

第4章 運動プログラム

1 ねらい

リラクゼーション技能の習得やストレス・疲労への気づきと身体感覚は深い関係にあります。自分の身体の状態や状態の変化をモニタリングすることで、リラックス効果を感じたりストレス・疲労に気づきやすくなります。しかし、WSSP や地域センターでプログラムを実施する中で、筋肉が緊張／弛緩している感覚が分かりにくい、身体を動かしてリラックス効果を得る感覚が分からない、仕事中は疲労を感じないため実行しにくいという方がいるという報告もありました。そこで、身体感覚への気づきを高めるために、身体に目を向ける機会を増やしたいと考えた時、姿勢を取り上げるのが最適ではないかという結論に至りました。なぜなら、日中のほとんどの時間を立っていたり、座ったりして過ごしているため、一日を通して姿勢をモニタリングすることができるからです。以上の理由から運動プログラムでは、よい姿勢（疲れにくい姿勢）づくりを通じて自分の身体感覚をモニタリングすることを目指しました。

2 構成

(1) 運動プログラムの構成

運動プログラムは、「運動・姿勢に関するアセスメント」、「講習 疲れにくい姿勢を作る」、「姿勢をよくする体操・運動」の3つで構成されています。受講者の運動・姿勢に関する特性やとらえ方を支援者が把握してから講習を行うことで、より受講者に合ったアドバイスや情報提示が行えます。また「姿勢をよくする体操・運動」は講習の中で紹介し、その後は毎日の体操として行い、よい姿勢を維持するための基礎作りを行っていきます。

講習は、グループでの実施と個別実施の両方を想定しています。プログラム受講者の中には、運動や姿勢のことで過去に注意や指摘を受けた経験があり、グループで実施する講座に対してネガティブな印象を持っている方もいます。そのため受講者の動きに対するプラスのフィードバックを即時に行うことが有効な場合や、身体の動かし方についてより詳細な教示が必要となる場合は、個別に実施します。

(2) 運動プログラムの実施スケジュール

運動プログラムの実施スケジュールは表3-1のとおりです。

表3-1 運動プログラムの実施スケジュール

時期	内容	実施方法
1～3週目	<ul style="list-style-type: none">個別相談にて、運動・姿勢に関する感覚特性のチェックおよび聞き取り受講者の姿勢に関するアセスメント	<ul style="list-style-type: none">感覚特性チェックシートの「固有覚・前庭覚」の項目のチェック内容をもとに、詳細なエピソードについて聞き取り作業場面における姿勢の特徴について行動観察を通して確認
3～4週目	<ul style="list-style-type: none">講習「疲れにくい姿勢を作る」「姿勢をよくする体操・運動」の紹介	<ul style="list-style-type: none">グループ、もしくは個別に実施

講習後	・「姿勢をよくする体操・運動」の実施	・毎朝の朝礼後、講習で紹介した「姿勢をよくする体操・運動」を実施
随時	・休憩時に「姿勢をよくする体操・運動」の動きを実践 例：移動中に後ろ手組みをする。 1時間ごとに足脚体操をする。	・プログラム支援室のホワイトボードにP40～43に掲載している折込シートを掲示し、「姿勢をよくする体操・運動」の動き方をいつでも確認できる環境を設定 ・「姿勢をよくする体操・運動」を休憩時間に実施。最初はスタッフと一緒にいき、その後は自分で必要な動きを選択して実施

3 プログラムの内容

(1) 運動・姿勢に関する特徴のアセスメント

ア 感覚特性チェックシートの実施

第3章で紹介した「感覚特性チェックシート」のうち、[2]前庭覚、[3]固有覚は、運動・姿勢と関係の深い質問です(図4-1)。受講者のチェック内容は、「姿勢の保持」、「バランス感覚」、「筋肉の調整」、「前庭覚の過敏さ」の4つのカテゴリに分類し、「感覚特性見える化シート」に表示されます(図4-2)。

【2】前庭覚

- 姿勢が崩れやすくだらしない「ちゃんとしなさい」といった注意をよく受ける
- 長時間立っていると、とても疲れる
- イスに座っている時、足を前に投げ出して背もたれに寄りかかることが多い
- 面接等、一定時間背筋を伸ばして座り続けることがなつてもらい
- 座っている時、無意識に頬に(むじ)をついていることが多い
- バスや電車で、揺れや急ブレーキがあると酔い、揺れたり人にぶつかってしまう
- つまづいたとき、とっさに手や足が出ず転んでしまう
- 乗り物に酔いやすい
- エレベーターやエスカレーター、ジェットコースター等、上下に動くものに乗るのが苦手
- 高い所に登ったり、階段を上がったり下がったりすることに怖さを感じる
- おじぎ等、姿勢の傾きが変わるとフラフラして不安になる

【3】固有覚

- 強く力を込めて物を押したり引いたりするような、筋力を使うことは苦手
- 重い物をうまく持てない(バランスのよい、疲れにくい持ち方がわからない)
- 手に持っている物をよく落とす(力加減が弱すぎる)
- 物を置くときに大きな音が出たり、ドアを強く閉めてしまう(力加減が強すぎる)
- 体が硬く、動きがギクシャクする。または、首や腕、肩の関節が動く範囲が狭い

