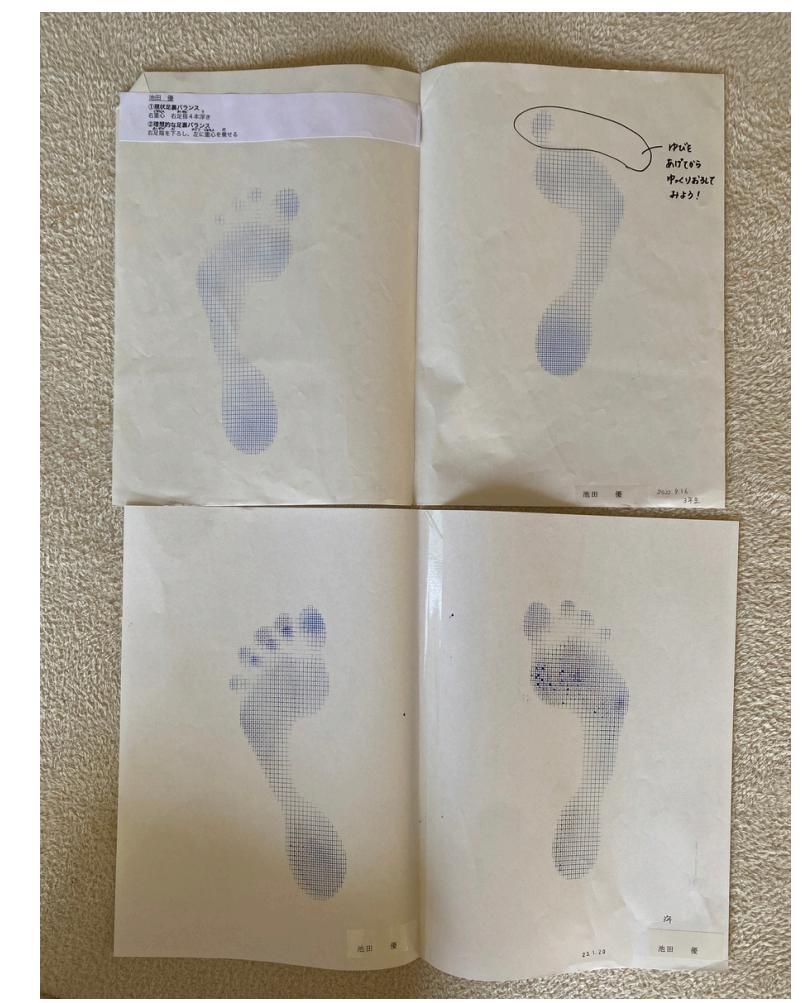
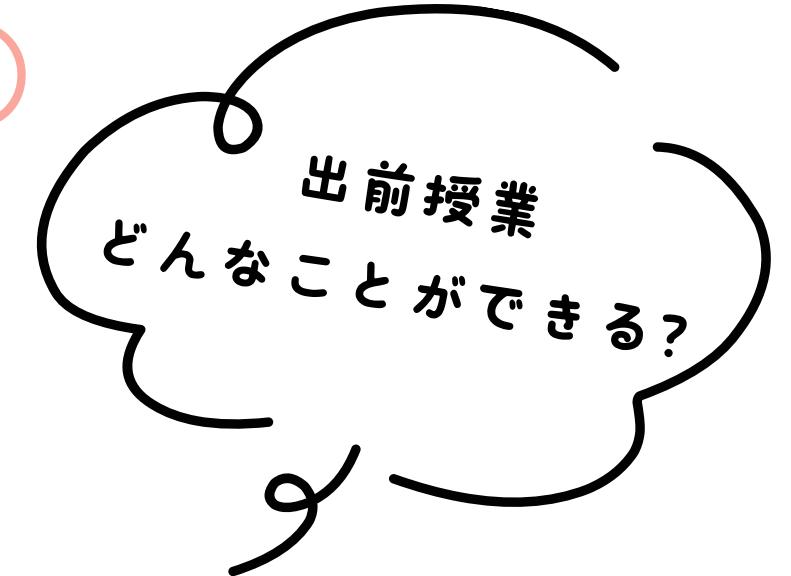


感覚発達と姿勢改善のヨガトレ[®]

