

## FB (ファシリテーションボール) の取り組み 座っている姿勢、気になる子いませんか??

朝の会や授業中に、机にもたれ掛かって背中が丸まっている子や、骨盤が後傾して顎が上がってしまっている子はいませんか?学習時に腕の可動域が狭かったり、粗大運動でやや不器用な面が見られたりする子はいませんか?



机にダランともたれている。



背中がまるまっている。

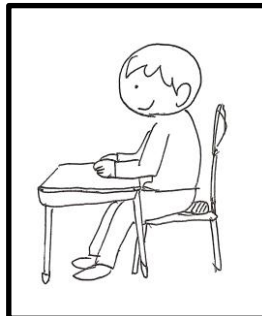


挙手するとき腕が伸びない。

「ピンッ!」と言葉で言っても、すぐに元通りの姿勢になってしまう子の原因はさまざまありますが、運動経験の少なさや感覚刺激の少なさが主な原因と言われています。とはいえ、なかなか普段の学校生活で運動量を格段に上げる事は難しいので、今回はファシリテーションボール(15cm)を使用してごく簡単にできる活動を紹介します。

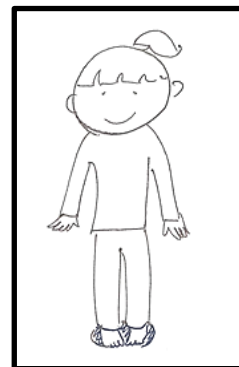


↑お尻の下にせんべい状のファシリテーションボールを入れる。

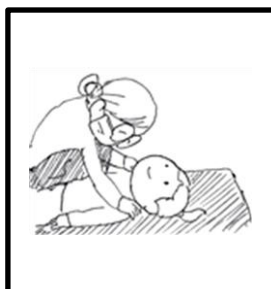


15cmのファシリテーションボールの空気圧を30~40%ぐらいにして、お尻の中心(仙骨のあたり)に置きます。これだけで劇的に姿勢が変わるわけではありませんが、少し自分の座り方に意識を向けられたり、自分で体幹を調整しようとしてきます。その動きによって少しずつ骨盤の後傾や背中の丸まりが改善されます。授業の始め5分など、おススメ☆

身体のバランスをとることが難しい子、運動でちょっと不器用だなと感じる子に対してぴったりの学習です。裸足になってファシリテーションボールの上に乗ります。10%ぐらいの空気量から始めましょう。乗った状態から身体を左右に倒したり、つま先とかかとを交互につけたりと、身体を動かします。膝立ちも同様です。難しい場合は壁に手をつけてもOK!自然とバランス感覚や足首の柔軟性を養うことができます。



↑ほぼべちゃんこのファシリテーションボールの上に乗る。少しずつ空気量を増やします。



↑背中(左図)や仙骨(右図・お尻の始まり)の下にファシリテーションボールを敷いてあおむけになる。

最後に簡単なストレッチです。両肩が固く前に入り込んでいる子や、股関節の動きの良くない子へぴったりのストレッチです。空気圧は40~60%程度で強く押す必要はありません。10秒押して5秒で戻すイメージです。呼吸の仕方や歩き方など、ストレッチをすることで改善します。

今回は場所を取らない15cmのファシリテーションボールを活用した、短時間でできる取り組みを紹介しました。どれも授業前の時間や昼休みなどに取り組みめる内容ですので、お試しください。(FBM研究会のHPもご覧ください)