



ミニ研修『あぐら位について』

R3. 11. 15 教育支援部

< あぐら位とは >

あぐらとは、股関節を屈曲・外転・外旋し、さらに膝関節を屈曲させ、下腿を前方で組み合わせた座り方です。

あぐらは、安座（あんざ）とも呼ばれます。臀部及び下肢が広い面で座面に接しており、支持基底面が大きく、座位の中では最も安定性がある座り方です。

接地面積が広く、精神的にも落ち着く姿勢であり、ヨガ、武道、禅などでも用いられる座り方です。

< あぐら位のメリット☺ >

- ・正しい座り方ができれば、頭部から体幹までの軸が安定しやすい姿勢
- ・姿勢・動作の指導においては大切な課題姿勢となり、援助の仕方が分かりやすい姿勢
- ・上体と腰、股関節まわりの弛め課題、タテ（縦）に座る課題、自体軸を動かさず課題に活用できる。

< あぐら位のデメリット☹ >

- ・骨盤が起きにくく、腹筋・背筋の力が抜けやすい
→背中が丸まりやすくなる。
- ・長時間、あぐら座位をとると、太ももの外側やふくらはぎが硬くなり、股関節の屈曲を引き起こす。

< あぐら位の留意点 >

- 股関節の脱臼や痛みの有無など、身体の状態を事前に保護者や医療機関に確認すること（股関節を開く角度に注意すること）
- 体幹や上肢を安定させるために、U字型クッションや座位用の机などがあるとよい

< あぐら位のチェックポイント >

座り方の特徴を見る際、見方のポイントとして、

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 腰が後傾あるいは前傾していないか | <input type="checkbox"/> あごが上がり気味になっていないか |
| <input type="checkbox"/> 腹から前に倒れていないか | <input type="checkbox"/> 膝が浮いていないか |
| <input type="checkbox"/> 背が丸くなっていないか | <input type="checkbox"/> 右側あるいは左側の尻が浮いていないか |

これらはすべて、そうしていないことが良好ということになります。



< あぐら位の支援例 >

腰が後傾している場合は、お尻の下にクッションを敷くことで、骨盤が前傾しやすくなる。

股関節が硬い子どもの場合、膝が浮くことがある。膝の下にタオルなどを敷いてあげると姿勢が安定する。



足の甲が床につくようにする。

