

# 特別支援教育実践マニュアル

保育園・幼稚園・小学校・中学校版

< 6 >

## ～ からだの動きのサポート 特集号 ～

特別支援教育実践マニュアル No.6 をお届けします。

人はお母さんのお腹の中で生を受け、10ヶ月かけて体の様々な組織や機能を作ります。そして、自らの命を守る最低限の機能を備えた時、赤ちゃんは生まれてきます。出生後は、自らの持つ機能を最大限に活かして、周りの環境から色々な情報を感じ取り、運動やことば、社会性を育んでいきます。

このマニュアルでは、からだの動きがなんとなく気になる子への理解を深めるために、出生からの運動発達の仕組みにふれて、子どもにあった具体的な支援に結びつくような提案をします。

## 図解 ～ 人の感覚と発達の仕組み～

事例 15 授業中の姿勢が悪くて いつも注意されている子

事例 16 頑張っているのに 縄跳びができない子

浦安市教育委員会  
教育研究センター

# 人の感覚と発達の仕組み

人は、まわりの環境からさまざまな情報を収集しています。多くの環境から得た情報を整理して、知識や経験値として積み重ねていくことで、生活や学習に必要な力を身につけていきます。

## 体が得ている情報(感覚)

重力や  
体の傾きを  
感じる

筋肉や  
関節の動き  
を感じる

触る  
触られる

見る

聞く



出生  
1歳前後

- ・姿勢を保つ
- ・体のバランスをとる
- ・筋肉の張りを調整する
- ・自分で思うように体を動かす

- ・基本的な安心感を抱く
- ・自分の体に気づく
- ・触り心地がいいもの、見た目が気になるものを手に持つ
- ・音が聞こえてきた方向を向く

- 抱っこされると安心する
- 首がすわる
- 何でも手にとり確かめる
- 転びそうになって手が出る
- しばらく同じ姿勢でいる
- 歩けるようになる

1歳前後  
3歳前後

- ・自分の体の部位の位置関係や大きさを頭の中でイメージする
- ・体の左右を協調して使う
- ・道具を使ってものを動かす
- ・目的に合わせて、体の使い方を考える
- ・目的に合わせて、活動量を調整する
- ・必要なところに注目する
- ・周りの環境やものへの適応方法を知り、情緒が安定する

- 体全体をつかった、まねっこ遊びをする
- 狭いところに入る
- 簡単なおもちゃの使い方がわかる
- やさしく手をつなぐ
- 大勢の中で、話しているひとに注目する
- 慣れた環境(場所・人)で、親から離れて遊ぶ
- ジャングルジムに登る

3歳前後  
6歳前後

- ・目からの情報をもとに、手の細かい作業をする
- ・自分ともの、ものとの位置関係、距離をつかんで、目的に合わせて体を動かす
- ・見通しをもって行動する
- ・いくつかの動きを同時にスムーズにする
- ・ことばを流暢に使う、コミュニケーションをとる

- 利き手が決まる
- 自分で想像して複雑な工作や粘土、お絵かきをする
- はさみや箸が上手に使える
- 的当てゲームをする
- リズムに合わせてダンスをする
- ドッジボールをする

7歳前後

- 正しい姿勢で、授業を受ける
- 一定の時間、集中して授業を受ける
- 他人と協力し、役割分担をする
- 学習に必要な作業(読む・書く・写す・話す)をする
- 目的を達成するためのアイデアを立案し、工程を順序立て、実践する
- 相手の気持ちを考えて、自分の気持ちを伝える
- 人と適切な距離をとる
- 抽象的、論理的な考え方を学ぶ



子どもの発達は、一人ひとりスピードや順番が異なります。年齢は、目安として考えてください。

## 事例15 授業中の姿勢が悪くて いつも注意されている子

Rさんは、授業中に机に肘をつく、椅子の上に足を乗せるなど、姿勢が悪く先生によく注意をされています。先生に注意されたあと、姿勢を気にしすぎると、授業に身が入りません。姿勢が悪いときのほうが、授業にしっかり参加できているようです。

Rさんの姿勢が悪い理由は、いくつかの原因が考えられます。

### 机と椅子は体に合っていますか？

足がしっかり床につかず、姿勢が不安定になっていませんか。机の高さが合わず、腕や手、体を必要以上に使い、疲労しやすくなっていませんか。

#### ポイント

体にあった机と椅子を使って様子をみましょう。

#### 【机・椅子の正しいサイズ】

足がしっかり床についている  
椅子の奥までしっかりお尻を入れた姿勢が理想

肘を90度に曲げた高さが、机とほぼ同じになっている

### 姿勢を保ち続ける力は十分育っていますか？

姿勢を保つためには、筋力と持久力が必要になります。長距離を歩くことが苦手、力を使う活動が苦手、寝転がっていることが多いなどの様子はみられませんか。

#### ポイント

筋力や持久力がないと、姿勢が崩れないように、常に意識していなければならず、授業に集中できないことがあります。本人の努力ではなく、椅子の形(肘つき椅子)、座り方(椅子の奥までしっかりお尻を入れて机を引く)など、すぐに工夫できることを見つけることが大切です。



