

発達支援のための感覚統合と姿勢改善

姿勢改善メソッド ヨガトレ[®] 導入訓練研修

発達支援のための感覚統合と姿勢改善とは

－発達と感覚統合の関係－

子どもの気になる行動の理解につながる感覚統合の視点は発達支援における基礎です。子どもの不器用さや注意力欠如、姿勢の悪さや集中力のなさが気になる場合「感覚統合」がうまくいっていない可能性があります。感覚統合とは、複数の感覚を整理したりまとめたりする脳の機能のことです。この研修では、感覚統合のメカニズムと気になる行動・問題における解決方法を身に付けます。

－感覚統合と姿勢改善の関係－

姿勢改善には、感覚統合の基礎となる「視覚」「聴覚」「触覚」「平衡感覚」「固有感覚」の調整力が必要不可欠です。そのため、姿勢が悪い状態＝感覚統合がうまくいっていない状態と言えます。

私たちの脳は、日々様々な感覚をきちんと分類したり整理しながら統合処理を行っています。

統合がうまくいかないと、次々にやってくる感覚の強弱を調整したり、感覚を受け入れる量を調節することがうまくできず、混乱してしまうという状態を引き起こしてしまうのです。

姿勢改善は正しい姿勢を目指して作り込んでいく事ではなく、状況に応じた調整力を身につける事で身につきます。

姿勢改善とは調整力を養うことであり、この調整力こそが感覚統合力の向上と言えます。

姿勢改善メソッド ヨガトレ®導入訓練研修とは

姿勢改善メソッド「ヨガトレ®」を施設に導入することを目的に人材育成を行います。

感覚統合と姿勢改善において必要な知識の習得と指導の向上を図る研修を実施し、発達支援の土台軸を養います。

感覚統合と姿勢改善の基礎から事業展開していくまでのプロセス、発達段階に合わせた見立てと発達の躓きに至る原因や環境と関わる側の課題を理解し、対応方法について学びます。

また具体的な事例を通して、現状把握することの重要性を理解し適切な対応方法についてケーススタディを実施し知識と技術の定着を図ります。

さらに、姿勢問題が抱えるご家庭や教育機関、発達障害支援現場の課題を知り、支え合う仕組みづくりを可能にする対策を学び、社会の協力体制を強化していける新たな事業展開の在り方についても考えていきます。

— 最近の子どもたちの様子 —

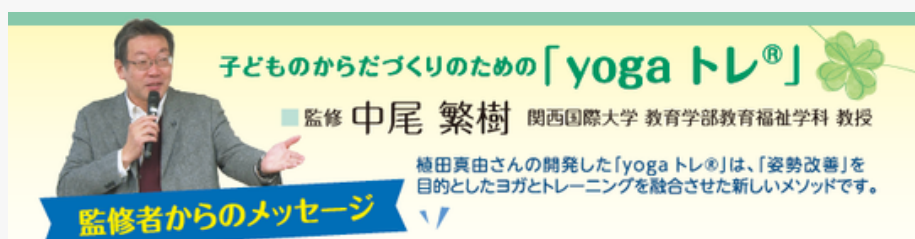
最近の子どもたちを見ていると、「平仮名や漢字がうまく書けない」「姿勢がすぐに崩れてしまう」「休み時間からの切り替えができてにくい」「人の話が最後まで聞けずすぐ騒ぎ出す」など、学習や規律に関する問題も見られるようになってきました。特に幼稚園や小学校低学年において、話を聞くための姿勢保持が難しい様子や、鉛筆をうまく握れずに力の加減ができてにくい様子、階段では手すりを使い、靴はしゃがみ込んで履くといった、身体や運動発達の未熟さを感じる状態を多く目にするようになりました。

また、なんでもないところで転んだり、けがをしたりすることが増え、手をつけないために顔をけがするケースが多くなっています。それらの要因には、現代の子どもたちは乳幼児期から便利なものが増え、身体の軸を作る遊びが減少傾向にあることがあげられます。

また、塾や習い事が多いために帰宅時間が遅いことや、テレビ・ゲームの影響などから全体的な運動量が減っていることも要因となっています。

全般的な体力の低下も含め、なぜこういったことが起きるのかを考えて、「正しい姿勢の獲得」のために、このメソッドを学校や幼稚園、保育所等で活用していただければと思います。