図4-1 感覚特性チェックシート

イ 感覚特性見える化シートへの表示

「前庭覚と固有覚に関する特徴」のグラフには、受講者の回答に応じて苦手と感じている得点が割合(%)として表示されていますが、この割合は、0%を超えた場合に何らかの障害と診断される、あるいは治療を必要とするような状態であるといったことを示すものではありません。

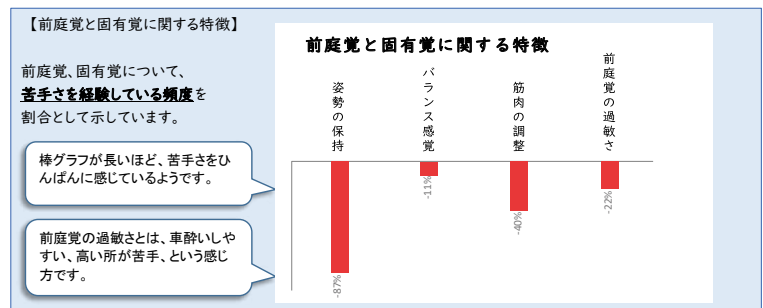


図4-2 感覚特性見える化シート

ウ 運動・姿勢に関する相談および行動観察

受講者がチェックした内容をもとに、日常生活や職業生活における具体的なエピソードを聞き取ります。前庭覚や固有覚に関する特徴は、職務内容や職場環境を検討する際に考慮しておくとうい場合があります。一例ですが、姿勢の保持は接客における印象の良さに関連し、バランス感覚は足場の悪い環境や高所作業における適応と関連します。また、筋肉の調整は、機敏な動作や微妙な力加減が必要な作業への適応と関連します。

次に姿勢との関係です。姿勢の制御において前庭覚、固有覚は次のように関与しているとされます。前庭覚は姿勢の変化に伴って身体のかたむきを感じ、筋肉の緊張状態を調整します。前庭覚が弱いと姿勢の変化に気づきにくかったり、同じ姿勢を維持することが難しかったりします。固有覚は、時々姿勢に必要な筋肉・関節の力加減や向きを調整し、姿勢を保ちます。前庭覚とも関連しますが、首の筋緊張が不十分だと机の前に座っている時、頭を手や腕で支える形になったり、自力で立つことが大変なため、壁や柱に寄りかかることがあると言われています。

運動プログラムの導入に際して支援者は、感覚と姿勢との関連にふれながら、姿勢の崩れやすさは本人のやる気のなさや努力不足によるものではないことを伝え、過去に姿勢の悪さを指摘され自信をなくしている受講者などの動機づけが低下しないよう配慮します。また、普段の受講者の姿勢を把握し、よい姿勢を取り入れる上で、どのポイントを強調すればよいかを事前に検討しておきます。受講者の姿勢を観察する際は、本人の姿勢だけでなく、作業環境にも注意をはらいます。たとえば、パソコンの画面が目の高さに合わせているか、いすの高さは適切か、座面の滑りやすさはどうかなどの観点があげられます。

運動・姿勢に関する相談および行動観察の視点

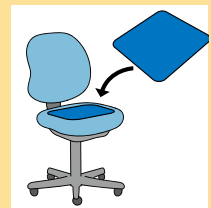


前庭覚の質問 No3 「いすに座っている時、足を前に投げ出して背もたれに寄りかかることが多い」、No4 「面接等、一定時間背筋を伸ばして座り続けることがとてもつらい」に「いつも経験している」と回答した受講者に対して、よい姿勢づくりのために次の視点でアセスメントを行いました。



- 視線と書類、パソコン画面の高さはあっているか？
- 背筋を伸ばすこと、お尻の位置に意識を向けること、どちらが分りやすいか？
- 運動プログラムとあわせて『チェアマット（座面が滑りにくいマット）』を使うと楽に姿勢を保てるか？

受講者に許可を得て、作業の様子を写真にとったところ、パソコン作業中は足が床につかない、パソコン画面と視線の位置を合わせるために、背もたれが大きく後ろに倒れることが分かりました。



チェアマット

- 運動プログラム中、よい姿勢を意識できるよう「背筋をピン、かかとをペタ」をキーワードにして、フィードバックする。
- 作業中はチェアマットの使用を提案する。
- パソコンの高さを調節する。希望があれば、腰の位置が固定できる『キーボードリフトレスト』を試す。



キーボードリフトレスト

(2) 講習「疲れにくい姿勢を作る」

講習「疲れにくい姿勢を作る」の進め方について解説します。

※説明資料の網かけ部分は補足説明やフィードバックのポイントを示す。

1

この講習のテーマは「疲れにくい姿勢を作る」です。

リラクゼーション技能トレーニング 講習：疲れにくい姿勢を作る

2

この講習のねらいについて説明します。

職種や担当作業によっても異なりますが、働くときはいろいろな体の動きが必要になります。例えば、清掃作業では身体を大きく使うことがありますし、事務作業では、パソコンやホッチキス、穴あけパンチなどのさまざまな道具を使用することがあります。「身体の使い方の仕組み」を知ると身体の負荷が軽減して疲れにくくなる、作業効率が上がるなどの効果が期待できます。

今回の講習では、すべての動きの基本となる姿勢に着目しています。普段の姿勢を見直すことで、負荷の少ない身体の動かし方を身につけることが期待できます。例えば、猫背の姿勢で歩くと重心が身体の前方に傾き、前足のひざに負荷が加わり、転倒やつまづくリスクが高まります。背がピンと伸びた姿勢では、重心が身体を中心に集まるため、歩行が安定し、身体に加わる負荷が軽減します。