乳幼児支援 | 保育・療育 出前授業実例集

感覚発達と姿勢改善のヨガトレ®

ポイント①足底圧計測



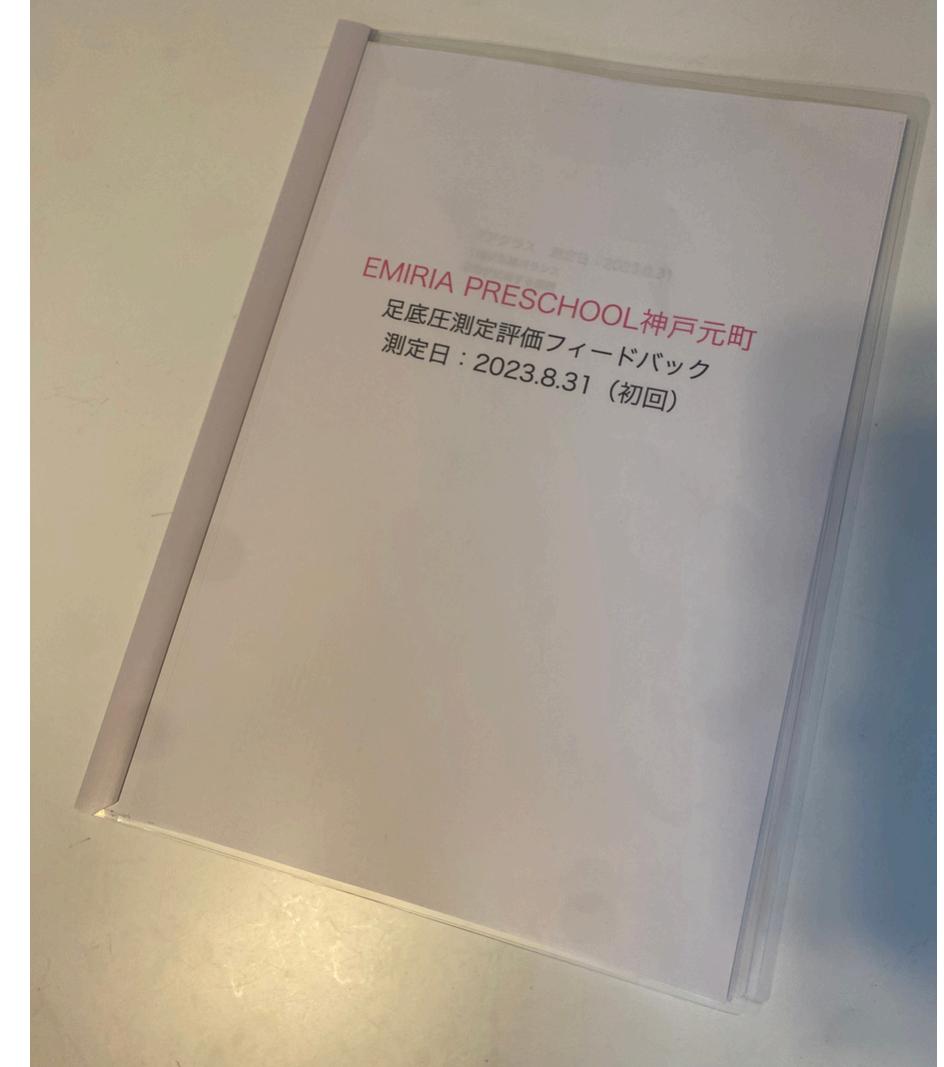
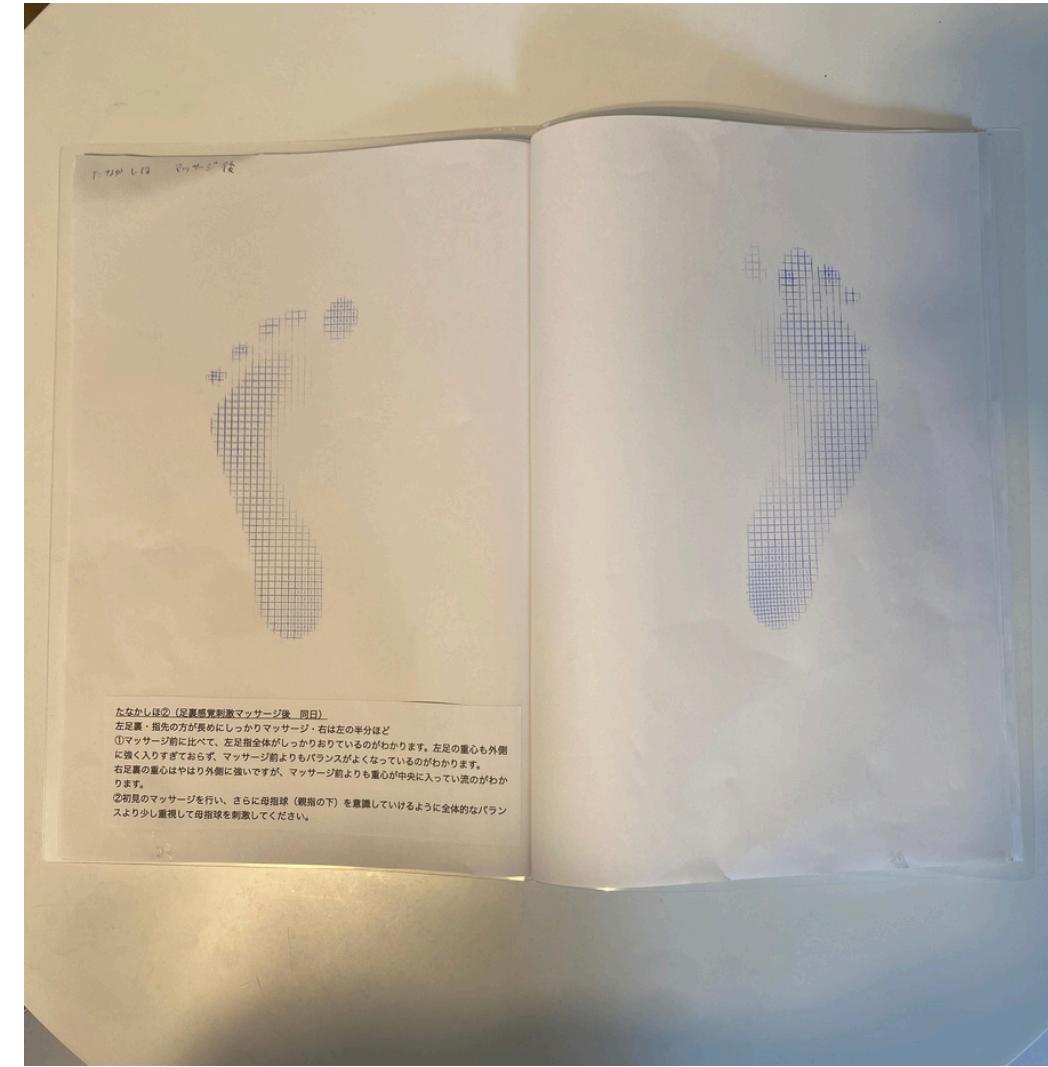
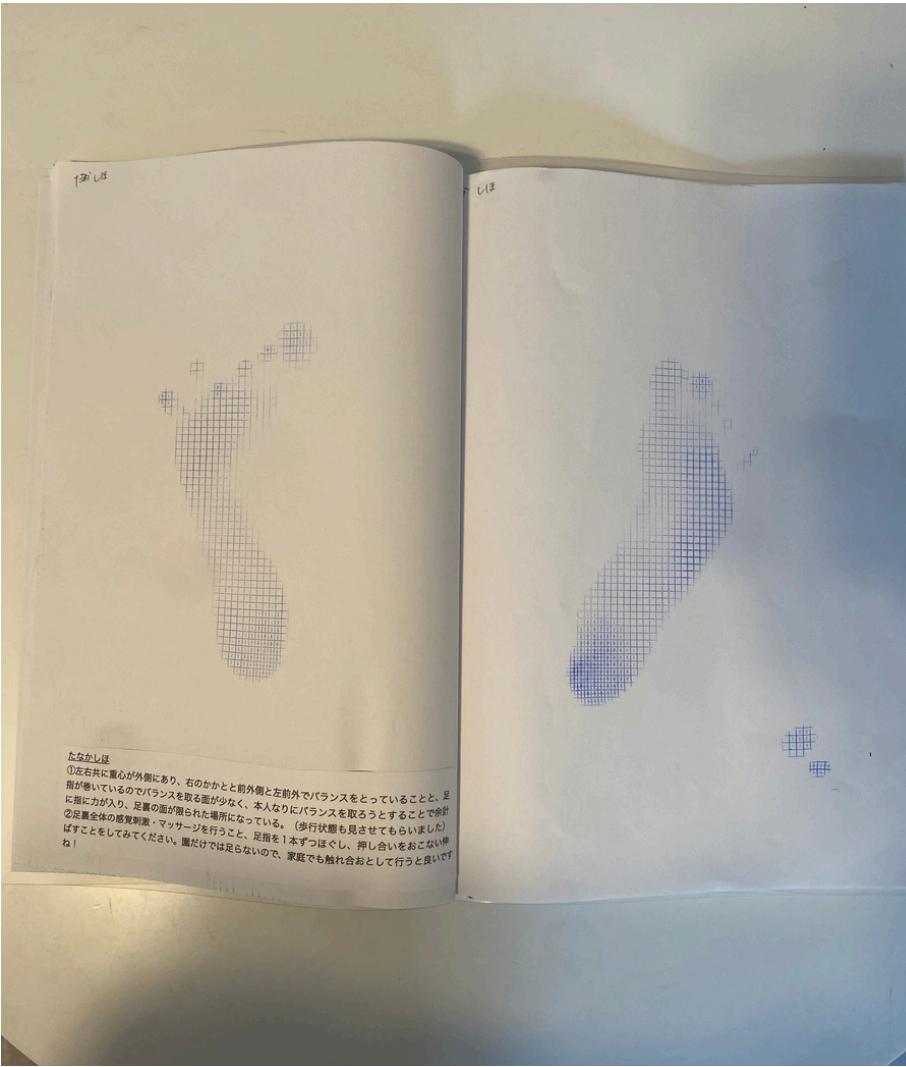
感覚発達・姿勢改善は足裏から



