

# 自立活動だより

令和7年度 第5号  
令和8年2月13日発行  
佐世保特別支援学校 自立活動部

今年度最後の自立活動だよりになりました。最後は、肢体不自由教育部門小学部（以下、わかくす小学部）の自立活動の取り組みを紹介します。わかくす小学部は、教育課程によって異なりますが、週2.5時間～8時間とじっくり時間をとって自立活動の学習をしています。自立活動の6区分（「健康の保持」「心理的な安定」「人間関係の形成」「環境の把握」「身体の動き」「コミュニケーション」）全体の観察点を通して実態把握をし、個別に必要な課題を上げて目標を決め、それぞれの目標に向かって日々の学習を頑張っています。

さて、寒い季節は特に、日常生活の中で腰を痛められる方が多いと思います。そこで本号では、児童生徒の日々の学習と共に、腰痛予防の介助法やストレッチについて特集いたします。

## わかくす小学部の自立活動の取組



手や壁、棒につかまって椅子から立ち上がったり、座り込んだりする学習

ゆっくり立ったり座ったりします。



縦の棒をしっかり握って立ち上がり、立位を保持します。

### 立位の動きを高める学習

壁に手をついて立ち、身体をひねって物をとる中で、立位での動きを高めていきます。



### 手を着いて体を支え、体幹をまっすぐに保つ学習



手をしっかりついて上体を支え、起こすことができました。



両手で支えながら全身をまっすぐに保ちます。

手と脚をついて支えながら、段差を上ります。



### 上肢の動きを高める学習

ねらったところに向け、力の加減をしながら腕を大きく動かします。



バランスを保ちながら  
重心移動する学習

片足で体を支え、横  
方向に重心移動をし  
ます。



手すりを使わずに  
まっすぐ足を出して  
階段の上り下りをし  
ます。



左右に重心を移動し、  
片足でバランスを取り  
ながら立ちます。

左右非対称の姿勢  
(片膝立ち)で、体幹  
をまっすぐにし、体の中  
心軸をつくります。

座位や立位を保持す  
る学習

腰と膝の援助で、  
体を起こし、立位  
を保ちました。



足で床を踏みしめな  
がら、体幹に力を入  
れてまっすぐの姿勢  
を保っています。

教師の働き  
掛けに応じ  
て、体の力を  
抜いたり動  
かしたりする  
学習



教師の働き掛けに応じ  
て、腰まわりの力を抜  
いて筋緊張をゆるめる  
ことができました。



目で見ながら目的の物に向かって手を伸ばして  
操作する学習

タブレット PC に力を抜  
