

大阪府立

東大阪

支援学校

タイトル(テーマ)

2021年度 スパイダーの取り組み
小学部 ②

東大阪 No. 号

令和

4年

1月 19 日

取組の内容・授業の様子

【目的】

- ・下肢筋力の向上
- ・体幹支持能力の向上

【方法】

- ①バレーンに座り、下肢の各関節の曲げ伸ばしを繰り返す。
- ②教員と手をつなぎ、しゃがんだ姿勢から立位姿勢に伸び上がる動きを繰り返す。

【内容・経過】

【①】

取り組み始めた当初は、膝関節を最大可動域まで伸展させた状態で立位を保とうとしていた。しかし、バレーンに座り教員と手をつないで上下に跳ねる動きを繰り返すと、自ら跳ねようと、膝関節を曲げ伸ばしする動きが見られるようになった。

【②】

①を約10分ほど繰り返した後、教員と両手をつないで立位姿勢になり、屈伸運動ができるよう上下に誘導した。繰り返すうちに、しゃがんだ姿勢から自ら伸び上がって立位姿勢に戻ることができるようになってきている。

1



2



2



成果と今後の課題

【成果】

バンジーコードで下肢への負荷が軽減されることで、「しゃがむ」→「立つ」の動きを何度も繰り返すことができ、下肢の筋力を充分に使って活動できている。しゃがんだ姿勢から自ら立位になり、達成感に満ちた表情を何度も見ることができた。

【今後の課題】

立位姿勢から、下肢の関節を柔軟に使い、自ら「しゃがむ」→「立つ」を繰り返すことができるようになる。