

姿勢と学習のいい関係①

肢体不自由に関わっているとよく耳にする言葉に『ポジショニング』があります。ポジショニングといえばクッションを使ったリラックス姿勢や座位保持椅子に座った姿勢のことが頭に浮かびます。

ポジショニングは寝る姿勢や座る姿勢ばかりを指すのではなく、給食を食べる姿勢、朝の会で正面を見やすい姿勢、図画工作で手を動かしやすい姿勢などさまざまな学習活動の中で目的を達成するために“姿勢を整えること”を指します。

武術やスポーツでも大切にされる『構え』。ポジショニングは学習を行う際の「構え」です。その構えを作る机と椅子には適切な高さがあります。その適切な高さを求める計算式は右の通りです。

※値はあくまでも参考値です。人は性別や生育歴により骨格や筋力も違います。当然、好みの問題もあるので一応の目安と考えてください。



①椅子の高さは身長のおよそ $\frac{1}{4}$

②椅子と机の間は身長のおよそ $\frac{1}{6}$

③机の高さは① + ②