いて手を伸ばし、画面を  
見ながら操作しました。



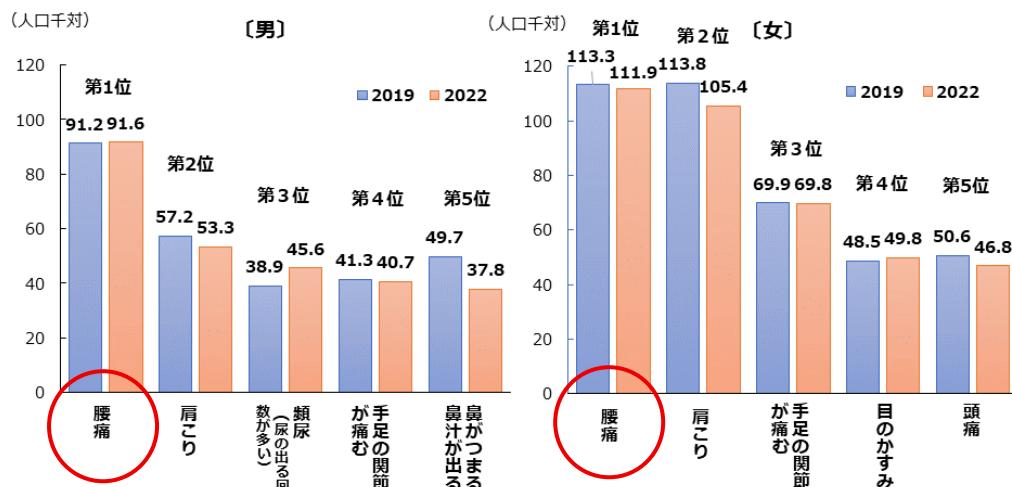
片足で踏みしめ、交  
互に足を出す学習

足にぐっと力を入れ  
て前に進みました。  
片足ずつ交互に出  
るようになりました。



## 腰痛予防について

図3 性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



※トピック

厚生労働省の調査で自覚症状がある人で一番多かったのが男女ともに腰痛となっています。学校でも腰痛を訴える先生も少なくありません。

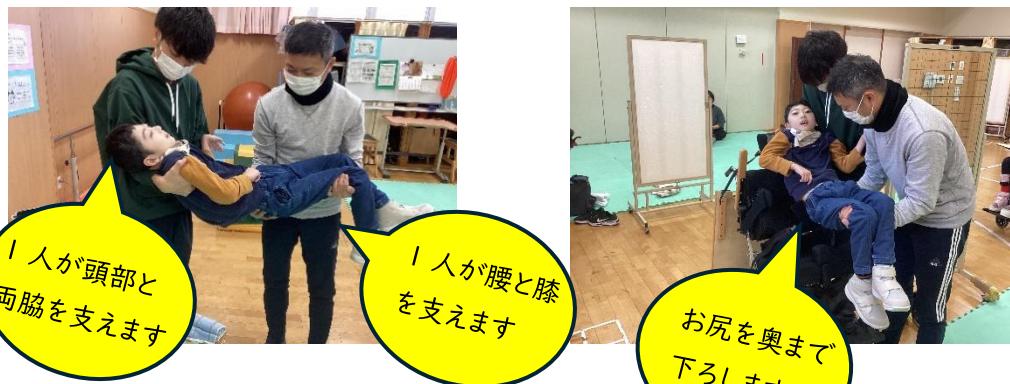


注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。

出典：厚生労働省「令和4年 国民生活基礎調査の概要」

### ◎学校での取組

車椅子から床、ベッドなどの移乗は安心安全の確保、腰痛予防の観点からできるだけ二人で行うことを推奨しています。



※児童生徒の不意な動きにも対応できるように準備しています。児童生徒も安心して身を任せているように感じます。腰痛持ちの方も安心です。

### ◎腰痛予防ストレッチ例（布団の上でできる）

①おしりの筋肉のストレッチ…息を吐きながら、片足を抱えて膝を胸に近づける。



おしりや腰が伸びるところで、呼吸しながら伸ばす（左右20秒くらい）

②背中と腰のストレッチ…おへそをのぞき込むように両足を両方の腕で抱え込み、腰から背中が伸びたところで、



呼吸しながら伸ばす（20秒くらい）

③足の付け根のストレッチ…両足を伸ばしたまま、内側と外側に交互に動かす（30回くらい）



④体、足のねじり…背中を床につけたまま、

足をねじる（30回くらい）



息を止めないで  
息は吐きながら



⑤足の付け根のストレッチ…片膝は立てて、反対の足は後ろに引き膝を床につけます。

ゆっくり腰を床に落としたところで、呼吸しながら伸ばす（左右20秒くらい）

※毎日、少しのエッセンス（ストレッチ）などを導入するだけで、体が柔らかくなったり、動きやすくなったりなど体が少し変わっていきます。もちろん、腰痛が治ったり、腰痛にはならないということではなく、ストレッチなども腰痛予防の一助になると考えていただければと思います。現在、運動習慣のある方は「継続は力なり」なので続けていただければ良いと思います。運動習慣のない方でも、ラジオ体操や上記のストレッチを一つでもやってみるなど、生活習慣を少し変えるだけで、体も変わっていきます。