フットプリンターを使用して、足裏の重心バランスや偏りを把握し、
必要な感覚アプローチを組み立てます。

※オンライン指導の場合は足裏計測器を貸し出しておりますので、
測定した足裏と姿勢写真を送っていただきフィードバックと個別の運動計画、
クラス単位の活動計画をお戻しします。

測定評価フィードバック



計測後のデータ見本です。訪問の場合は、その場で解説も行います。計測結果は持ち帰り、データとファイリングをして後日郵送します。※郵送のやり取りの場合も同様のものを作成します。

写真左の計測後、気になる足裏の状況へアプローチし、再度計測したものが写真中央です。特に左足に注目してご覧ください。曲がり指が原因でよく転ける、走れない（3歳）お子様へ足底圧調整マッサージと足指ほぐし・刺激を加え、足指の感覚から足裏へのバランス調整をしたので、足指の着き方、左右の重心バランスの偏りが軽減しています。

ポイント②立位4方向と足裏で見立てる



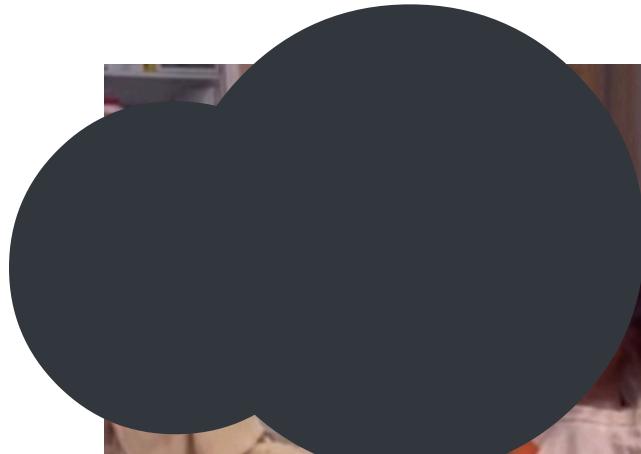
立位写真だけでは、個が持つ重心感覚を読み取ることができません。足裏重心のバランスが立位姿勢にも影響しています。また立位は4方向である必要があり、左右前後それぞれのバランスを見る必要があります。

基礎感覚を強化

触覚の現状把握 + 触覚土台育成



ご自宅や園生活でも様々な方法で足裏に刺激を！



普段の活動に、少し足裏・足指を使うことを重視し工夫していただくだけで十分です。

写真のように、足裏・足指を使わないと登れない仕組みや、様々な硬さ、感触、高さ、傾斜を作るなどの活動を増やしましょう。

感覚導入で姿勢改善

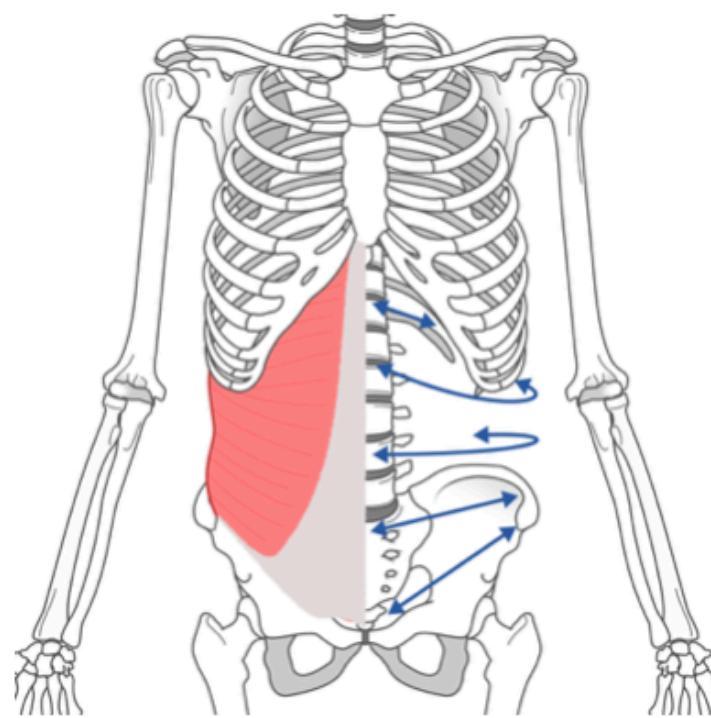


骨盤の立ち上がりが弱く、椅子に座れない・給食を最後まで食べることができないとのことで、重心と骨盤と背骨の確認→調整を行い、調整方法を保護者様へ指導させていただきます。変化写真を見ると一目瞭然ですが、重心が中央に整ったことで、骨盤が起きやすくなっています。短時間の調整では、自分で保つまでの持続性は難しい状態だったので、今後もご家庭で取り組んでいただくようにお伝えしています。

