



勉強中に姿勢が崩れやすくなる

◎子供が勉強をするときに、

- ・気が散って、他のことをやりながら勉強する
- ・机に伏せる、椅子をガタガタさせる、手足をそわそわ動かす、背中がぐにゃっとなる
- ・おしゃべりが始まったり、物をいじったりする

などが見られることがあります。だいたいこのようなケースでは、姿勢も崩れやすくなります。



◎姿勢が崩れている子供を見ている大人は、

「やる気がない」「態度がわるい」「だらしがない」

とみなされ、「姿勢がわるいから、勉強がはかどらない」と考え、「姿勢がわるい!」「姿勢を正しくしなさい!」と、子供に注意することがあるでしょう。

◎ところが、これは多くの場合、**意欲や態度の問題が原因ではない**のです。姿勢が崩れやすい子供は、もともと

- ・筋肉の張り具合や関節の動きや角度を感じ取ることの弱さ
- ・手足の動きの調節が苦手
- ・筋肉をちょうどよい強さにコントロールすることの苦手さ
- ・体のバランス感覚の弱さ

が見られ、自分の体の各部位の動きや状態を感じ取ることが苦手なのです。そのことで、姿勢を保つことが難しくなり、姿勢が崩れやすくなる大きな原因になります。

◎姿勢が崩れることは、子供の努力ではどうにもならないことなので、「やる気がない」「態度がわるい」「だらしがない」などと指摘され続けると、それこそ本当に意欲や自信を失ってしまいます。

では、対応はどうしたらよいのでしょうか？

◎姿勢が崩れることへの対応は…

○勉強中に姿勢が崩れることについて、あまり多く指摘しすぎると、姿勢を正しくすることが目標になってしまい、かえって勉強に集中できなくなる場合があります。

対策は、**かなり大目に見ること**です。どんな姿勢、どんな格好でも、時折集中が途切れても、**だいたい勉強していればOKとすること**です。

勉強することの目標は、学ぶこと、宿題などの課題を仕上げることで、姿勢を正しくすることではありません。

○「でも、そうは言っても、良い姿勢でいてほしい」……と願う方もいるでしょう。身体や感覚機能を高め、良い姿勢を保持しやすくする専門的な運動の仕方がありますが、ここでは、身近で取り組める対策の例を御紹介いたします。

- ・**ブランコ、滑り台、トランポリンなどの遊び**（ふだん経験しない姿勢の変化や動きを体験できる、揺れや加速度などの感覚刺激、不安定な体勢を経験できる）
- ・**アスレチック遊び、ジャングルジム**（全身を使った動き、手足の動きの連動、バランス、手足の力の入れ方の加減）
- ・**思いっきり全身を使った運動や遊び、全力を出す運動**
- ・**食器を運ぶ、重いものを運ぶ、その他のお手伝い**
（ゆっくりな動きでバランス感覚と筋肉の緊張の調整）



※片手を「グー」にして、自分の背中につけると、自然に背筋がまっすぐになりますよ。一時的ですが…。

※「こころのお便り」は、情緒通級の現役教諭が原稿を書き、深大出版で編集しています。

子育てに悩む保護者の方、児童を理解したい先生等どなたでもプリントしてお使いいただけます。