教育出版

ICT学習環境における健康上の留意点③

［目、足、腰、腕の動きを良好にする体操］

気軽にメンテナンスして、集中力アップ！

教えてくださるのは
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・作業療法学専攻教授
笹田（ささだ） 哲（さとし） 先生

はじめに

授業のなかでタブレットの使用時間が長くなると、これまで気がつかなかった体の部位について、疲れが出ることがあります。前回は授業で取り組める体操について、首、肩、胸、指、手首、目の部位ごとに紹介しました。今回は目、足、腰、腕について、教室でできる簡単な体操を紹介したいと思います。

目が疲れたな……と思ったら

目の体操

タブレット画面を長時間見ていて、目の血管が血行不良になると、目がかすんだり、ピントが合わせにくくなったりするなどの眼精疲労につながります。目が疲れたなと感じたときに、気軽に行える体操をご紹介します。

こめかみグルグル体操

❶ 親指をこめかみ付近に当てます。

❷ ほかの指も当て、指をグルグル回します。

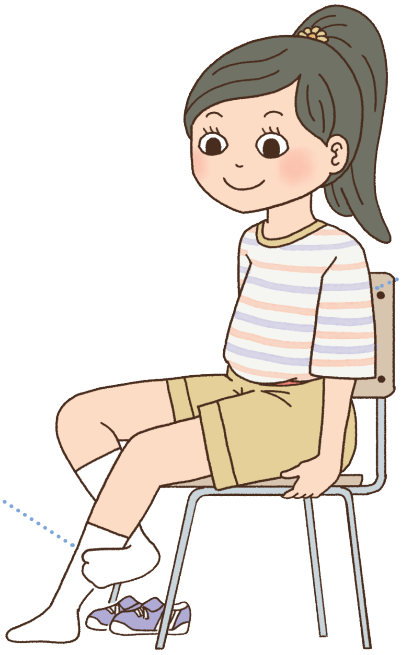
時計回り、反時計回りなど、やりやすい方向に回します。

足（脚）がむくんでいませんか？

足
の体操

　タブレット操作時だけでなく、長時間座っていると、足やふくらはぎの血流が悪くなり、冷えやむくみをともなうこともあります。ふくらはぎは「第二の心臓」といわれている大事な部分です。そこで、足関節や股関節を動かすことで、下肢の血行が良好になります。

足（あし）・脚（あし）体操



猫背にならないように、
背筋は伸ばします。

靴下を履いたままで
体操できます。

❶ 足の甲を外側のくるぶしにつけます。

❷ そのまま上へ動かし、ふくらはぎをこすります。このとき、足の甲とふくらはぎに隙間がでないように、足を巻きつけます。

❸ 上げた足は、ゆっくり下げます。

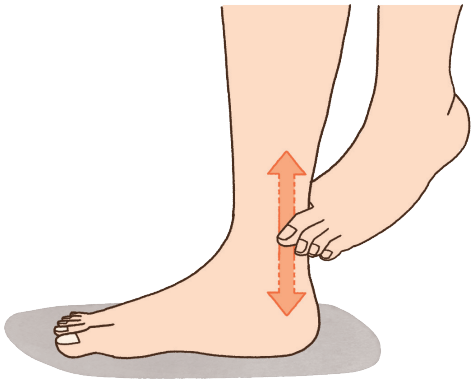
神奈川県立保健福祉大学
リハビリテーション学科
学科長・作業療法学専攻教授
笹田　哲

- これを 4 回行います。終わったら反対の足も 4 回行います。
- 速く、強くこすりがちになります。ゆっくりやさしくこすりましょう。
- こすられているふくらはぎだけでなく、動かしている足の指先も、血行がよくなります。

脚のむくみやだるさが
すっきりするので、
立ち仕事が多い先生がたも、
ぜひお試しください！

ふくらはぎのリンパを
マッサージするように、
足をこするといいですよ。

アキレス腱サンドイッチ



❶ 親指と人さし指で、アキレス腱のあたりをはさみます。

❷ 3 センチ程度上のほうに、4 回こすり上げたら、元に戻します。

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・作業療法学専攻教授
笹田　哲

一瞬で姿勢リセット！

腰
の体操

タブレットを長時間使用していると、両肩が内側に入り、首が丸まってしまうような姿勢が多く見られます。姿勢は腰から崩れます。天井を見ながら腰を起こすことで、両肩が外側に広がり、首を伸ばすことになります。背筋のセットにもつながります。