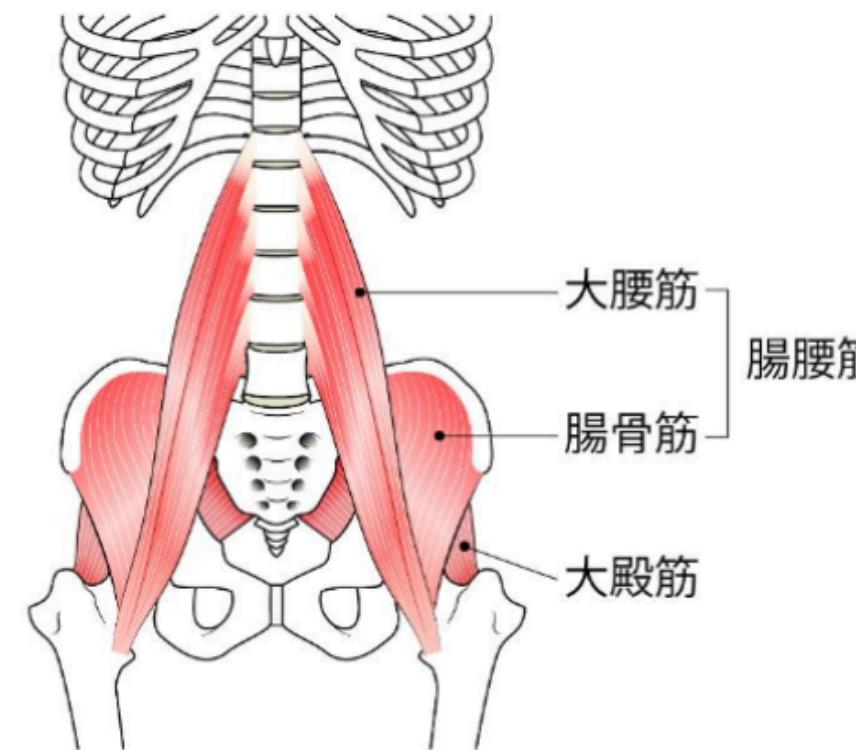
ポイント③

姿勢改善に必要な筋肉へダイレクトアプローチが可能！

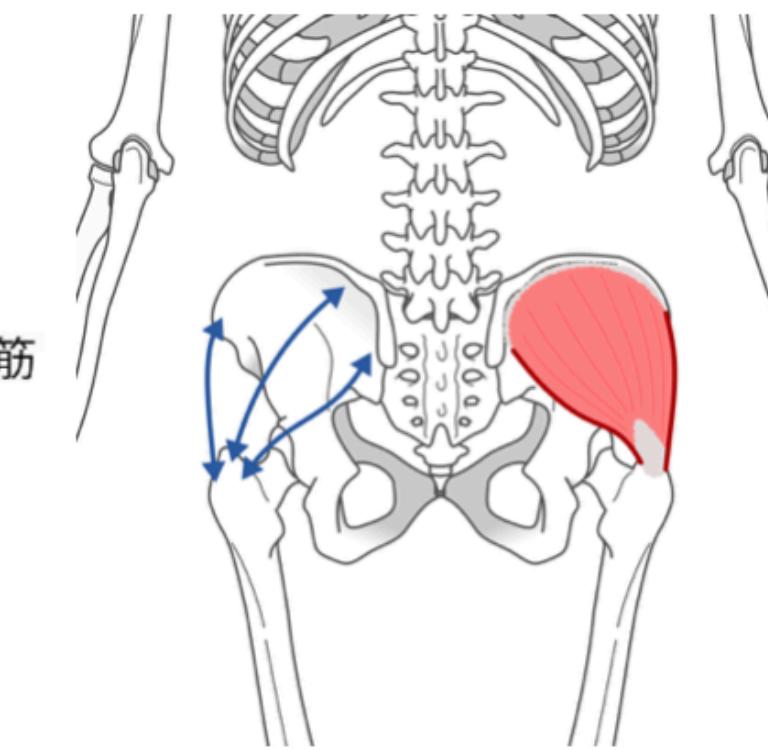
腹横筋



腸腰筋



中臀筋



足裏測定と姿勢の見立て

足裏→感覚土台→姿勢



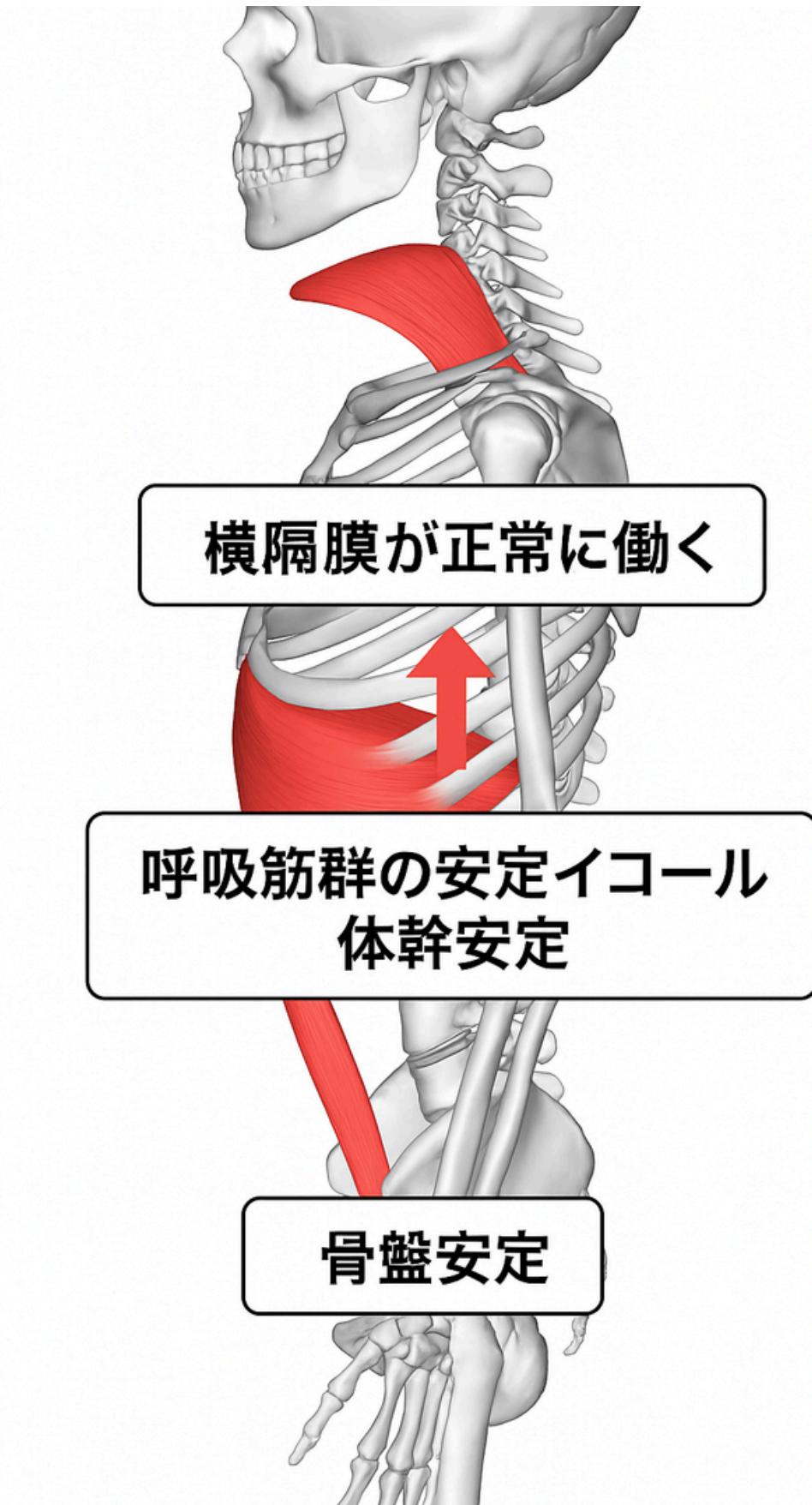
横隔膜が正常に働く

equal

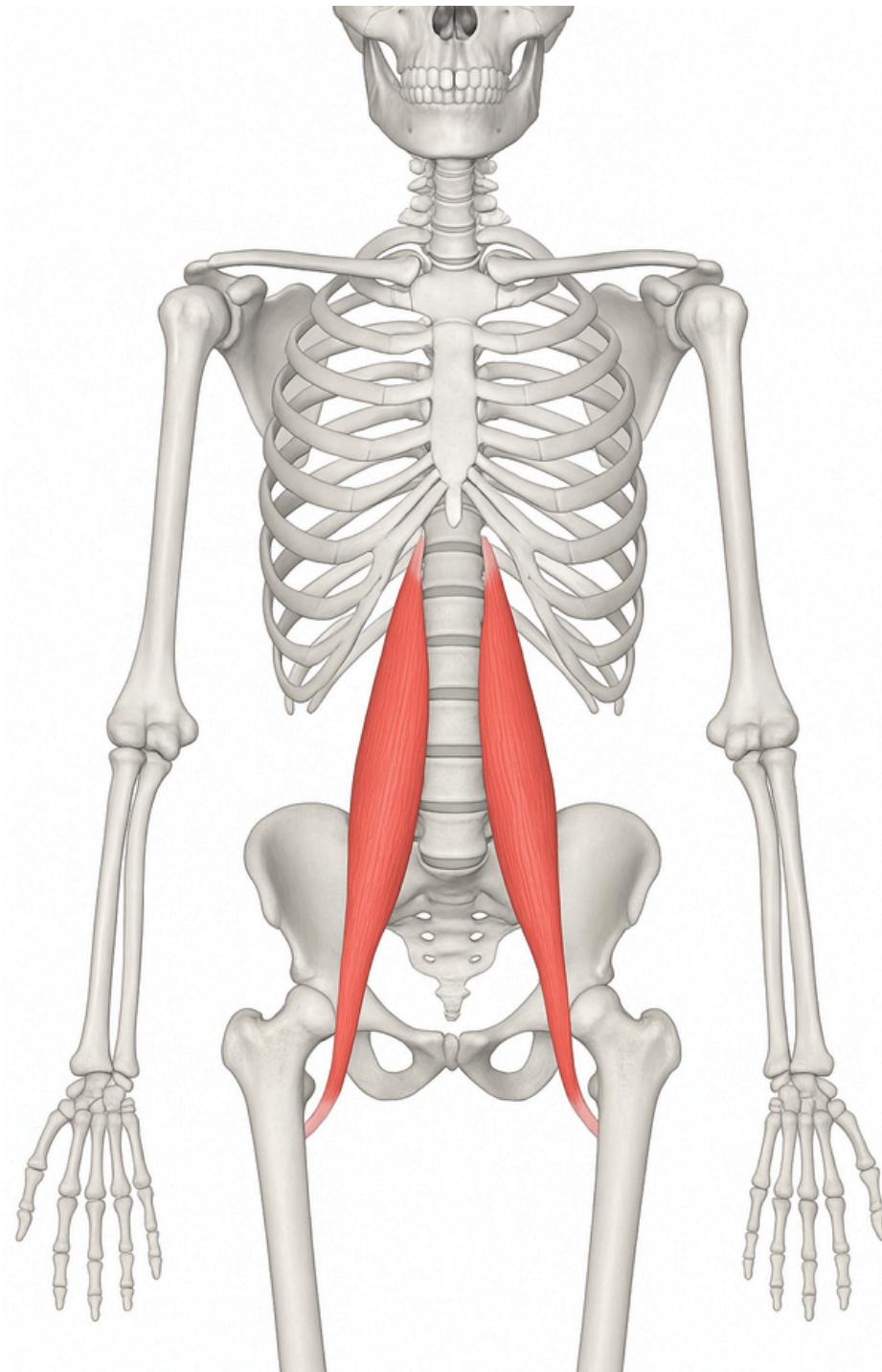
体幹部の安定

equal

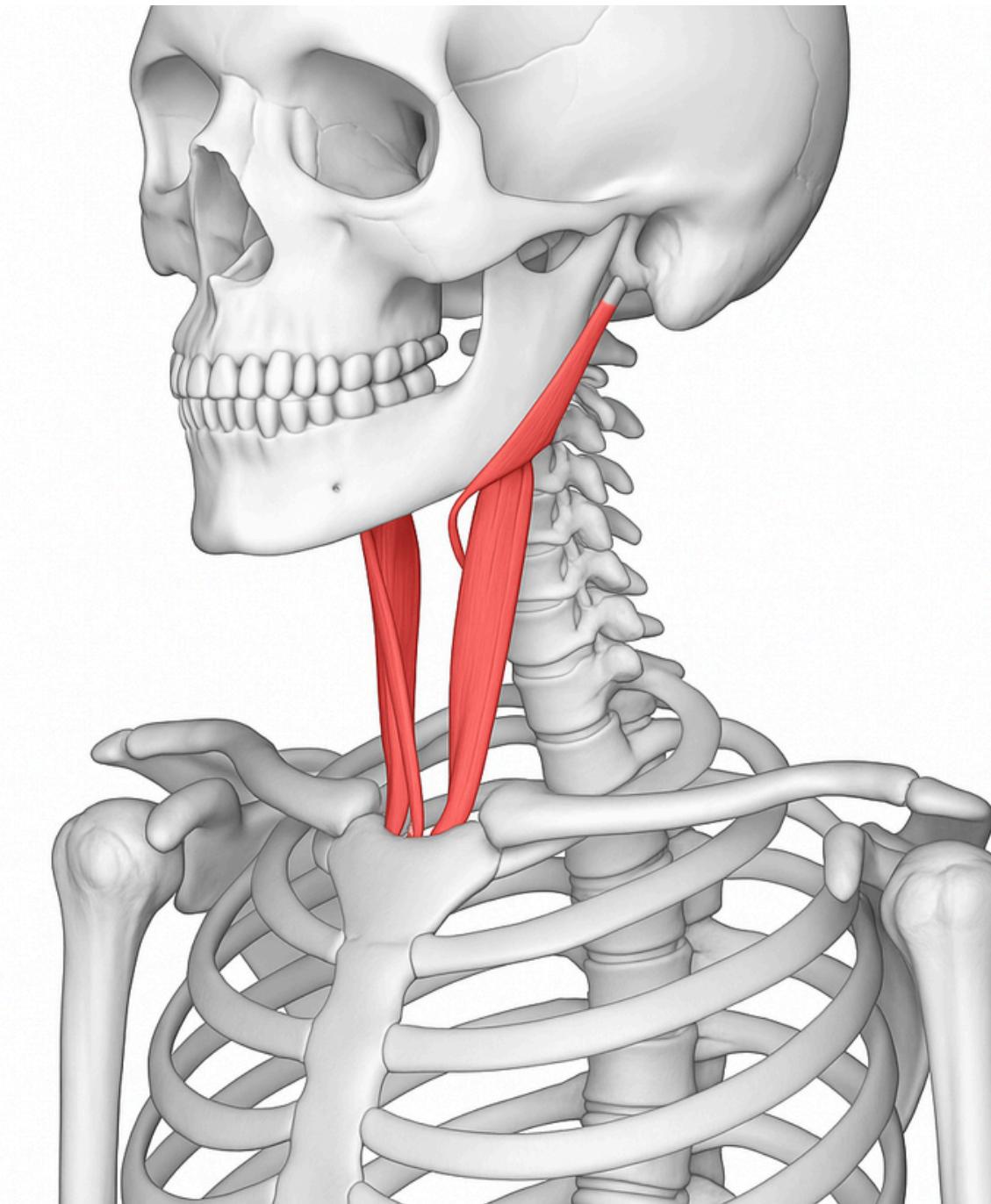
骨盤の安定



腸腰筋



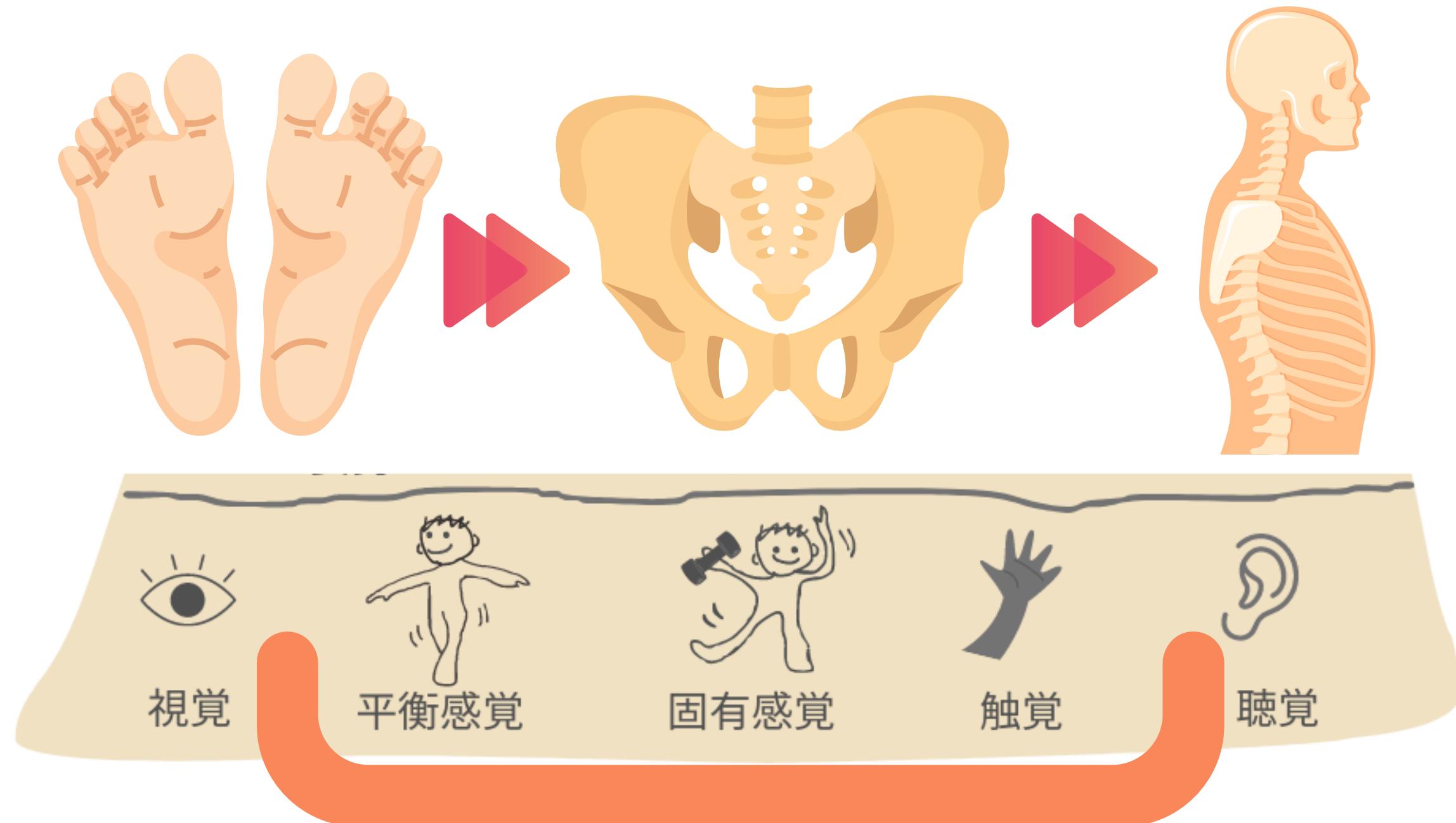
