

立ってズボンを履けるようになるには？



「座らないとズボンを履けない」

そんな子どものお悩みありませんか？立って履くのはさまざまな体の力の力が使われているので今回はその点を解説していきます。

【難しい3つの理由】

バランスをとるのが大変！（平衡感覚）

片足で立つ力は、ズボンを履く基本です。

☆こんな様子ありませんか？

- ・片足で立つとグラグラする
- ・何かに捕まらないと片足で立てない

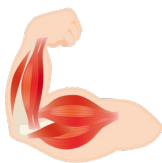


体を支えて動かす力が必要！（筋力）

足を持ち上げたり、体を安定させたりする筋力も必要です。

☆こんな様子ありませんか？

- ・足を高く上げられない
- ・ズボンを上まで引き上げるのに一苦労



体の動かし方をイメージする力も大事

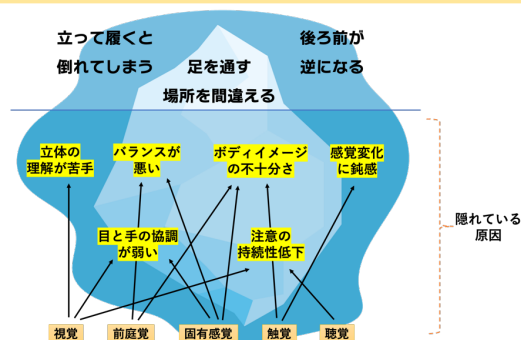
自分の手足がどこにあって、どう動かせば足を通せるか理解する能力のことです。

☆こんな様子ありませんか？

- ・ズボンの穴に足がなかなか入らない
- ・動きがぎこちなく、どうすれば良いかわからない



その他ズボンがどこまで上がったか感じとる「感覚」の受け取り方も影響します。



【おうちでできる支援】

①バランス感覚を養う

- ・ ケンケンパ
- ・ 動物の模倣歩き
- ・ 平均台歩き（テープの上を歩く）
- ・ トランポリンやバランスボール



②体の部分を意識する声かけ

「右足に力を入れてみて」
「おへそをまっすぐにして」

など体の部分を意識するような声かけ。



③ゆとりのあるズボンを選ぶ

最初は少し大きめで滑りの良い素材のズボンなど、履きやすいものを選ぶと成功体験につながります。



④一緒にズボンを履いてみる

お手本を見せながら、ゆっくりと一緒にやってみるのも効果的です。