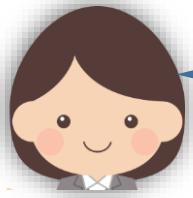
専門アドバイザー通信　7月

良い姿勢で集中力アップ！

生徒の皆さんにとって、学校生活のほとんどの時間は、授業の時間になります。その中でも、座学の授業が大半を占めます。**座学のときの姿勢は、集中力や疲労度に影響がある**と考えられます。**背筋が伸びて、足裏全体が床に接地した状態ならば、集中力も高まり、作業効率もアップする**と言われています。

姿勢よく過ごした方が、肩こり・腰痛の予防や疲労の軽減にもつながります。心地よい体勢は個人によって異なることもあると思いますが、より快適に過ごすために、姿勢の確認をしてみましょう。



高校の授業を見学させていただいていますが、姿勢が良くない生徒さんが多く見受けられます。なかなか集中しづらい状況のようです。

個々の生徒さんによって、それぞれの事情や状況は異なると思いますが、改善できる場合もあります。理学療法士の先生にアドバイスを受けましたので、お伝えします！

姿勢の悪さの要因として考えられるもの

今の子どもたち　**運動習慣の二極化**

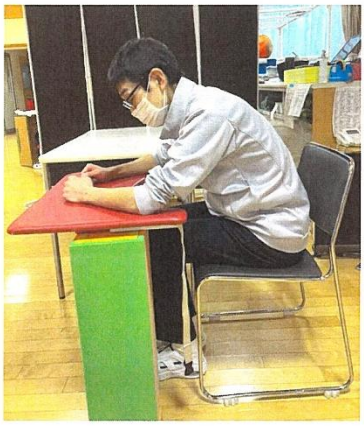
運動過多

運動不足

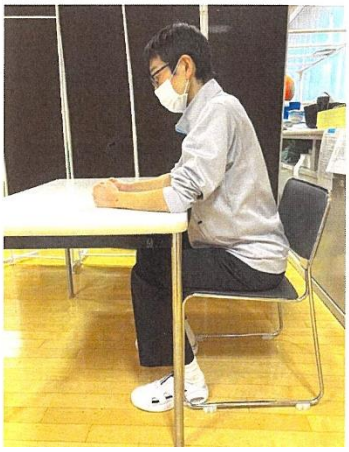
子どもたちの肩こりも増えています。

机や椅子の高さが合っていない①

座って学習するときに背中が丸まってしまう。



5cm程の差

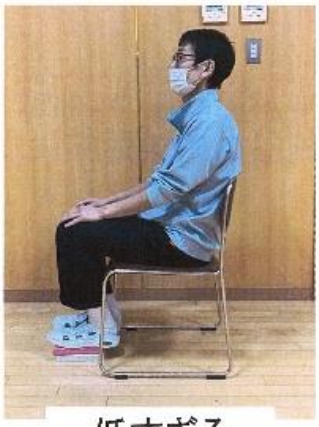


机の高さが 5 cm違うだけでこれだけ姿勢が変わります。

裏面に続きます。

机や椅子の高さが合っていない②

座って学習するときに背中が丸まってしまう。



低すぎる

高すぎる

椅子が低すぎても高すぎても背中が丸まったり、
足が床に接地しなかったりします。

椅子や机のちょうどよい高さは？ 身体に合わせた高さに配慮を！

椅子の高さは、座ったときに**足裏全体が床について**、**座面と膝が平行か、座面より少し高くなるくらい**だと良いようです。

机の高さは、**椅子に座った状態で机に腕を乗せ、ひじが 90 度にできていると良い**です。

中学・高校では、全員一律同じ机や椅子を使用することが多いと思います。高さがあっていない場合も、工夫で姿勢よく座ることもできます。

①フットレスト　足裏全体が床につかない場合は、フットレスト等の足を置く台を使用します。

②テニスボール　椅子や机が低すぎる場合は、脚の下に穴の開いたテニスボールを被せるなどして、高さを調整します。

③タオルや座布団　タオルや座布団を使用して、自分に合った高さに調整します。

参考文献　群馬県理学療法士協会発達支援推進部 小川克行先生「外部専門家派遣への理学療法士の関わり」 専門アドバイザー研修会資料

各高校で、外部専門家〈OT（作業療法士）・PT（理学療法士）・ST（言語聴覚士）〉のアドバイスを受けたい場合は、専門アドバイザーを通して、派遣希望を県に依頼することができます。
ご希望がある場合には、専門アドバイザーにまずご相談ください。

群馬県立館林高等特別支援学校　専門アドバイザー　　藤井　絵美
〒374-0046　群馬県館林市上三林町197番地
Tel 0276-71-1000
https://kankoutoku-ses.gsn.ed.jp

随時、相談を受け付けています。特別支援コーディネーターの先生を通して連絡をお願いします。