じ　か　つ

自　立　活　動　だ　よ　り NO．１２

令和３年７月１３日（火）文責：佐方

どうしてトランポリンなの？

事例とは関係ありません。

抽出指導をしている子どもで自力歩行できる子どもには，活動の一つにトランポリンを入れることが少なくありません。

トランポリンで跳ぶことにどんな効果が期待されるかを**「育てにくい子にはわけがある（木村順　著）」**の事例別アドバイスを引用して紹介します。

不器用なＣ君

①　Ｃ君の状態像

Ｃ君は，小学校２年生ですが，ちょっとひ弱さを感じさせる男の子です。歩き方もふらついていて，見るからにフニャフニャしています。普通学級には在籍していますが，学力的には何とかついていける程度のようです。そんなＣ君が最も苦手な科目は「体育」で，とくに器械体操系は大の苦手です。今でも，鉄棒はかろうじて前回りが１回できる程度で，逆上がりなんてとんでもない，といった状況です。マット上での前回りは，まっすぐに回れず，かならず右か左に崩れてしまいます。

小さいときから，かかわる指導者たちに「筋肉が育っていない」と言われつづけていて親御さんも「筋力トレーニング」が最重要課題だと考えておられます。ときどき，お父さんと「うさぎ跳び」で足腰の筋肉を鍛えたり「腕立て伏せ」で上半身の筋肉を鍛えているそうですが，大した効果はあがっていません。

②　Ｃ君への対応と経過

そのようなＣ君にかかわった作業療法士は，「トランポリン」に乗ってもらうことにしました。

ただし，指導者側はトランポリンの外に立ってＣ君の手をもってあげるのです。そして，リズミカルにジャンプしながら「イチ，ニーのぉ～サーン」で高く放り上げてやります。その際に，着地場所があっちこっちに移動しないこと，着地に失敗してひざ折れしないことをルールにしました。

はじめのうちは，足の位置が前後左右にブレるのですが，「イチ，ニーのぉ～サーン」が７０～８０回くらいになると，まっすぐに着地できるようになってきました。１５０回を越えるあたりから，Ｃ君自身の息切れが激しくなり，介助している指導者のほうも疲れてきました。そして，２００回を数えたところで終了。

その直後，マットの上での前回りをしてもらうと，なんと，今まで左右に崩れていたフォームが，まっすぐに回れるようになっています。縄跳びも，１～２回程度しかとべていなかったのに，５回連続して前回し跳びができるようになっていました。「筋肉を鍛える」という視点で考えると，トランポリンでのジャンプをした直後では，「疲労」効果が出てかえって成績が悪くなっていてもよさそうなのに，できばえが向上しているのです。

③　**Ｃ君の状態像の背景**を探る　　→　　次号に続く