

『どんなすわり方をしているかな?』

～小学3年生、4年生のみなさんへ～

ささだ さとし

笹田 哲先生 神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科 学科長・教授

3年生、4年生では、新しい学習用具を使うことがふえます。

いすのせもたれによりかかり、せ中を丸めたしせいで学習をしていると、コンパスやリコーダー、筆などの道具も上手に使えなくなります。しせいがくずれると、指先に力が入りすぎたり、かたのだつ力ができなかつたり、すぐつかれてしまったりします。やる気も出なくなってしまうます。自分はどうのようなしせいが苦手なのか、さらにすわり方のくせを知って、上手なすわり方を身につけましょう！

みんなでしせいを見直そう

1 「写真をとろう」

友だちがすわっているところを、写真にとろう。



どんなしせいで
すわっているかな?



2 「話し合おう」

とった写真を友だちと見合おう。



3 「チェックしよう」

うら^{めん}面の絵を見て、
できていたら□に
✓を入れよう。



笹田先生より「先生がたへ」

3・4年生から、さまざまな道具を使用して学習する機会が飛躍的に増えます。例えば、書写では毛筆学習が始まり、大筆や小筆、墨液。ほかにも算数はコンパスや分度器、三角定規、音楽はリコーダー、理科では専用の実験器材を使用します。2年生までと違い、先生の話聞いて、限られた時間内でこれらの道具を使いながら、学習を進めなければなりません。そのとき、素早く、効率よく操作することが重要になってきます。上手に操作するためには、指先の力だけでなく、椅子に座っている姿勢がよくないと、両手の操作が上手にできなかつたり、指先に力が入りすぎたり、または入らなかつたりします。道具を使用するときは、まず姿勢に注視してみてください。

チェックしよう



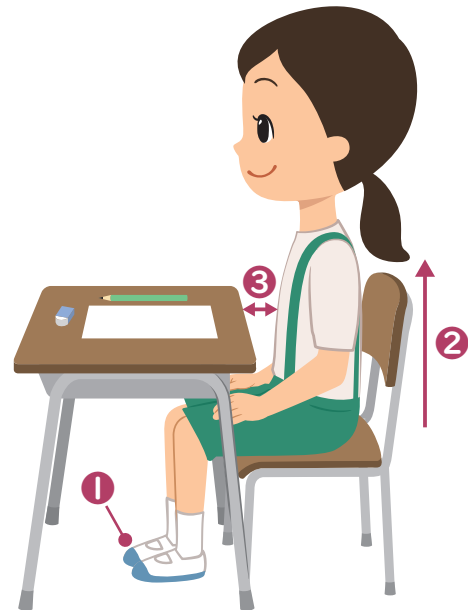
①両足がゆかについている。



②こしが「ぴん」とのびていて
せすじがのびている。



③いすのせもたれによりかからず、
つくえとの間がぐう1つ
空いている。



ふだんのしせいはどうかな？

せ中を丸くして
すわっている。

頭がつくえに近すぎて、
先生や黒板を見られな
くなります。
しせいがくずれたら、
いちど立ってすわり直す
方法もあります。



いすのせもたれに
よりかかって
すわっている。

こしが丸まるとねこ
ぜになります。
こしを「ぴん」とのば
して、両足をゆかに
しっかりつけましょう。



いすのパイプに足を
乗せてすわっている。

足に力が入りづらく、
しせいがくずれやすい
です。両足をゆかに
しっかりつけましょう。



足がつま先立ちになり、
あごに手をつけて
すわっている。

足が安定しないので、
両足をゆかにしっかり
つけましょう。



※先生がたは、児童が椅子に座る際はよく見てあげてください。

おわりに

学習するときのほとんどは、いすにすわっています。すわり方が悪いとつかれやすくなり、やる気が出なくなります。しっかり学習に取り組むためには、よいすわり方を身につけましょう。