

体育専科通信

令和7年度 No. 28

文責 南部体育専科（未原）

今回のテーマは、『体幹』についてです。

体幹が弱い子どもの困り事…



体幹が弱いと体が安定しないので、スムーズにできないことがあります。例えば、

- 食事に時間がかかる
- 勉強したくても長時間座ることが難しい、字を書くことがうまくできない
- 友達と同じように遊べない、すぐに疲れてしまう
- 身体がぐにゃぐにゃ・フラフラとしてうまく体操・運動できない



など、日常のあらゆる場面での困り事につながります。ASD・ADHD など発達障害を持つ子ども達の中には、発達の特性によって生まれつき体幹が弱い子が多くいます。

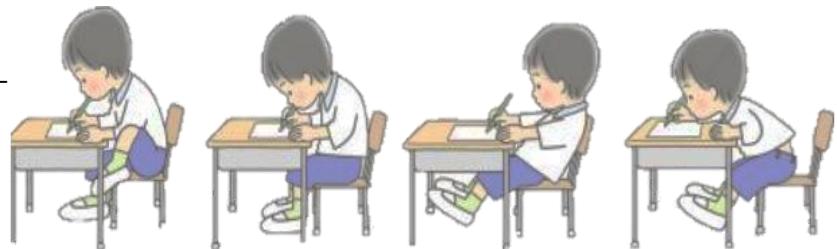
体幹が弱い子どもに見られる3つの特徴



その1 姿勢が悪くなる。

体幹が弱いと、体が支えられないので姿勢保持が困難です。そのため、座り姿勢では、以下の行動が見られます。

- まっすぐ座れない
- 背もたれにもたれて足を前に投げ出す
- 猫背で頬づえをつく
- 机に突っ伏してしまう
- 椅子の上に足を乗せて膝を立てる



その2 集中力が低下してじっとしていられない。

姿勢保持が困難なので、長時間座っているなど同じ姿勢でいることはとても辛いことです。そのため、椅子に座っている時も足をぶらぶらさせたり何度も立ち歩いてしまったり、時には寝転んでしまうこともあります。この状態では、授業を受けたくても集中することが難しくなってしまいます。また、じっとしていられないことで ADHD 特性の多動と間違われることもあります。

その3 まっすぐ走れない。

体の軸が安定しないので、まっすぐに走ることが困難です。走ろうとしても体がぐにゃぐにゃして、うまくバランスが取れず、ドタバタ走ったりふらふらしてしまったりするので、かけっこでも速く走ることができません。中には、運動能力をうまくコントロールできず、転びやすい子どももいます。

体幹を鍛えるトレーニング 【忍者カンガルー縄越え】

この遊びでは、高さのある障害物を飛び越えることで跳躍力や空間認知力が養われます。また、ジャンプ遊びでは腹筋背筋を刺激して、体幹も鍛えられます。

- 1 2つの椅子の足などにゴム紐をくくりつけて、高さのある障害物を作ります。
- 2 ゴム紐の前に立ち、両足を揃えたカンガルージャンプでゴム紐を飛び越えます。
- 3 ゴム紐に当たらずに飛び越せるようになったら、着地で音がしない静かなジャンプで行わせるのも体幹を鍛えるのに効果的です。
腕を振って、膝のクッションを使い、足の指先で強く踏ん張るのがポイントです。立ち幅跳びや走り幅跳びにもつながります。

