背筋を伸ばすという点でよい
のですが、体育の要素もあります。
腕で体をいかに支えるかというこ
とが、器械運動の中で結構盛り込
まれています。

八、まとめ

書字については、ピラミッド構造をもとに第4段階の認知だけでなく、第1段階の姿勢や第2段階の指先の操作、第3段階の視覚のそれぞれの視点でも見てほしいという話をしました。

その第3段階の目の動きについてですが、目のところに六つの筋肉があつて、これが三半規管と連携して働きます。書字では特に上下の首の動きが大事です。上下の首の動きと眼球の連携が必要になってきます。これを高めるには、体を動かして見る、ボールを転がして取りに行くなどの身動きのプログラムをつくっていくことが大切です。

それから、人は体を動かすときに重力がかかっているのだから、向かって調整しています。その重力を感じ取っているのが三半規管や小脳です。そのとき体の部位としては体幹が大事になってきます。だから、手や足だけを見るのではなく、体幹も見えてほしいのです。

体育で鉄棒の逆上がりも筋力だけではありません。感覚器官や筋肉の中にある感覚と組み合わせています。だから、筋肉と感覚という二つのキーワードを結び付けて、もしかしたら感覚がうま

く使えていないのではないかという仮説を立ててやってみるとよいと思います。

体育での体の動きについては、体をメンテナンスすることもしっかりやっていくとよいと思います。(参考図書)

『書字指導アラカルト』『体の動きアラカルト』(笹田哲著 共に中央法規)

『発達が気になる子の「できる」を増やすからだ遊び・入学前からはじめよう』(笹田哲著 小学館)

第四十八回全国情緒障害教育研究協議会
岩手大会報告

全情研事務局 有澤直人

七月三十日(木)～三十一日(金)

の二日間、花巻市の湯の社ホテル志戸平において「岩手発・情緒障がい教育再考〜つなぐ・いかす・ささえる 岩手のニーズ教育〜」という大会主題を掲げ、様々な発達段階における教育・福祉の場での指導、支援の連携を充実させていくための方策について五百名を超える参加者を得て熱い協議が交わされました。大会プログラムのいたるところに震災と関連のあるテーマが設定され、震災によって

浮き彫りにされた障害がある子供たちの問題と広く子供たちの心のケアに関する問題の関連性を改めて意識させられました。記念講演では、兵庫教育大学の富永良喜氏が「クラスの日常が変わるストレスマネージメントの方法」障がいのある子どもを含めたすべての子どもたちのために」という演題で、震災被災地の学校で行ってきた「こころのサポート授業」について、模擬授業を行いながら紹介してくださいました。大会二日目では愛着障害をテーマにした分科会に多くの参加者があり、興味と関心の高さを感じました。

夏季集中研修会報告

練馬区立豊玉南小学校 坂井英子

情緒障害等通級指導学級担任を対象とした夏季集中研修会を八月六日、七日の二日間、江東区立豊洲西小学校で行いました。両日も三百名弱の参加者がありました。一日目は「これからの情緒障害等通級指導学級教師の役割と連携の在り方」という演題で東京都立江東特別支援学校コーディネーターの太田英樹先生にご講演いただきました。第三次計画では、通級指導学級担任に今以上に関係

者・関係機関との連携をコーディネートし、フアシリテート(促進)する役割が求められます。具体的な話の中からおたくさんのヒントをいただくことができました。

二日目の午前は「発達障害と二次障害の理解と対応のヒント」という演題で東京未来大学の藤本昌樹先生にご講演いただきました。発達障害のアプローチの手法は多様にあるが、重要なのは目標を行動に置き換え、子供をもっと褒め、自尊心を高めることであることなど幅広く学ばせていただきました。午後はスーパバイザーをお招きしてグループ討議を行い、他地区の先生方とも交流し、情報交換をすることができました。

編集後記

編集・発行 広報部
広報に関する御意見、御感想がありましたらお寄せください。

八王子市立由井第一小学校

☎042-642-4201

印刷 株ワールドミーティング