この講習では、身体の使い方の仕組みについて一緒に学びながら、疲れにくい姿勢、すなわちよい姿勢を身につけるためのちょっとしたコツをご紹介します。

この講習では、身体の使い方の仕組みについて一緒に学びながら、疲れにくい姿勢、すなわちよい姿勢を身につけるためのちょっとしたコツをご紹介します。

※説明をした後、受講者に姿勢に関する以下の質問をする。

① 姿勢が崩れやすいと感じることがあるか？

② いままで（学校や職場、家で）姿勢の崩れを指摘されたことがあるか？

挙手した方がいたら、①はどんな時に、どのように崩れるのか、②はどのような場面で指摘されたか、を質問します。こたえを聞き、講座の中で解決法を考えるヒントがあるかもしれないことを伝えます。

1. ねらい

○仕事をするときは、さまざまな身体の動きが必要になります。しかし、「身体の使い方の仕組み」を知らないと、身体に負荷がかかって疲れやすくなる、うまく身体を動かせないなどの影響が出てしまいます。

○この講習では、すべての動きの基本となる「姿勢」に着目しています。普段の姿勢のふり返りをしながら、身体の使い方の仕組みについて一緒に学び、疲れにくい姿勢を身につけていきましょう。

3

ここからは姿勢に目を向けていきます。

まず、よい姿勢で仕事を行う4つのメリットについて説明します。

1つめのメリットは、身体の特定の部位に負荷が生じることを防ぐことです。人間の身体は体幹（体幹は、首から背骨、胸部、骨盤で構成されています（図4-3））と足で支えています。

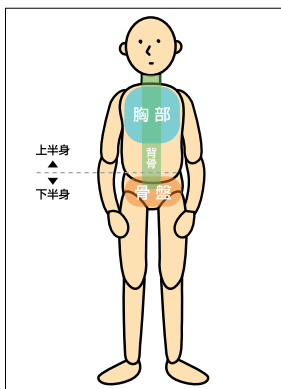


図4-3 体幹の構成要素

よい姿勢で仕事を行うと、体幹で身体を支えることができます。これからの講習の中で見ていきますが、姿勢が崩れると首や背骨などほかの部位に余計な負荷がかかって疲れてしまうことや、骨盤に過剰な負荷がかかって腰痛につながる場合があります。

また身体の痛みが出てくると、痛みが気になり作業に集中できなくなります。こうした経験は皆さんありませんか？

※講師の経験談があれば紹介する。

（例：腰痛で作業に手がつかない、首が痛くて困ったなど）

2つめのメリットは、肺や胃腸など臓器への負荷が減ることで呼吸がしやすくなることです。逆にいうと、姿勢が崩れると呼吸がしにくくなります。少しみなさんと体験してみたいと思います、皆さん前かがみになり猫背の姿勢をとってください。

※受講者が猫背の姿勢をとるまで待つ。

そのまま少し呼吸をしてみてください（30秒程度）。では次に元の姿勢に戻って呼吸をしてみましょう（姿勢が戻るのを確認して、30秒程度待つ）。皆さん呼吸のしやすさに違いはありましたか。猫背の時には、普通に呼吸するよりも、呼吸のしづらさを感じる方もいると思います。猫背の姿勢では、肺が圧迫されて呼吸が浅くなるのが原因と言われています。

※感じにくい方は思いっきり前傾姿勢を取ってもらうようにうながす。

3つめのメリットは、自律神経が安定することです。姿勢がよいと血液の流れがよくなり、脳にもしっかりと血液が行き渡ります。その結果、神経の働きが活発になり、集中力や意欲の向上が期待できます。

最後に4つ目のメリットとして、周囲からの評価がよくなることがあげられます。周囲に与える印象の違いについて、いまから実演してみたいと思います（猫背の姿勢とよい姿勢を実演する）。どのような印象の違いがありますか？ ※受講生から意見を聞く。

資料にもありますが、表情がよく見える、集中している印象を相手に与えることがあげられます。

以上4つのメリットを確認しました。

2. 姿勢に目を向ける

(1) よい姿勢で仕事を行うメリット

- ①身体の特定の位置に負荷が生じることの防止
→負荷が減ると身体の違和感が減り、集中の持続につながる
- ②肺や胃腸への負荷が減ることで、呼吸がしやすくなる
- ③自律神経が安定する
- ④周囲からの評価
→姿勢がよいと、周囲への印象がよくなる
(理由：表情がよく見える、集中している印象)



4

ここでは、自分の姿勢について確認していきたいと思います。

注意していただきたいのは、ここで紹介している姿勢は無意識に自然に行っている姿勢であり、これらの姿勢を否定するものではないということです。自分の姿勢のクセを確認していきましょう。これから実演していくので、自分に当てはまるものがあればチェックボックスにチェックを入れてください。左上の項目から説明を行います。

※左上→右上→左下→右下の順で説明する。

[猫背になっている]

猫背は多くの人がなりやすい姿勢です。猫背は首が前に倒れるため、首から肩に負荷がかかりやすいです。また背骨が屈曲するため腰に負荷がかかりやすくなります。

[足が地面から離れている]

足が地面から離れると、体幹のみで体重を支えることになるために負荷が高まります。

[足を前に放り出して座っている]