※2017年発売「子どものからだづくりのためのYOGAトレ®」より引用



ー 姿勢改善の近道「ヨガトレ®」ー

姿勢を保持するのが難しい子どもたちに「姿勢をよくしなさい」と言うだけでは、なかなか姿勢を作り保つことはできません。じっとしているために、集中するために、つまり学習に向かう構えをつくるためには、ある一定時間 姿勢改善の時間を確保し、**自分の体に気づき、呼吸の調整**をすることが大切になります。

このメソッドで言われる**インナーマッスル**とは身体の奥の方についている筋肉で、長さは短く、姿勢を安定的に保持したり、細やかで正確な動きをしたりする働きがあります。また、スローモーションのような「ゆったりとした」スムーズな動きも担っています。もしも深層筋が使えず表層筋だけで体を「支えよう」とすると、グラグラしたり、ねじれたりして安定しません。

このメソッドで獲得できる「**ボディイメージ**」と「**体の軸づくり**」は身体運動と空間知覚の基礎です。それが適切に形成されていない時は、たとえ神経や筋肉に異常がなくても、手足を巧みに動かしたり、全身運動したりすることを学習できなくなってしまうます。さらには、空間関係の知覚にも障害が起きてしまいます。



－ 気づきと行動の繰り返しを身につける－

学校を取り巻く環境によって日常生活における運動遊びや身体活動の減少があり、体力・運動能力の低下傾向は、活発に運動をする子どもとそうでない子どもとに二極化している状況です。体を動かすことを好まなかったり、日常動作の身のこなしや運動場面での基本的な動作がぎこちなかったり、さらにスポーツや運動遊びを通して、仲間とのかわりがうまくできなかったり、幼児期に適切な運動遊びを経験していなかったりする子供たちが増えています。

「ヨガトレ[®]」では、**自己の体力や生活に応じて**、体の調子を整えるなどの「体ほぐし」や「呼吸の調整」を行っています。

－ 体と心に気づく－

「ヨガトレ[®]」は、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の“**体**”と“**心**”の**状態に気づき**、体の調子を整えます。

運動をすることで体内の様々な変化を知覚できますが、その時々^①に体で感じ取っているものを指導者が意図的に気づかせることが必要です。そうすることによって体の動き方や柔らかさなど、その時の状態や、以前との変化等に気づき、また体を動かす心地よさを味わうことで、快・不快などといった心の変化にも気づけるようになります。

この研修で一番実感していただけることは、実は子どものためだけでなく、職員個人の現状把握をする力が身に付くことです。学習を通して理論と根拠のある自己分析ができるようになることで、現場の人間関係の構築や多様性を認め合い、個性を尊重しながら協力できる力も身につけることが出来ます。

姿勢改善メソッド ヨガトレ®導入訓練研修

16時間 カリキュラム詳細

			内容	時間	受講料
0	姿勢改善とは	#1	・姿勢改善とは ・姿勢改善の心構えと注意点 ・姿勢改善が必要な対象者 ・姿勢改善の目的と関係の深い問題 ・姿勢改善がもたらす根本解決と相乗効果	1時間	22,000円
		#2	・姿勢改善指導に必要な基本的な体のしくみ ・姿勢改善に必要な見立ての基本 ・見立てに対する姿勢改善指導の基本	2時間	44,000円
1	姿勢改善に必要な感覚機能と実践	#3	・感覚の基礎知識 ・感覚発達とは ・感覚発達に躓きが出る時の特徴	2時間	44,000円
		#4	・基礎感覚を養う運動 ・感覚運動の実践と指導訓練	2時間	44,000円
		#5	・足底圧計測について ・足底圧と姿勢の関係 ・足底圧評価方法	1時間	22,000円

			内容	時間	受講料
2	発達段階別に 合わせた見立て と指導法	#6	・乳幼児期姿勢改善と感覚発達 ・乳幼児期の指導実践	1時間	22,000円
		#7	・学童期の姿勢改善と感覚発達 ・学童期の指導実践	1時間	22,000円
3	姿勢改善 メソッド 「ヨガトレ®」 指導法の伝授	#8	・ヨガトレ®メソッドについて ・メソッド1「リセット」のポイントと注意点 ・メソッド1「インナーメイク」のポイントと注 意点 ・メソッド1「インプット」のポイントと注意点	2時間	44,000円
		#9	・ヨガトレ®指導法 ・ヨガトレ®サポート、介入のポイント ・発達支援と姿勢改善のヨガトレ®視点	2時間	44,000円
		#10	・実践に対する強化 ・総復習	2時間	44,000円

全16時間 352,000円／税込表記