舌骨筋群



腸腰筋は骨盤と胴体、舌骨筋群は胴体と頭部をつなぐ筋肉

「足裏で基礎感覚の入力調整」

姿勢を正すための重要なポイント！



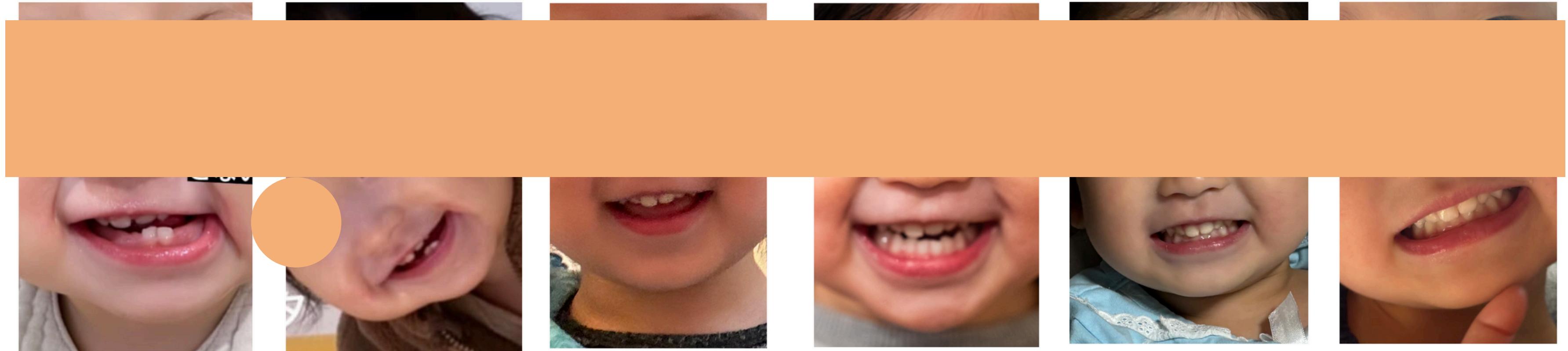
結論：ヨガトレ®するだけで整う！



ヨガトレ®は、緊張・偏りを緩め、力の働きや方向を体で掴み取るプロセスが組み込まれたメソッド

運動アプローチでの歯列経過

固有感覚の強化 期間： 1歳-3歳



固有感覚が弱く、脚力が弱いため、足裏感覚の育成と姿勢保持力の強化をメインに取り組んでいます。滑舌の悪さと言語発達もやや遅い傾向がありましたが、舌位の改善に伴う歯列の変化、固有感覚の強化と共に言語発達にも変化が起こりました。現在も引き続き継続して姿勢改善、固有感覚の強化に取り組んでいます。

