

こどものはったつ相談室



子どもたちの健やかな発達や実りある学習に繋がるよう、
通級指導教室「まなびの教室」^{なつめてつや}夏目徹也先生によるコラムを
連載しています。



問合先 こども相談センター

TEL 6 2 6 - 1 1 6 5 FAX 6 2 6 - 2 1 8 7

第7回テーマ「固有感覚」

■どんな力？

「固有感覚」は、脳が手足などの体の筋肉に情報を伝えることで、筋肉を伸ばしたり縮めたりして、自分の思うように体を動かすことができるようになることです。

うまく育っていないと

- 気持ちが不安定になり、怒ったり泣いたりすることが増える
- 生活の中で活動がうまくできない
- 技術や動きなどが習得できにくい（スポーツ、遊びなど）

うまく育つと

- 気持ちが落ち着く
- 生活の中の動きがスムーズになり、意欲的になる
- 運動技術や生活動作が向上し、自信が出る。

■生活の中で育てる

① 手足を思い切り伸ばしたり、ぎゅっと体を縮めたりするなど、全身を動かす

同じ姿勢でじっと遊び続けると、手足の動きの成長はゆっくりのままです。しかし、外で思い切り体を動かし続けることで、自分の手足がよくわかってきます。ダンスや踊りなどもいいですね。これにより、手足の動きの成長は、著しく伸びていきます。

② 遊具や道具で楽しく遊ぶ

ジャングルジムなどの遊具やボールなどの道具を使うことで、手足など体を遊具や道具に合わせて動かすことができるようになります。

①、②共に、保護者と楽しく遊ぶことが基本ですが、友達と一緒にいることで、子どもの動きや気持ちも変わりますから、柔軟に活動しましょう。

■通級指導教室の教材

固有感覚を育てるために、通級指導教室で行っている教材を紹介します。是非参考にしてください。

①スクーターボード

厚い板の下に4つの車輪がついた物です。板の上につ伏せになり、手でこぎながら前後に動かします。慣れてくると、左右前後自由に素早く動くことができ楽しいです。

(市販の物は値段が高いため、ホームセンターで売られている台車で代用できます)



②ホースまたぎ

市販のゴムホース3～4mぐらいを床に置きます。そのホースを踏みながら進みます。安定して歩けるようになったら、逆にホースを踏まないように、足をクロスさせながら歩きます。この2つを前進と後進します。

(ゴムホースは、ホームセンターで売られている安い物でいいです)



教材・教具は、これでなければ効果がないということはありません。育てたい力を伸ばすには、いろいろな物を使えばいいです。大切なことは、どのような活動であっても、子どもが楽しく取り組めることです。