

Q

座ると背中が丸く
なってしまう子ども
への支援は？

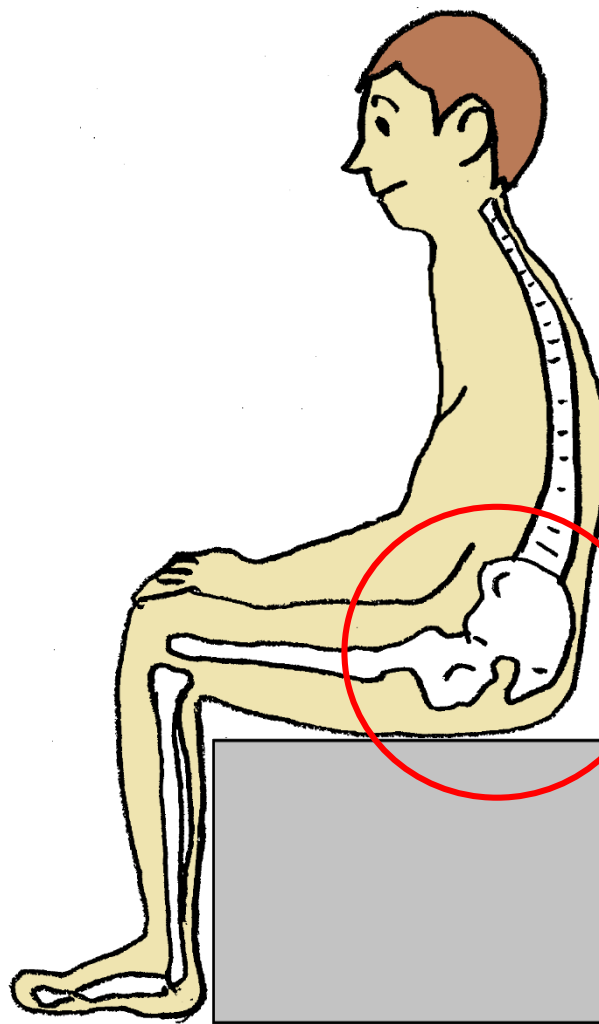
A

尾骨の下にボールやタオルを入れて、骨盤が動きやすい環境づくりをする。

理由・・・

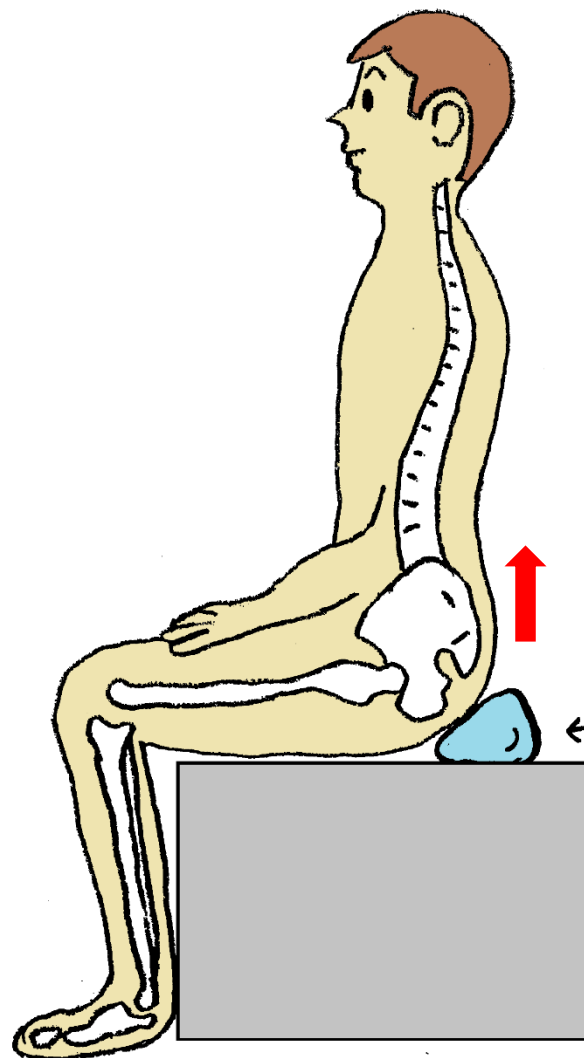
骨盤が立ちやすくなり、脊柱がまっすぐになるよう促される。

支援のない状態

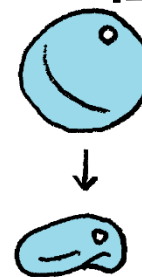


骨盤が後ろに
傾いた状態

支援①：空気量を調整したボールを挟む

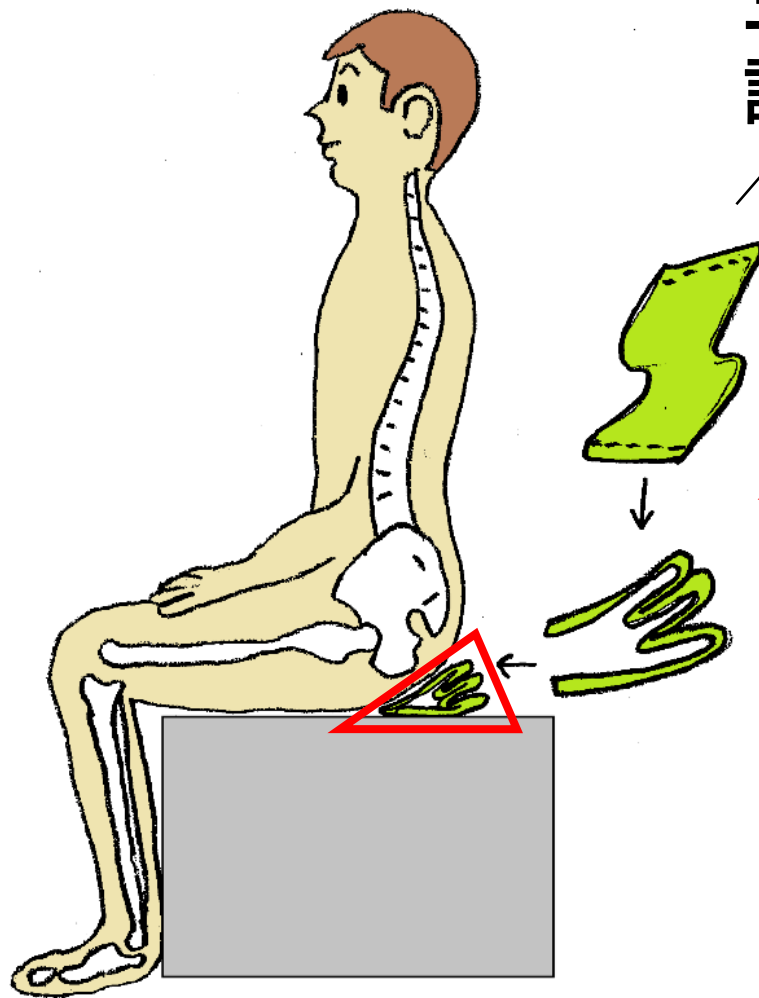


100円ショップ
などにある
直径16cm程度の
柔らかいボール
(空気量を3割
程度にする)



骨盤が立った
状態を
保ちやすくなる

支援②：畳んだバスタオルを挟む



バスタオルを
三角形になるように
調整して畳んだもの

骨盤が立った
状態を
保ちやすくなる

良い姿勢をずっと取り続けることは、私達でも難しいです。体幹の問題もあります。少しずつ姿勢を保つ時間が多くなるように、支援してあげてください。

