

## 姿勢が気になる子どもに…ファシリテーションボール (FB) を活用した取り組み

藤井寺支援学校の河野 健三先生(このの 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)を用いた取り組みについて教えていただきました。



こんな姿勢の子はいませんか  
【背中が丸く、椅子に座った時に、  
手が上に拳がりづらい子ども】



朝の会の間だけでも、背もたれのない椅子に座ってみましょう。右図のように先生が後ろに周り、胸を張らせ、後ろからゆっくり、骨盤を立たせます。(言葉をかけながら、優し〜く!)



FBに座ります。先生が前で腕を横、上、前、片手ずつパンチ等を見本を見せ、模倣を促します。重力が軽減される分、色々な動きができ、体幹の指示性が高まり、腕の可動域も広がります。



骨盤がしっかりと立ち、肩や胸が開くと、手もすっと挙がります。正しい姿勢を、身体が覚えていきます。



### ゆらゆらのすすめ

先生が太ももを掴んで前後左右にゆっくりゆらゆら。正しい骨盤の位置を意識できるようになります。

【椅子に座ると太ももが閉じ、膝から下が開く子ども】

ポイント



X脚の場合、太ももを外側にひねり味につかんで、ゆらゆらすると股関節が開いてきます。

【椅子に座ると膝が外側に大きく開く子ども】

ポイント



太ももを内側にひねり気味につかんで、ゆらゆらすると、股関節が弛み、脚が閉じてきます。

・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。