足を前に放り出すと、足の支えがなくなる、骨盤が座面に接する面積が減るため腰への負荷が高まります。身体は無意識に別の部位で支えようと、背もたれに大きく寄りかかるような姿勢になります。

[いすの背にもたれて深く座っている]

いすの背もたれに体重をかけ上体（背中）がそった状態です。背中と腰に負荷がかかります。また机との距離が開くため、パソコンや事務作業の際に、腕を伸ばすなどの動作が加わり、肩こりにつながります。



5

スライドを見てください。

[足をいすの座面に乗せて座っている]

片足や両足を座面に乗せて座っている状態です。足で身体を支えていないため、骨盤に負荷がかかる、また不安定な姿勢のため背が曲がり、猫背になりやすくなります。

[靴のかかとを踏んで座っている]

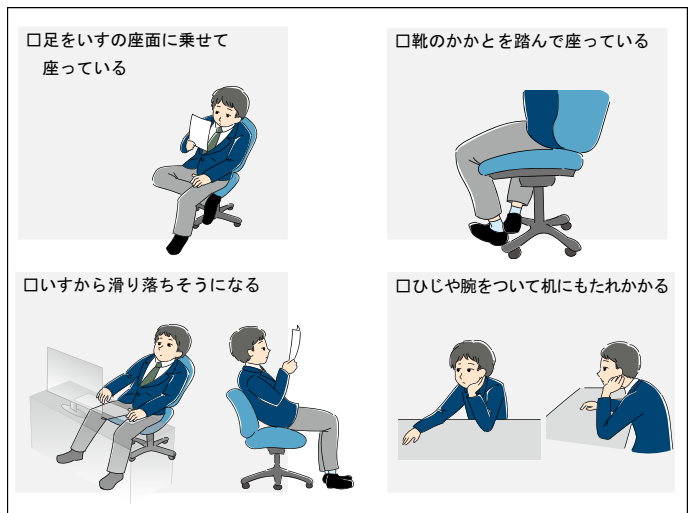
座面の下で足を組んでいるような状態になるため、体幹のみで身体を支える状態になります。しかし、体幹のみで支え続けるとバランスが悪くなり、腰への負荷も高まります。そのためひじや腕を机についた姿勢になりやすいです。

[いすから滑り落ちそうになる]

みなさんの中で、いままでいすから滑り落ちそうになった経験がある方はいますか？いままで説明した、足が地面から離れている、いすにもたれかかるような姿勢では身体を支える場所が不安定になりやすくなります。その状態で作業を続けていると、少しずつ姿勢が崩れ、滑り落ちそうになることにつながります。

[ひじや腕をついて机にもたれかかる]

地面から足が離れるなど、支えがなくなるとひじや腕で支えるようになります。この姿勢が習慣化するとより一層足が地面から離れやすくなります。



6

それではここまでチェックした内容をもとに、ワークシート1を記入しましょう。

※3分間 個人ワーク

では、どこの項目に○をつけたか、一人ずつ発表していただきたいと思います。まずは○○さんいかがでしょうか？

※支援者も含めて発表する。

みなさんありがとうございました。

ワークシート1 座る姿勢を確認しましょう



○首

左右にかたむいてる・前のめり・力が入ってる
その他 ()

○背中

猫背になっている・背にもたれて深く座っている
その他 ()

○腰の位置

背もたれから腰が離れている・腰の向きが斜め
その他 ()

○足の位置

足の裏が地面から離れている・足を組む習慣がある
足を浮かせていることが多い
その他 ()

7

よい座る姿勢を身につけるためのヒントを一緒に確認していきましょう。

まず、お尻をいすの背につけてから座ってみましょう。座った時にお尻から背骨がまっすぐ伸びている状態をイメージします。

次に足の裏をペタッと地面につけます。

最後に背中をピンと伸ばしましょう。

上から引っ張られるようなイメージです。

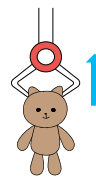
みなさんでやってみましょう。

②よい姿勢を身につけるヒント

○お尻をいすの背につけてから座る

○足の裏を地面につける状態を維持する

○背中をピンと伸ばす
(上から引っ張られるイメージ)



8

今度は立つ姿勢を確認します。これから実演していくので、自分に当てはまるものがあればチェックボックスにチェックを入れてください。こちらも左上の項目から説明を行います。

※左上→右上→左下→右下の順で説明する。

[立った時に背が曲がっている]

立った時に背が曲がっている状態です。猫背の状態ですが立った場合でも、首の重みにより肩や首に負荷がかかりやすくなります。また、重心が身体の前方にかかるため、歩いているときにつまづきやすくなります。

[片方の足に体重をかけている]

身体の片側に体重がかかるため、片足が疲れる、腰の負担が大きいなどの影響があります。

[つま先立ちをよくする]

※ストレッチの一環として行う、両足でのつま先立ちを意味するものではない。

片方の足で体重を支えることになるため、足の筋肉が疲れやすい、足首に負担がかかりやすくなります。また、バランスが悪くなり、転倒するリスクが高まります。

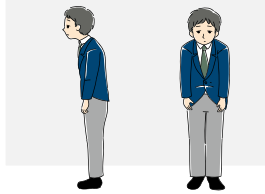
[上体が左右どちらかに曲がっている]