感覚遊びで姿勢改善

腸腰筋 - 中臀筋 - 腹横筋へアプローチ



足裏は必ず床につけましょう

足裏の固有感覚入力スイッチを入れる！



みんな大好きヨガトレ®

呼吸と動きの運動を獲得



小学校や保育園、療育施設でも導入されています



姿勢改善と感覚統合について



右：感覚調整前

左：感覚調整後

右：2022/12

左：2023/4

左側女児の方は、当日の感覚調整での反応です。どこから骨盤を起こすのか？を体で体感記憶し、意識が必要な部分に触れるだけで骨盤が立ち上がるようになります。

左側男児は約5ヶ月の変化です。立位でも重心と頭が左に傾き、座位では猫背状態でしたが、姿勢改善運動を週2回行い、5ヶ月後には座位姿勢が整いました。本人も、「今はこっちの方が楽！」と言うまでに。

任意ではありますが、児童の立位または座位（あぐら）の4方向を撮影し、現状把握から取り組み後を比べると、より明確に変化が目に見えてわかりやすいです。全児童の変化が計測できるのが一番ですが、支援級のみ実施されるケースもあります。

測定3回・フィードバック見本

①現在の状態 ②理想的なバランスへの課題



兵庫県8歳児

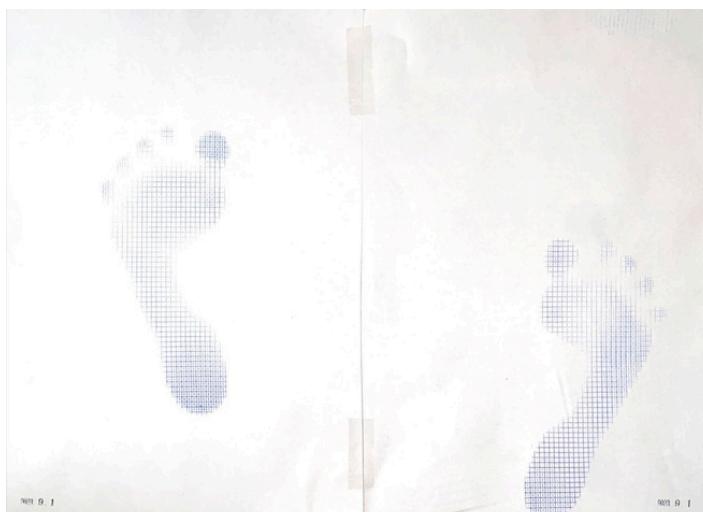
初回2022.11.10測定評価

- ①右重心・左足親指以外浮指 指を握っている可能性あり
- ②重心は右に乗っているが、左右バランスは足の内側に強く、足裏全体の感覚のバランスを養う必要あり。
→足裏マッサージや、足指を使っての遊びを増やし、足裏全体の感覚を刺激してください。



