

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

つま先立ちをしてしまうお子さんについて

今回はつま先立ちをしてしまう原因や改善するための支援方法をご紹介しますと思います。つま先立ちは、お子さんの特性が影響している可能性があります。運動面での不器用さに加え、ほかにも様々な原因が考えられるため、いくつかご紹介させていただきます。

考えられる原因

- 筋肉の緊張
筋肉を緩めたり、力を入れるコントロールが難しい。
- バランス力
姿勢を保つ力が不足している。
- 感覚の処理が難しい
不安定さに気づきにくい、または不安定さを楽しんでいる場合がある。
- 神経発達の遅れ
つま先歩きから徐々に踵を付けた歩き方を獲得する発達過程に遅れが生じている。
- 習慣や模倣
小さい頃に誰かの真似をして、それが定着している場合がある。

つま先立ちは、定型発達のお子さんにも見られますが、多くの場合、成長とともに自然に消失します。しかし、なかなか改善しない場合は、さまざまな要因が考えられるため、注意が必要です。

つま先立ちのデメリット

- 運動時に疲労感や痛みを感じやすい。
- 日常生活で歩く際に疲れやすくなり、転倒のリスクが高まる。
- 成長とともに筋肉や関節への負担が増し、足の痛みや歩行への影響が強くなることで、足の形が変形しやすくなる。

対応策

- 感覚遊び
ブランコ、縄跳び、トランポリンなどの活動を行ない、お子さんの好きな感覚を評価し、それに合った感覚刺激を取り入れていきます。
- 環境調整
 - ☑ 安全に歩ける場所を確保しましょう。
 - ☑ 転倒の危険を避けるため、地面に物を置かず、手を付く場所を確保しましょう。
 - ☑ 運動を行なう際には、歩きやすい靴を履き、適度な休憩を取り入れましょう。



● つま先立ちを改善するトレーニング

1 サーキット遊び

スポンジ棒やクッション、バランスストーンなどを組み合わせて、不安定なコースを作り、ゴールを目指します。地面を“マグマ”や“奈落”に見立て、足がつかないように工夫しながら進みましょう。

2 パワージャンプ

- 1 跳び箱を二段用意します。
- 2 膝をしっかり曲げ、大きな開脚跳びをしましょう。
- 3 手の位置・顔の向き・タイミングに注意しながら跳びましょう。

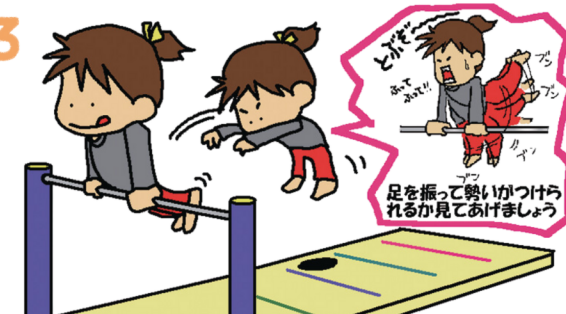
3 スズメポイントジャンプ

- 1 鉄棒に上がり、スズメに変身して腕をまっすぐに伸ばしましょう。
- 2 鉄棒を腰に当て、足を振って、勢いをつけましょう。
- 3 タイミングよくジャンプし、鉄棒を手で押しながら後方にジャンプしましょう。

2



3



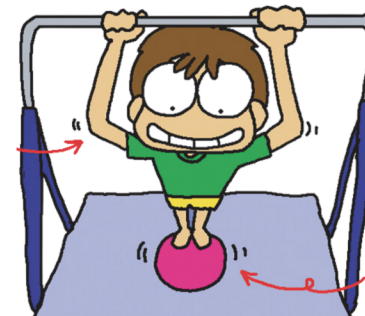
4 サルの玉乗り

- 1 鉄棒にぶら下がり、サルのようにボールの上に立ちましょう。
- 2 下にマットを敷き、ボールが動きにくいように調整しましょう。
- 3 手に力を入れ、体重をコントロールしましょう。
- 4 5秒間数えたら交代しましょう。

5 ウルトラマンジャンプ

- 1 カンガルーに変身して、膝をくっつけたままジャンプをしましょう。
- 2 島に見立てたマットを用意し、マットの間隔を50cm～80cmにしましょう。
- 3 腕を大きく振りながら、「1、2、3」でジャンプをしましょう。
- 4 着地時に尻もちをつかず、両足でしっかりと着地し、次のジャンプへと進みましょう。

4



5



今回はつま先歩きの原因や対応方法についてご紹介させていただきました。今後も作業療法士のコラムでは、日々の療育に役立つ情報をお伝えできるよう努めて参ります。引き続き作業療法士のコラムで情報をお届けしていきますので、ぜひお役立ていただければ幸いです。

参考文献

理学療法士監修 heyasubonavi なぜつま先歩きに？発達障害かもしれない子どもの歩行を改善する方法
<https://papamo.net/heyasubonavi/post-1012/>