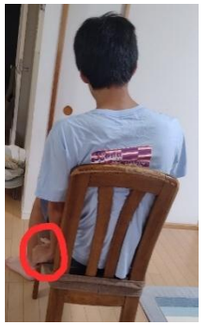
発達支援だより

2025年１１月　向陽台保育園

今月のテーマは　　「姿勢のお話」

保育園の食事シーンで、本当によく見られる姿が、右の写真の姿です。左手で自分の上体を支えているので、姿勢が傾いています。けれども、こういう風に腕でロックしないと、座っている姿勢を保つことができないのです。



左手をつくことで、当然左手は使えません。片手で食べるので、食べこぼしも多くなります。片手をつくことで、身体も傾き、お尻の位置もずれてしまいます。

では、どうすれば姿勢がよくなるのでしょう？

毎日「お背中ピン！」「肘つかないで！」と言い続けますか？言い続ける方も、毎日毎日では疲れてしまいますね。「まったくもう！」と言いたくなります。

言い続けてもできないのは、それをできる身体になっていないということです。（一瞬できてもすぐ元に戻る）そうすると、毎日毎日「注意されるぼく、わたし」になってしまい、自己肯定感が下がったり、食事など姿勢を注意されるシーンへの苦手意識になってしまいます。

よい姿勢を保つためには、筋緊張のコントロール力が必要です。

筋緊張のコントロール？

これは、筋肉のお仕事ではなく筋肉に「今はしゃきっとカを入れるんだよ！」という脳から伝わる神経系のお仕事です。神経系は成熟していて、その上での筋力を増強するのが筋トレ…筋肉のお仕事です。

例えば、子どもの発達において、筋力のお話をすると、筋肉に力を入れる方ばかり気が行きますが、実は、筋緊張のコントロールが苦手なお子さんは、脱力も苦手です。園でよく見られる姿は、運動の時に、身体がガチガチになってしまって、上手に力を抜くことができないお子さん、お昼寝の時に本当は脱力してリラックスして欲しいのに、足の筋肉がガチガチでリラックスできないお子さんが多くみられています。

筋緊張のコントロールにつながる神経系を発達させるには、なんと、跳んだり走ったり回ったり…身体をたくさん動かすことが必要です。身体をたくさん動かすことによって、自律神経系や、背髄系の神経回路を発達させることができるのです。

とても難しいお話なのですが、跳んだり走ったり回ったりすることで、

① 「動眼系」という目の動きを制御する神経回路（しっかり見る力）
② 「背髄系」という姿勢などを制御する神経回路（よい姿勢を保つ力）
③ 「自律神経系」の神経回路（身体を整え調整する力）

の発達を促すことができます。お子さんの発達を考える時にとても大切な知識です。

また、その神経系の発達を待つ前に…前述の通り、姿勢が悪いと、手を上手に使うことができなくなってしまうので、手の自由度をあげるために…

これは保育園での裏技ですが、実は座面や背もたれに工夫をすると、姿勢をよくすることができる場合もあります。（お子さんによって、好き嫌いはあります）

座面に足つぼボードのようなもの（ぼこぼこの座面によって、お尻の筋肉から感覚刺激をを入れる）を置くことによって、姿勢がよくなり、お尻が滑り落ちるのを防いだりしています。

小さいお子さんだと、椅子のサイドにタオルをはさんでお尻の位置をホールド、固定したり、背もたれに突起をつけて（保育園ではテニスボールを使うことが多いです）背中の中心を意識できるようにしたりします。

お尻がすぐ落ちてしまうようなら、カーペットなどのすべり止めを座面に置くだけでも違います！是非、お試しを！

ご一読、ありがとうございました。最後まで読んでくださったことに感謝します。

発達支援専門士・早期発達支援コーディネーター　　藤原　りか