



# じかっ



自立活動だより NO. 7

令和3年5月26日(水) 文責：佐方



## なぜ「手で身体を支える」学習をするのでしょうか？ (引用：高松養護学校支援教育だより)

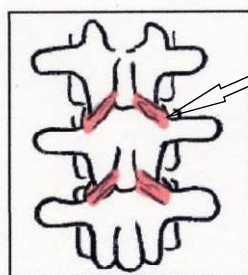


もう1かい!

手や肘を使った姿勢でバランスをとっていると、背骨の上の方、つまり胸椎きょうつゐの部分に自然に力が入ってきて、背筋をしっかりと伸ばせるようになるのです。

胸椎は、12個の椎骨という骨が重なってできていますが、その椎骨をつなぐ細やかな筋(深層筋、インナーマッスルといいます)が使えることによって、背筋をしっかりと伸ばす「**軸性の伸展**」ができるようになります。

実は、心身に障害のある子どもの多くは、この胸椎の部分伸ばすことが苦手なので、なぜ胸椎を伸ばすことがそんなに大切なのでしょうか？



回旋筋：椎骨と椎骨をつなぐ筋のひとつ

回旋筋は、脊椎の代表的な深層筋です。背中の軸性の伸展や水平回旋の際に必要になります。

## なぜ、背中の上の方【胸椎】を伸ばすことが大切なの？



背中の上部が伸展しないと、頭をまっすぐに保持できません。

### ① 首を伸ばし頭部を保持できる。

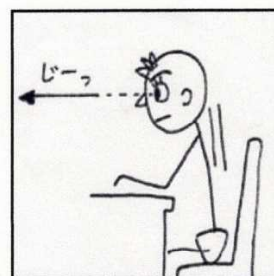
「ために、首を真っ直ぐに伸ばしてみてください。」  
身体のどこに力がはいりましたか？

『背中』に力を入れて伸ばしませんでしたか？  
首を真っ直ぐに伸ばして頭を保持するには、首そのものではなく、背中に力を入れる必要があります。

### ② 正確に見ることができる。

「一番遠くにある小さな物を見つめてください。」  
やっぱり背中と首を伸ばして、頭を固定しませんでしたか？

頭を真っ直ぐに固定できないと、小さな物や、動く物を正確に見ることが難しいのです。



頭をまっすぐに固定することができ、見つめたり追視したりすることができます。