



子どもの発達を うながすあそび

伊藤祐子 ◆ 首都大学東京

この連載では、あそびを通した子どもの発達支援について書いていきたいと思っています。私たちの生活は、大きく「身の回りのこと」「仕事」「余暇」に分けられるといわれています。この三つのバランスは元気で生き生きとした生活を送るためにもとても大切だと考えられています。子どもの生活では、この「仕事」「余暇」にあたる部分がすべて「あそび」です。子どもにとって「あそび」は仕事でもあり、成長にとって欠かせないものなのです。この連載が、子どもとご家族、支援者の皆様のあそびのヒントになれば嬉しいです。

◎姿勢をコントロールする力を 育てるあそび

姿勢のコントロールを考える時に、まず大切なのは「重力」を感じることです。赤ちゃんはお母さんのおなかにいる間は、重力に影響を受けることはありませんが、この世界に産まれた時から重力とのお付き合いが始まります。重力は地球上のあらゆるものに影響を与えていて、もちろん私たちにも常に影響を及ぼしています。重力に対抗する力が働かないと、身体を起こしたり、手を空中に伸ばしたり、歩いたりなどなど、普段何気なく行っている活動も、難しいものなのです。ですので、小さい時ほど、この重力に立ち向かう力を育てたいですね。



◎触れ合いながらできるあそび 抱っこからのバリエーション

子どもが小さいうちならではの抱っこ。抱っこは、その抱き上げられる瞬間からワクワクドキドキするような感覚を感じることが出来ます。このワクワクドキドキは、前庭感覚によってもたらされます。前庭感覚は私たちが生活している空間の中で、自分の身体がどんな風になっているのかを素早く感じて、重力の方向に倒れてしまわないように立て直す、からだの反応を引き起こすための情報を脳に送ります。ですので、生活空間の中で、安定した姿勢を保ち続ける力を身につける時期には、前庭感覚をあそびの中でたくさん経験することが大切です。お子さんが少し大きくなっても、抱き上げられる間は楽しめるあそびです。

①抱っこして前後や左右、斜め方向などいろいろな方向にゆっくり揺らしましょう。

この時、最初はしっかりと広い面で抱きしめて、大人も一緒に動くと、こわがりのお子さんでも安心して楽しめると思っています。そして、揺らした時に、頭と身体が少し傾くのですが、傾いたところから真っ直ぐに起き上がってくるのを見届



図 1



けてください。

②抱っこで揺れることに慣れてきたら、
「たかい・たかい」のように上下に動か
しましょう。上下の動きは前後・左右と
も違う、垂直方向のダイナミックな前庭
感覚を経験することができます。子ども
さんの様子を見ながら、少しずつ、そし
てだんだんに、ちよつとスリルを感じる
くらいに動かしてあげましょう。

③「たかい・たかい」のような少しダイ
ナミックな動きにも慣れてきたら、今度
は抱っこしたままクルクル回転してみま
しょう。右回り、左回りどちらも同じく
らいに回ってみましょう。スピードは、
お子さんの様子を見ながら、ゆっくり、
少しスピードアップしていくと良いです。
回転はとても強力な前庭感覚の刺激です
ので、あまり無理はしないで楽しく、程
よく二・三回転してみてください。回転
すると、通常はめまい感が起こるのです
が、このめまい感は、子どもが成長する
時期にはとても必要な感覚です。回転し
たあとは、動きを止めて、お子さんの様
子を見てください。その時に、目を合わ
せて表情を見て、「面白いね、楽しいね」
とお互いに共感しましょう。そうすると、
ワクワクドキドキの経験をしながら、ス
キンシップを通して、相手との共感性も



図 2



育ちます（図1）。

④抱っこでのダイナミックなあそびにも、だいたいが慣れてきたら、今度はもう少しチャレンジをしてみよう。お子さんの身体（特に下半身）をしっかり抱いたまま、上半身を「おっとっと！」と大きく傾けてみましょう。お子さんにとっては、落っこちそうになるのでちよっとスリルがありますが、そこからぐいっと起き上がってくる力は、姿勢をしっかりと支えてくれる力になります（図2）。

今回は、抱っこからのあそびをいくつか紹介しました。抱っこは、保護者や身近な大人との間での手軽なスキンシップですが、子どもの発達にとってはとても大切な経験です。今回紹介したようなあそびができることはもちろんですが、それ以前に、皮膚の広い面の適度な圧迫を伴う接触によるスキんシップや皮膚から伝わる温もりが子どもに安心感を与え、人間同士の信頼感、情緒的な安定をもたらします。ただ、お子さんが少し大きくなると、ちよっと体力が必要なあそびですので、お父さんや男性陣とお子さんのあそびにさせていただくのも良いですね！