骨盤がゆがんだ結果、上体がかたむくことがあります。その結果、首や肩に負荷が高まりやすくなります。また、かたむいた状態で歩行していると全身のバランスが取れず転倒しやすくなります。

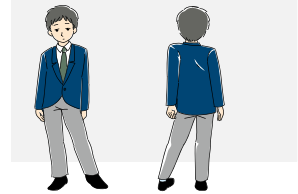
(3) 姿勢を確認する・・立つ姿勢

①こんなことはありませんか？

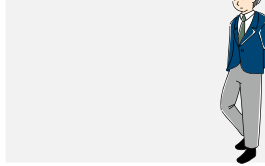
立った時に背が曲がっている



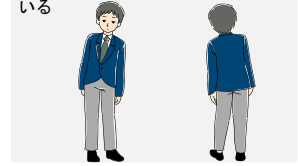
片方の足に体重をかけている



つま先立ちをよくする



上体が左右どちらかに曲がっている



9

[腰の背中側が曲がっている]

腹部（おなか）が前に突き出て、腰の背中側が曲がっている状態です。背中筋力が弱いと腹筋で上体を支えるためおなかが前に出てしまいます。腰が反った状態になるため、骨盤に負荷がかかり、腰痛につながりやすくなります。

[内またになっている]

内またになることで股関節に負荷がかかり、骨盤のゆがみにつながります。また股関節が圧迫されるため、下半身の血流に影響を与え、下半身の冷えにつながります。

[立っているとき、全身に力が入る]

立っている姿勢を保つために、力が入りすぎている状態です。全身の負荷が高まるため疲れやすくなったり、動きがぎこちなくバランスが崩れやすくなります。

[立っているとき、頭が左右にかたむく]

立っているとき、首が身体の重心になります。基本的に首は身体の真ん中にありますが、首から背中にかけての筋力が弱いと首を支え続けることができず、左右にかたむきやすくなります。かたむいた状態が続くと身体の片側に負荷がかかり、首や肩の痛みが生じる場合があります。またバランスが悪くなり、歩行時の転倒リスクが高まります。

□腰の背中側が曲がっている



□内またになっている



□立っているときに全身に力が入る



□立っているときに頭が左右にかたむく



それではここでもチェックした姿勢を基に、ワークシートに記入をしてみましょう。

※3分間個人ワーク

どこの項目に○をつけたか、一人ずつ発表していただきたいと思います。まずは○○さんいかがでしょうか？

※支援者も含めて発表する。

みなさんありがとうございました。

次によい姿勢を身につけるヒントを一緒に確認しましょう。

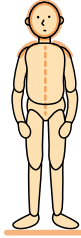
まず背中をピンと伸ばします。座る姿勢でもあったように、上から引っ張られるイメージを持つことが大事です。ピンと伸ばすイメージをつかむために、みなさん一度つま先立ちをしてみてください。そのあとすぐにかかとを下ろします。今行ったのが上から引っ張られるイメージになります。

次に足を肩幅程度に開きます。足を開くことで骨盤も開き、身体を支える部分が広がります。

最後に頭を上げて前を見てみましょう。首が下に下がると重心が下がるため、頭を上げた状態をキープします。

それではみなさんでやってみましょう。

ワークシート2 立つ姿勢を確認しましょう



○頭の位置

左右にかたむいてる・前のめり・力が入ってる
その他（ ）

○背中

猫背になっている・腰の背中側が曲がっている
その他（ ）

○身体の重心

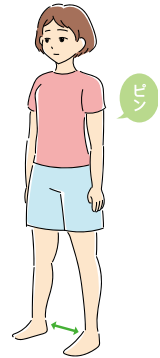
左右どちらかにかたむいている・前のめりになっている
その他（ ）

②よい姿勢を身につけるヒント

○背中をピンと伸ばす

○足を肩幅程度開く

○頭を上げ、前をみる



スライド11～12で使用する資料

第4章末 姿勢をよくする体操・運動【座る姿勢】【立つ姿勢】折込シート

WSSPでは、講習終了後、プログラム支援室のホワイトボードに図3-5の姿勢をよくする体操・運動【座る姿勢】【立つ姿勢】折込シートを掲示し、「姿勢をよくする体操・運動」の動きをいつでも確認できるようにしました。