### 生活のリズムは整っていますか？

1日または1週間の生活スケジュールは、ある程度一定になっているでしょうか。

#### ポイント

生活リズムは、意欲や集中力に大きく影響をします。意欲が高まると集中力が高まり、姿勢もよくなります。生活スタイルを振り返りながら、家族の協力を得られること、Rさんが心がけるポイントを見つけましょう。

### 脳の覚醒レベルの調整はできていますか？

学習をするためには、適度な脳の目覚めが必要です。ぼんやりしている、興奮しすぎていることはありませんか。

#### ポイント

人は目的に応じて、脳の覚醒レベルを調整しています。学習に適切な覚醒レベルを保つことで、理解や作業がスムーズに出来ます。この調整は、本人の意識だけでは難しいので、子どもが何に興味を示すか、苦手さを感じているかを把握して、学習に効果的な環境(教室・教材)作りと、子どもへの対応が大切になります。

#### 【脳の目覚めレベルの調整】

ぼんやりしているときは...

興味のあるものの提示や活動をする  
体を動かす

廊下や外に出て気分転換する  
顔を洗う、冷たいものをさわる

興奮しているときは...

ストレッチをする

体をぎゅっと押すようにさわり、声かけをする

静かな場所に行く

(気になるものをなくす)

狭いところに入る

など...



## 事例 16 頑張っているのに、縄跳びができない子

Sさんは、縄跳びが上手にできません。両脇は大きく開き、全力で縄を回して、両足を目一杯曲げてジャンプをして、着地の時にはドンドンと大きな音を立てます。

Sさんが縄跳びを上手にできない理由は、いくつかの原因が考えられます。

### 縄の長さや素材は運動能力にありますか？

縄跳びが苦手な子にとっては、縄の長さ、重さ、柄の長さも大きく影響します。どんな縄を使っていますか。

#### ポイント

扱いやすい縄は、柄が長く、適度な重さのあるものです。市販の縄で工夫するなら、柄にラップの芯をつける、縄の中央に新聞紙で作ったボールをつけるなどの方法があります。

### ぎこちない動きになっていませんか？

ぎこちない動きの原因は、緊張や意欲によって体が硬くなっている場合と、もともと体を使うことが苦手な場合とがあります。他の運動場面で、ぎこちなさは見られませんか。

#### ポイント

緊張や意欲で体が硬くなっている場合は、好きな活動や得意な活動を縄跳びの前にする、ストレッチや深呼吸、BGMをかけるなどして気持ちをリラックスさせることが大切です。もともと体を使うことが苦手な場合は、へ。

### 手足の別々の動きとジャンプのタイミングは？

縄跳びは、手で縄を回しながら、タイミングを合わせてジャンプをする必要があります。手足の運動のタイミングはどうですか。

#### ポイント

手足の運動を組み合わせることが苦手か、タイミングを計ることが苦手かを把握します。組み合わせが苦手な場合は、まず、一つずつの運動要素を練習して、スムーズに出来るようになったら、簡単な運動の組み合わせを練習しましょう。重い縄を使うことや波跳びの練習から始めてみましょう。また、タイミングがとりにくい子は、太鼓などのリズムに合わせることも有効です。

### 連続した運動はできていますか？

連続してジャンプする力、縄を回す力は十分ですか。

#### ポイント

筋力や持久力がない場合は、全身を使ってよじ登る、ぶら下がるなどの体を動かす機会を作る、日常生活の中で歩く距離や時間を長くすることで、少しずつ筋力や持久力がついてきます。

#### 縄の特徴は？

- 長さ 長い...回しにくい  
短い...跳びにくい
- 重さ 軽い...ジャンプのタイミングがつかみにくい  
重い...筋力が必要
- 柄 長い...縄が回しやすい  
短い...縄が回しにくい

#### 縄跳びに必要な要素って？

- 両足ジャンプができる
- 縄をもって回せる
- 連続した運動ができる
- 手と足の運動がそれぞれ独立してできる
- スムーズな運動ができる

#### 段階的な縄回しを練習する

- 縄だけを片手で回す
- 片手で縄を回してジャンプする
- 両手で縄を回して1回跳ぶ

#### 自信の大切さ

「できた」という達成感を持つことで、子どもは自信を持ち、緊張しにくくなります。また、練習の段階的な見通しを伝えると焦りも少なくなります。

