CASE 05｜着席維持・姿勢・体幹バランス

椅子に座り続けられず立ち歩く すぐに姿勢が崩れてしまう

無理に座らせず、「粗大運動・感覚統合」で体幹と感覚欲求を満たしてから着席環境を整えます



お子さまにこんな「困りごと・サイン」はありませんか？

- 朝の会や絵本の時間に椅子に座っていられず、立ち歩いてしまう
- 座っていてもすぐに机に突っ伏したり、椅子からズリ落ちてしまう
- 周りの物音や目に入る玩具に気を取られ、目の前の活動に集中できない

DEVELOPMENTAL SCIENCE｜発達科学からの視点
「じっと座る」ことは、体幹を使う高度な全身運動です

重力に対して姿勢を保つ「体幹バランス(前庭覚・固有受容覚)」が未成熟だと、座っているだけで疲れ、脳が覚醒を保とうとして体を動かします。まず全身運動で感覚を満たすことが近道です。

離席・姿勢崩れの要因に合わせた「2つの支援ルート」

一人ひとりのペースに合わせて段階的に進めます

■ A:エネルギーが有り余り体を動かしたいタイプ
着席前に3階までの階段昇降・中庭遊び・平均台サーキットで全身の感覚欲求をたっぷり満たし、スッキリした状態で机上活動へ入ります。

■ B:体幹が疲れやすく座ると姿勢が崩れるタイプ
足裏が床や足台にピタッとつくよう椅子を調整し、視界の余分な刺激を減らした上で、3分で達成できる短時間課題から成功体験を積みます。

▼ どちらのタイプも、以下の「4ステップ療育サイクル」で無理なく力を伸ばします ▼

01 つまずき



体幹の未熟と感覚不足

姿勢を支える筋肉と感覚入力が不足し、座り続けることが苦痛な状態です。

02 感覚入力



階段昇降とサーキット

毎日の階段上り下り・平均台・マット運動で体幹と固有受容覚を目覚めさせます。

03 環境調整



足裏接地と短時間集中

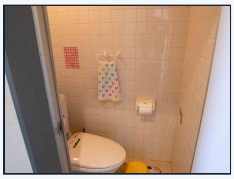
足がつく椅子調整と刺激を減らした机で、パズル等に3分間集中します。

04 育つ姿



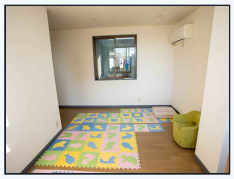
安定姿勢で活動に参加

背筋を伸ばして工作・食事に参加でき、就学に向けた集中の土台が育ちます。



実践① 3階までの階段昇降＆サーキット
毎日の動線を「体幹・姿勢づくり」に

スタッフと1段ずつ踏みしめる階段昇降や、マット・トンネル・けんけんぱ等の運動遊びで、座るための体幹とバランスを養います。



実践② 「動と静」の遊び＆集中環境調整
ピタッと止まる遊びと短時間着席課題

体を動かした後に「ピタッ」と止まる遊びで脳のブレーキ機能を育て、少しずつ椅子に座って取り組む時間を伸ばします。

◆ おうち・園でできる「1分関わりヒント」
食事や机の遊びの前に『1～2分間のジャンプ・階段上り下り』を取り入れ、椅子の下に足台(雑誌の束や箱)を置いて足裏がしっかりつくようにすると姿勢が安定します。

◆ ご家庭・保育園・幼稚園と連携する「2つの通い方」
①【1日コース】10:00～16:00(温かい昼食・お昼寝対応)
②【園送迎並行コース】保育園・幼稚園へのお迎え送迎対応(片道30分圏内)。

ご相談窓口(平日 10:00～16:00)
058-372-6123
受給者証の申請前でもご相談可

所在地 〒504-0966 各務原市那加本町36 マナベビル3F(JR那加駅 徒歩2分)
対象 2歳～未就学児(小学校入学前)｜送迎・昼食 あり｜4言語 日・英・葡・西
メール contact@ibirite.info ｜ Web ibirite.info/児童発達支援/

LINE相談