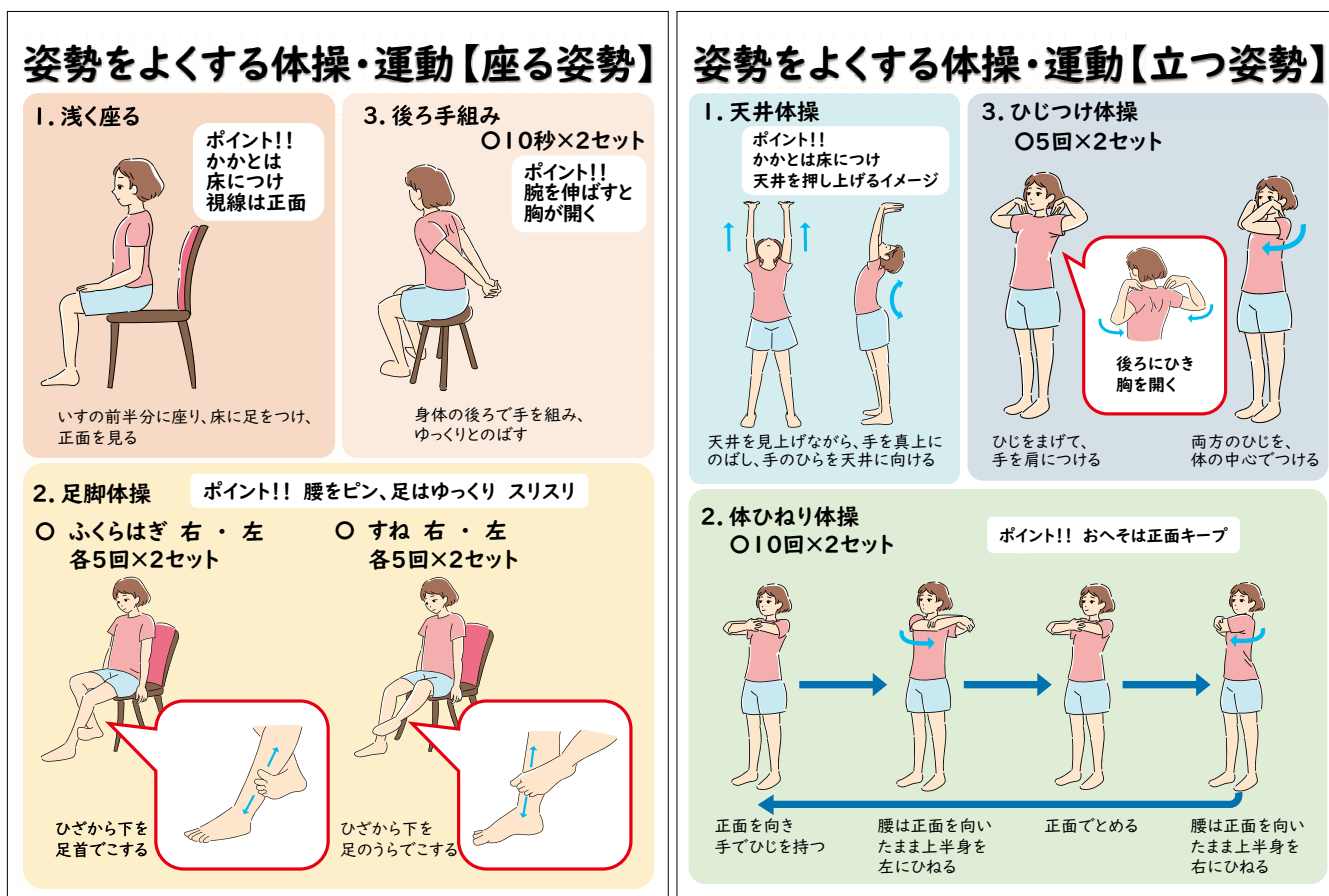


図3-5 姿勢をよくする体操・運動【座る姿勢】【立つ姿勢】折込シート

参考文献：笹田哲（著）：「発達障害のある高校生・大学生のための上手な体・手指の使い方」、中央法規出版、2018.

自分の姿勢を意識したところで、次は「姿勢をよくする体操・運動」について紹介します。
みなさんも一緒にやってみましょう。

まずは座る姿勢です。

[① 浅く座る]

ここでは背もたれに寄りかからないで座ることで、骨盤を起こす感覚をつかむことが目的です。いすの座面の前半分に腰を下ろし、地面に足をつけて前を向ってください。

足と骨盤で身体を支える姿勢を体感することができます。

[② 足脚体操]

ひざから下を足首でこすることで背筋が伸びてきます。いすの座面半分程度のところに座り、両手はいすの脇をつかみます。左足は前に伸ばし地面につけます。右足を左足のふくらはぎ側の足首にあて、ゆっくりとふくらはぎを上下にこすります。これを5回繰り返したら反対のふくらはぎも上下に5回繰り返します。

※終わったら姿勢を戻し、2セット目を行う。

今度は左足を前に伸ばした状態で右の足のうらを左足のすね側の足首にあて、ゆっくりと下から上に5回こすります。次に反対の足も5回こすります。

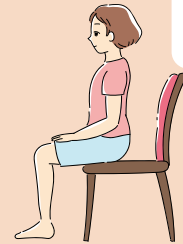
※終わったら姿勢を戻し、2セット目を行う。

[③ 後ろ手組み]

いすの座面前方に座っていただくか、横を向いて行います。地面に足をつけた状態で、後ろで手を組み、ゆっくりと伸ばします。その後10秒伸ばし、ゆっくりと外します。

※終わったら姿勢を戻し、2セット目を行う。

1. 浅く座る



ポイント!!
かかととは
床につけ
視線は正面

いすの前半分に座り、床に足をつけ、正面を見る

2. 足脚体操

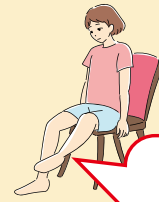
ポイント!! 腰をピン、足はゆっくり スリスリ

○ ふくらはぎ 右・左
各5回×2セット

○ すね 右・左
各5回×2セット



ひざから下を
足首でこする



ひざから下を
足のうらでこする



3. 後ろ手組み

○ 10秒×2セット

ポイント!!
腕を伸ばすと
胸が開く



身体の後ろで手を組み、
ゆっくりとのばす

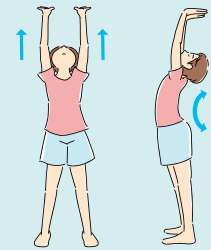
次は、立つ姿勢をよくする体操・運動です。

[① 天井体操]