2回目2023.2.3測定評価

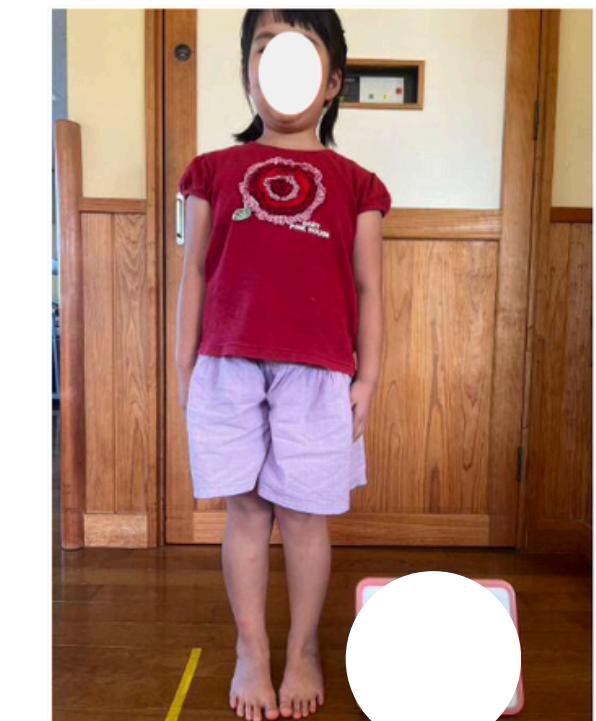
- ①前回に比べて足指感覚の向上、内側バランスが軽減されています。
- ②まだ右の感覚優位なので左足への意識強化を。（優位性は誰にでもあります。右優位なのは確かであると思いますので、そこを左に変える必要はありません。）左の踵に重心が乗るよう、踵歩きなどを遊びの中で行ってください。



3回目2023.9.1測定評価

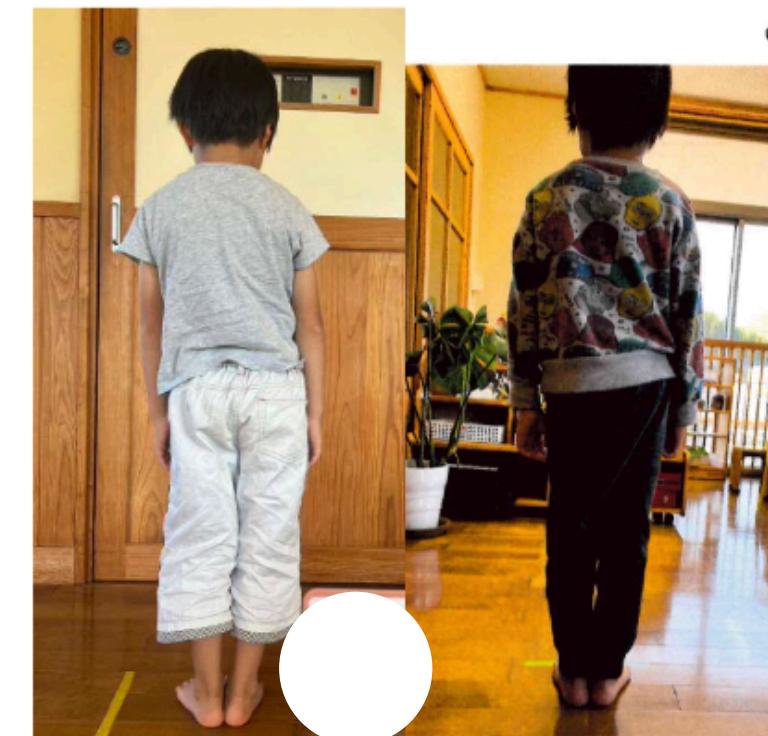
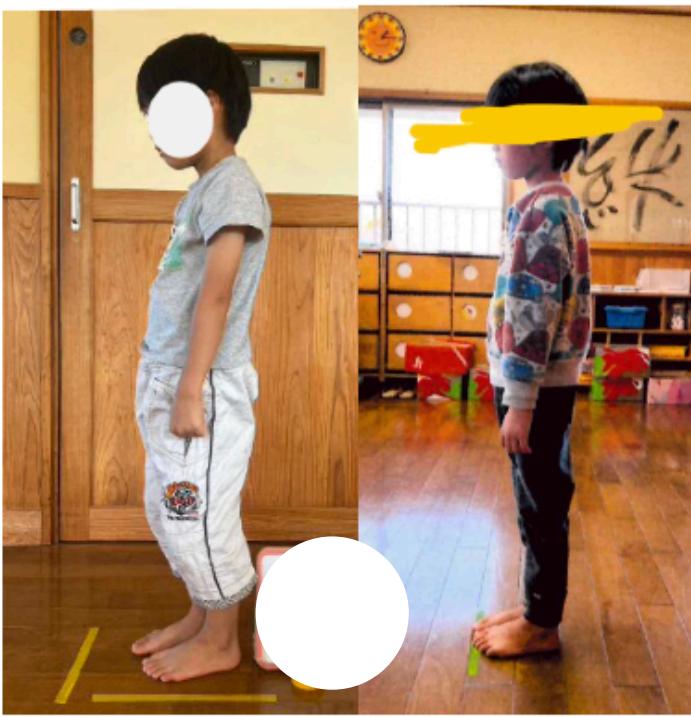
- ①左右の足底圧の偏りが非常に良くなっています！
- ②左右の足指も床に着地するようになっていましたね！重心も左右均等に踵に乗っていますし、足裏全体で立てるようになってきています。この調子で足裏感覚運動を継続してください。
次回への課題は、左右のかかと→母指球→小指球の順に重心を置いていく
立つ時に足指を浮かせて、踵→母指球で床を踏み、そっと足指を下ろすようにしてみましょう。

子どもの姿勢不良は深刻化



運動遊びをたくさんしているという園でも、
姿勢チェックを行うとまっすぐ立てない子が半分以上

奄美大島 園児 4ヶ月の改善例



※2023年現在も継続中

— すべての子どもの体づくりに —

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。

「yoga 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。



子どものからだづくりのためのyogaトレ®DVDより
監修者 関西国際大学 中尾繁樹教授のコメント
一部抜粋しています。