

書字指導における体のみかた① 姿勢

書字にも指先だけでなく、全身の体の動きが必要！

子どもが文字をきれいに整えて書けず、指導してもなかなか向上しないとき、どうしたらよいでしょう。答えは、体に目を向けることです。その子に合った指導のヒントが見つかります。

それでは、具体的にどの部位を見たらよいのでしょうか。まず、指先に目がいくと思います。指先は、手首とつながり、手首は肘、肘は肩、肩は胴体につながっています。胴体を「体幹」と呼びます。体幹がぐにゃぐにゃしていると、指先に必要以上に力が入りすぎ、疲れやすいなど、文字を上手に書けません。そこで、座る姿勢が重要になります。背筋をまっすぐにして座ると指先の運筆がスムーズになります。

子どもが先生の話を理解し、文字の書き方を覚え、上手に書くためには、姿勢がしっかりしていること、指先が上手に操作できること、黒板やノートなどを素早く見ること、これらが備わってはじめて整った文字が書けるのです。これを、ピラミッド構造として図式化しました（図1）。第4段階がいくらしっかりしていても、第1～第3段階が未熟であると悪循環となり、上手に文字を書くことができません（図2）。

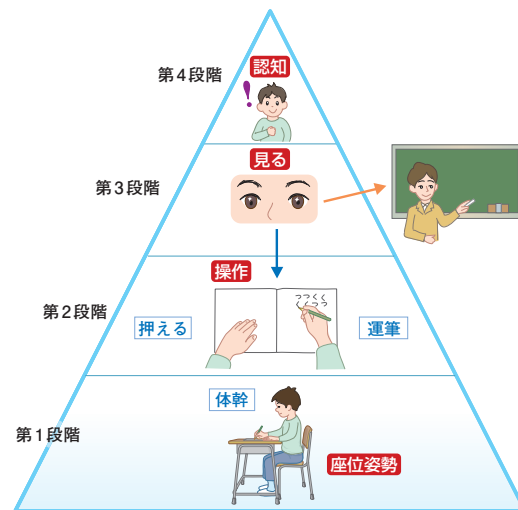


図1 書字のピラミッド構造

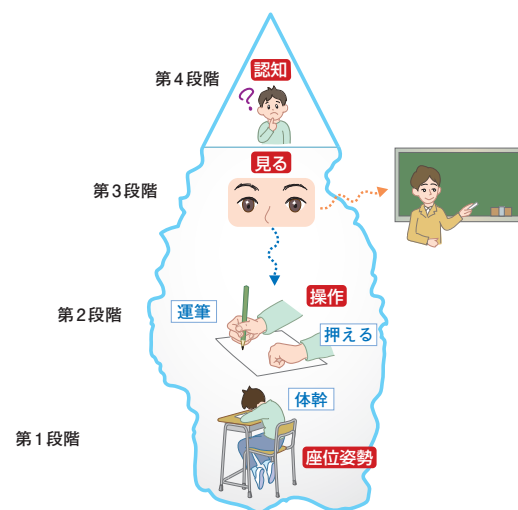


図2 書字困難の悪循環

姿勢で見るべき2つのポイント

① 腰セット

姿勢で見るべきところは、「腰の傾き」です。腰から姿勢は崩れます。背中だけを正しても効果はありません。腰を起し、そして背筋をのばすように指導しましょう。授業中に姿勢が崩れてきたら、椅子の座面からお尻を少し浮かせ、座り直すとよいでしょう。



図3 腰が後ろに傾いている



図4 腰を起こしている

② 足セット

書いている時に、足にも注目しましょう。足の支えも加わって、授業中しっかり安定して座れるようになります。

筋肉を鍛えれば、よくなるとは限らない！

姿勢を保つには、筋肉で体を支えますが、体の傾きを感知するバランス感覚が必要となります。姿勢が崩れやすい子どもには、筋肉も弱く、さらにバランス感覚も未熟である可能性があります。筋トレだけでなく、バランス感覚を養うことが必要です。



図5 足セット

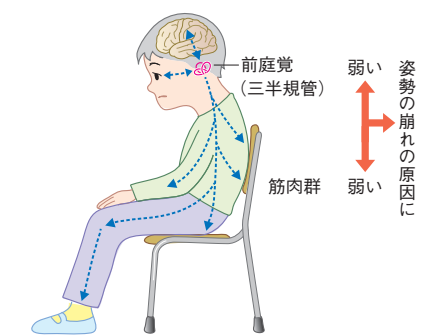


図6 悪い姿勢

文献

- 1) 笹田哲監修「苦手を変えられるからだのつくり方 第2巻 手の動き～えんぴつ・ハサミ・箸 (DVD版)」アローウィン (2014)
- 2) 笹田哲「気になる子どものできた！が増える 書字指導アラカルト」中央法規 (2014)
- 3) 笹田哲「気になる子どものできた！が増える 書字指導ワーク1 字を書くための見る力・認知能力編」中央法規 (2014)
- 4) 笹田哲「気になる子どものできた！が増える 書字指導ワーク2 ひらがなの書き方編」中央法規 (2014)
- 5) 笹田哲「気になる子どものできた！が増える 書字指導ワーク3 カタカナ・数字の書き方編」中央法規 (2014)