肩幅程度に足を開き、天井を見上げながらゆっくりと両手を天井に向けま
す。つま先立ちにならないように、地面に足をつけたまま身体を伸ばしましよ
う。背筋を伸ばしながら、体幹を鍛えることができます。

1. 天井体操

ポイント!!
かかとには床につけ
天井を押し上げるイメージ



天井を見上げながら、手を真上に
のばし、手のひらを天井に向けて

[② 体ひねり体操]

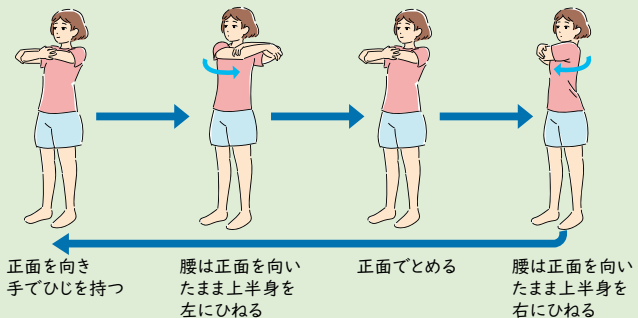
正面をむいて、右手で左ひじを、左手で右ひじをつかみ、腕を組みます。
腕を組んだまま、上体を左右にひねります。この時に腰も一緒にひねらない
ように注意をします。腰も一緒にひねると、上体を支える体幹に加わる刺激
が減り、効果が下がります。また、いきおい
をつけた動きにならないように注意してくだ
さい。

※終わったら姿勢を戻し、2セット目を行う。

2. 体ひねり体操

○10回×2セット

ポイント!! おへそは正面キープ



正面を向き
手でひじを持つ

腰は正面を向い
たまま上半身を
左にひねる

正面でとめる

腰は正面を向い
たまま上半身を
右にひねる

[③ ひじつけ体操]

この体操では、背筋を伸ばして肩甲骨を開くことで上体の姿勢を整
えることができます。

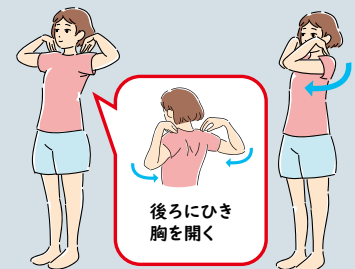
まず、まず両手でそれぞれの肩を触り、後ろにひいて胸を開きます。
次に、ゆっくりと両ひじをつけます。ひじがついたら、ゆっくりと開
きます。つける、開くを5回行います。

ちなみに背骨が曲がっているとひじがつきません。つくとしても少
し力を入れないといけません。

※終わったら姿勢を戻し、2セット目を行います。

3. ひじつけ体操

○5回×2セット



ひじをまげて、
手を肩につける

両方のひじを、
体の中心でつける

後ろにひき
胸を開く

[④ おまけ]

座る姿勢で紹介した、「後ろ手組み」は立った姿勢でも有効です。後ろ手組みをしたまま歩くことで
背筋を伸ばし、体幹に刺激を与えて姿勢を整えることができます。

13

講習のまとめとして、疲れをため込まない姿勢のポイントをお伝えします。

今回お伝えしたよい姿勢をずっと維持したいと思って実践してもなかなか続きません。なぜなら、同じ姿勢を維持し続けることは疲れますし、習慣化された自分の姿勢のクセを変えることは大変です。

そこで、自分流に少しアレンジしたり、短い時間だけよい姿勢を維持することから始めていくことをお勧めします。

日頃からよい姿勢を意識していると、姿勢が崩れたときに気づけるようになります。その時に、姿勢を直すのか、少し休憩するのか、ストレッチやウォーキングなど身体を動かすのか、自分に合った方法を見つけてください。

4. 疲れをため込まない「姿勢」のポイント

よい姿勢を基本姿勢として実践する

- ・自分流に少しアレンジする、短い時間からでもOK
(例：少し猫背気味でも認める、足組は5分間OK)

「姿勢」が崩れたことに気づいたら??

- ①休憩時間の過ごし方・時間を明確に決める
(自分の休憩の仕方のルールを決める)
- ②作業開始前に軽い運動をする
(作業に向けてスイッチを入れる)

実際に作業場面の中でためていきましょう!!

14

最後にワークシート3を記入し、発表していただきたいと思います。

みなさんが現在働いている、またはこれから働こうとしている職場ではどのような姿勢になることが多いでしょうか?

今回の講習を通して、自分自身がよい姿勢を保つためのポイントを記入してください。例では「床に足をつける」をあげています。今回紹介したよい姿勢のヒントの中で、これだったらできそうかな、これは取り入れてみたいな、という動きを記入してください。

次にプログラムの中で取り組んでみることを一つ以上記入してみましょう。たとえばこういう取り組みがあります。自分がよい姿勢を保つポイントを「床に足をつける」と記入した場合、作業を開始する時に床に足をつけ、タイマーで5分間計測する。5分たったらいつもの姿勢に戻る。このように決めていくとやるのが具体的になります。

それでは3分間時間を取りますので、ワークシート3を記入してください。※3分間個人ワーク3分経ちましたので、発表していただきたいと思います。

(発表が終わったら) みなさんありがとうございました。今回決めたことを、すぐに実践できそうな方は実践していきましょう。また、どうしたらいいか悩む方は、支援者と相談しながら考えましょう。

よい姿勢を身につける一番大事なポイントは、無理をしない、できる姿勢を少しの時間から取り入れてみることです。普段の自分の姿勢を悪いととらえるのではなく、普段の姿勢によい姿勢を少し取り入れてみるというスタンスで取り組んでいきましょう。

それでは講習を終了します。

ワークシート3 自分に合ったよい姿勢を考える

1. 自分に合ったよい姿勢を考える

- 現在働いている、または検討している職場でよく使う姿勢は?
(立つ / 座る)
- 自分自身がよい姿勢を保つためのポイントは?
(例：床に足をつける)
.
.
.
- プログラムの中で取り組んでみることを1つ以上決めましょう
(例：床に5分間足をつける)
.
.
.