腰ぴん！体操

❶ 両手を組み、机に両肘をのせます。

❷「腰ぴん！」と心のなかで唱えて、天井を見ながら腰を起こして、座り直します。
このとき、両肘は机から離さないように気をつけてください。

- これを 3 回行います。
- 足を放り出したり、逆に膝を曲げすぎたりして、足が床から離れたままで体操を行うと、腰が起きません。足が床に接地しているか確認しましょう。

肩、肘に負担がかかっています！

腕
の体操

タブレットを操作していると、前腕を内側に巻き込んだままの姿勢が続いてしまいます。

このような姿勢が長く続くと、肩や肘に負担がかかります。次にご紹介する「シュリケン体操」をすることで、前腕の筋肉を外側にしっかり伸ばすことができます。

前腕を内側に巻き込んだ姿勢

手のひらを天井に向けると、
前腕の筋肉が外側に伸びます。

シュリケン体操

❶ 手のひらを天井に向けます。
肘は脇につけます。

❷ 反対の手を合わせます。

❸ 手を肘までゆっくりこすり、
また手のひらまで戻します。
手のひらを合わせたときに、
しっかり止めます。

• これを 10 回行います。伸ばした腕が内側を向かないように気をつけます。

おわりに

今回ご紹介した体操は、授業の最初に行うよりも、タブレットを使用するなかで、児童・生徒の姿勢や疲労度合いを見ながら適宜活用するとよいでしょう。授業の合間に体や目をメンテナンスしていくことで、心身がリセットされ、集中力もアップすることが期待できます。

文 献

笹田哲監修　ジャパンライム刊

DVD 版『書字動作が苦手な子に対するピラミッド法による指導プログラム～字を書く“動き”に焦点をあてた指導法～』（2017）

DVD 版『発達が気になる子どもの上手な指先の動きの指導＆サポート法』（2019）

DVD 版『発達が気になる子どもの「苦手」を「できる」に変える！ 生活動作の指導＆サポート法』（2018）

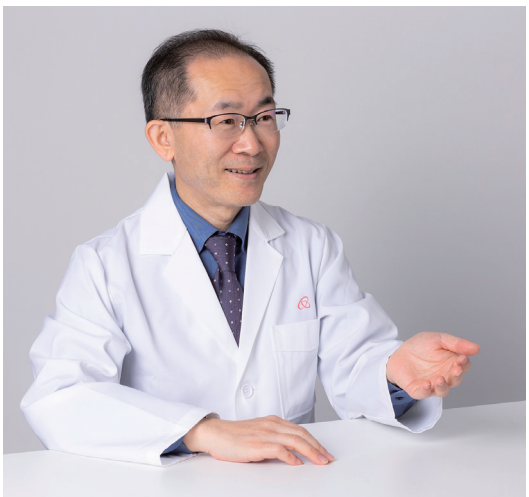
笹田哲著　中央法規刊

『気になる子どものできた！が増える 書字指導アラカルト』（2014）

『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』（2014）

『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』（2014）

『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』（2014）



笹田　哲　ささだ・さとし

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、日本作業療法士協会所属（※）。子どもの書字の研究（座位姿勢、鉛筆の持ち方）、学用品の操作指導の研究、発達が気になる子どもの体育指導法の研究に取り組んでいる。

NHKの特別支援教育番組「ストレッチマン」の企画委員。学校や家庭で取り組める遊びやストレッチの方法を監修。発達障害関連番組「でこぼこポン！」の監修、尾木ママこと尾木直樹さんが MC の番組「ウワサの保護者会」で、姿勢や書字、食事動作の専門家として出演。

※作業療法とは（日本作業療法士協会ウェブサイトより）
作業療法は、人々の健康と幸福を促進するために、医療、保健、福祉、教育、職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療、指導、援助である。作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指す。

**学びのチカラで
人と社会を
未来へつなぐ**

教育出版は、無限の可能性を秘めた「学びのチカラ」を教科書という形で世に送り出し、子どもたちの成長に貢献してきました。
これからは学びの「場と機会」を、家庭へ、地域へ、さらに社会へと広げていきます。学びのチカラで「自ら問い、考え続け、行動し、社会を創っていく人」の成長を支えながら未来へとつないでいく。そのような、次代の教育をリードする企業でありたいと考えます。

【国語科（書写）教授資料】 この資料は、一般社団法人教科書協会が定めた「教科書発行者行動規範」にのっとり、配布を許可されているものです。

発 行 ： 教育出版株式会社　〒135-0063 東京都江東区有明3-4-10 TFTビル西館　TEL 03-5579-6278　FAX 03-5579-6444