

# 知的障害特別支援学校における 学習姿勢の向上を目指した指導アプローチ

～四つ這い姿勢を取り入れた体幹トレーニングと学習姿勢の関連性の予備的検討～

Keyword：四つ這い姿勢、学習姿勢、体幹トレーニング

## 研究背景及び目的

四つ這い姿勢を用いた体幹トレーニングに着目し、指導実践を試みる。今年度は予備的な研究とし、次年度以降に進めていく指導や支援の在り方を見据えた上で効果的なアプローチの方法についても検討する。体幹筋の筋力を向上させ、その結果体幹が安定したときに姿勢にどのような影響があるのか、知見を得ることを目的とする。

## 研究方法

- 対象 高等部1年 男性 1名 (以下、生徒Aと表記する)
- アセスメント及び記録・測定方法
  - ・学校生活における生徒Aの学習姿勢の様子及び体幹トレーニング中の様子の観察を写真及びビデオにより行う。
  - ・体幹トレーニングにおいては、伸展した足が腰部より上か下かを測定する。
- 実践概要
  - ・四つ這い姿勢を用いた筋力トレーニングを実施。(写真1)
  - 片足を30秒間上げ続ける運動を両足分の各2セット
  - ・実施回数全6回。途中3回は、フォームの安定のためバルーンを使用。(写真2)
- 倫理的配慮
  - ・大阪教育大学倫理委員会における倫理審査(23109)の承認を受け保護者・本人の同意の下、行われている。



写真1  
体幹トレーニングの例示



写真2 バルーンを用いた四つ這い

## 結果

- ・表のように開始当初は足を頭よりも高く上げ、腰を反らすようにして体を支えていた。頭部の位置よりも足を低い高さに維持して姿勢を保持できるようになった。
- ・学習姿勢については、介入前後で特に変化は見られなかった。

実施回数・日時	バルーンの有無	四つ這い姿勢の際の足の位置
第1回目(10/24)	無	腰部より上
第2回目(10/31)	有	腰部より下
第3回目(11/7)	有	腰部より下
第4回目(11/14)	有	腰部より下
第5回目(12/12)	無	腰部より下
第6回目(12/13)	無	腰部より下

表 体幹トレーニングの課題の変容

## 考察と課題

- ・四つ這い姿勢を取り入れた体幹トレーニングを行うことで、トレーニング時の四つ這い姿勢の安定が見られたものの、座位姿勢での変化は特に認められなかった。
- ・対象生徒の元々の座位姿勢が比較的安定しており、変化する余地がなかったのではないかと考えられる。対象生徒の座位姿勢や体幹トレーニングについてより定量的な測定を用いることが必要であった。