

姿勢や動きが気になる子ども…ファシリテーションボール (FB) を用いた取り組み

藤井寺支援学校の河野健三先生 (このけんぞう先生・自立活動アドバイザー) に、FB (=ファシリテーションボール) を用いた取り組みを教えてくださいました。



こんな姿勢の子はいませんか

【立位】

背中が丸く、
肩が内側に入り、
おなかが出て、骨盤が
倒れている。



【歩行】骨盤が倒れているので足が前へ出づらいため、肩や手を前に出し、上半身を前傾させ、小股で歩いている。こけやすい。

【座位】顎が前へ出て、骨盤が寝ており、背中が真ん丸で、肩が内側に入っている。脚は開いて、足の裏が内側を向き、床にっていない。



朝の会の間、FBに座ろう。
バランス能力や体幹の意識が向上します。



座ってゆらゆら、毎日5分取り組もう! (必ず先生と行います)



最初は支援 (介助) して骨盤を立ててあげましょう。膝が90度に曲がるくらいに、FBの空気圧を減らします。転ばないように見守り、必要に応じて補助しましょう。

FBに座り、太ももを掴んで前後にゆっくりゆらゆら。足の裏は床にしっかり着け、膝の屈伸を促す。

FBに座り、足首を掴んで前後にゆっくりゆらゆら。体幹を意識することに繋がります。



動きがぎこちなく、
バランスの悪い子ども。



先生が太ももを掴んで左右にゆっくりゆらゆら。膝、足首で踏ん張ることが苦手だった子どもが、しだいに足の裏を床に付け、体を支えることができるようになります。

前進する先に好きなおもちゃがあるなど、子どもが楽しく取り組めるようにします。転ばないようにFBや身体を支えて下さい。



FBにうつ伏せになり、脚での前進を促します。つま先でしっかりと地面を蹴り出すようになります。

うつ伏せで腕を使って前進を促します。丸かった背中が伸び、胸が開きます。閉じていた手指も広がります。

- ・子どもの体調、身体状況 (ダウン症の子どもの頸椎への配慮など) を把握し、十分に注意をしながらおこなってください。
- ・指導前に必ず自分自身でFBに乗り、FBの特性をつかんでおきましょう。
- ・突然転がり落ちることがあります。下に畳やマットを敷くなどけがのないように工夫してください。
- ・FB (ファシリテーションボール) については、FBM研究会のホームページをごらん下さい。