4 実施上の工夫・留意点

(1) 「運動」や「姿勢」に対する苦手意識を持つ受講者への導入

発達障害者のなかには、運動や身体感覚の特性により、運動や姿勢の保持に苦手さを感じる方は多くいます。そのため講習に対する抵抗感を持たないよう、事前の周知や参加の可否を本人にたずねるなどの工夫が重要になります。

事前の周知では、講習の中でよい姿勢を作るヒントを知ること、自分の姿勢をチェックしてふり返ることが目的であり、運動能力の向上や、姿勢の矯正は目指していないことを強調します。

(2) 普段の姿勢をふり返るためのコツ

講習の場で姿勢をふり返りますが、普段の姿勢とは違う姿勢（よい姿勢）になりやすいため、違いに気づきにくくなります。

そのため、本人に了解を得た上で、講習前に普段の作業時や講座中の姿勢を記録（写真やビデオなど）しておくことで、本人の気づきを高めることができます。

また、支援者にとっては、事前に姿勢を記録しておくことで、受講者の普段の姿勢に対するコメントを事前に用意することができ（例：午後の作業中に足を前に放り出す姿勢になりやすいそうですね）、講習の中での姿勢のフィードバック内容を深めることができます（例：両足をしっかり地面につけることが〇〇さんのポイントになります）。

(3) 少人数での講習実施

WSSP では個別実施あるいは2～3名程度の少人数グループでこの講習を実施しています。この講習では受講者一人ひとりの普段の姿勢や身体の動かし方の傾向をふまえた助言やふり返りを行います。また「姿勢をよくする体操・運動」では正しいからだの動かし方についてその場でフィードバックを行うことが重要なため、支援者が個別に対応できるように少人数で実施することが有効です。

また、運動に苦手意識が強い方、過去に運動や姿勢に関してネガティブな経験をしている方の場合、個別対応が効果的な場合もあります。

(4) 日常的な体操・運動の実施

今回紹介した「姿勢をよくする体操・運動」は1回だけ実施しても効果はありません。WSSP では朝礼後の準備体操としてこの体操を実践しています。毎日実施することで正しい動かし方を身につけることができ、体幹が鍛えられることでよい姿勢を維持できる時間が増えたといった効果も見られました。

また、姿勢が崩れたらよい姿勢を保つポイントをふまえて姿勢を整える（例：足を組んでいることに気づいたら、足を地面につける）や、姿勢をよくする体操・運動を休憩時間に行う（例：自席で足脚体操をする、歩きながら後ろ手組みをする）など、受講者の主体的な取り組みが見られました。日常的に身体を動かすことは、身体感覚をモニタリングする機会となります。そしてこれが、姿勢の変化や身体的なストレス・疲労への気づきにつながっていくと考えられます。

<引用・参考文献>

- ・A・ジーン・エアーズ（著）、Pediatric Therapy Network（改訂）、岩永竜一郎（監訳）、古賀祥子（訳）：「感覚統合の発達と支援 子どもの隠れたつまずきを理解する」金子書房、2020.
- ・有川譲二（著）：「世界一ゆる～いイラスト解剖学 からだと筋肉のしくみ」、高橋書店、2020.
- ・有川譲二（著）：「世界一ゆる～い！解剖学的コンディショニング」、主婦と生活社、2017.
- ・木場克己（著）：「姿勢が良くなる本」、宝島社、2020.
- ・木村順（著）：「育てにくい子にはわけがある 感覚統合が教えてくれたもの」、大月書店、2006.
- ・木村順（著） 小黒早苗（協力）：「保育者が知っておきたい発達が気になる子の感覚統合」、学研プラス、2014.
- ・キャロル・ストック・クラノウイツ（著）、土田玲子（監訳）、高松綾子（訳）：「でこぼこした発達の子どもたち 発達障害・感覚統合障害を理解し、長所を伸ばすサポートの方法」、すばる舎、2011.
- ・崎田ミナ（著）、田中千哉（監修）：「職場で、家で、学校で、働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ」、エムディエヌコーポレーション、2017.
- ・笹田哲（著）：「3・4・5歳の体・手先の動き指導アラカルト 気になる子どものできた!が増える」、中央法規出版、2013.
- ・笹田哲（著）：「発達障害のある高校生・大学生のための上手な体・手指の使い方」、中央法規出版、2018.
- ・仲野孝明（著）：「絵でわかる 調子いい!がずっとつづくカラダの使い方」、サンクチュアリ出版、2019.
- ・宮原資英（著）：「発達性協調運動障害 親と専門家のためのガイド」、スペクトラム出版社、2017.