

# する力を促すあそび



## **伊藤祐子◆**首都大学東京

を紹介したいと思います。 う少しダイナミックで、かつまた触れ 合い、関わり合いながらできるあそび ンであそびを紹介しました。今回はも 前回は、抱っこからのバリエーショ

#### **①おんぶあそび**

基礎となります。楽しみながらやって

自分の身体をうまく使っていくための

ても大丈夫です。そんな時は、子ども みましょう。最初からうまくできなく

そこで、そのまま歩いたり、ちょっと 感じられて、ちょっとワクワクします。 りも自分でしっかりとしがみつかなく なりますが、子どもは、抱っこの時よ てはなりません。背負われると高さも おんぶは、背中にしがみつく格好に

> もギュッと力が入ります。このように、 感じ取って、頭や身体をしっかり起こ みましょう。子どもは揺れ動く感覚を 走ったり、ピョンピョン跳ねたりして 身体を縮めるように力を入れる経験も 姿勢をコントロールしながらギュッと すようにコントロールし、手や足に

### ②お馬さんごっこ

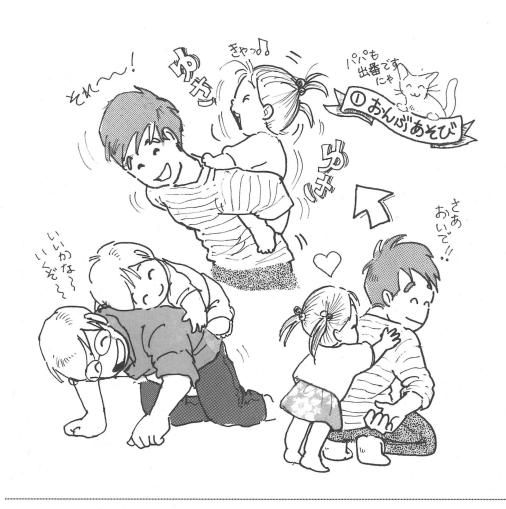
くと、背中の肩甲骨が交互に盛り上が に合わせてパカパカ歩きましょう。 うにしましょう。これもワクワクドキ せたりして、揺れ動きを経験できるよ と動いたり、馬の背中を丸めたり反ら ます。最初はその場で前後にゆらゆら きたら、両手で大人の背中に手をつい ら、最初は子どもはうつ伏せでしがみ 乗せます。もし怖がる様子が見られた たら、″お馬はみんな~♪″などの歌 ドキのあそびです。もう少し慣れてき すように促します。背中に乗るとまる たり、洋服を握ったりして身体を起こ で仔馬に乗っているような感覚になり ついて乗っても良いでしょう。慣れ 大人が馬になって、子どもを背中に

ントロールする経験を積むことができ 安定さの中で、楽しみながら姿勢をコ ャレンジになります。子どもはその不 不安定さは増しますが、それがまたチ って、左右非対称の動きも加わるので、

るようなところからやってみましょう。

って、ちょっとだけ背中に乗せてあげ が座っている時に、前に背を向けて座





具合を良く感じることができます。で、子どもの重さや温かさ、力の入り大人の側も背中側は目で見えにくいの

ができます。加えて、大人の背中の温

めにしっかりと筋肉に力を入れる経験

かさや大きさを感じることもできます。

もに、注意力が高まり、姿勢を保つた

とっと、というちょっとした驚きととれるのも効果的です。動いている最中に、突然動きが止まると、感じているに、突然動きが止まると、感じているます。また、時々立ち止まって、ビヒます。また、時々立ち止まって、ビヒ

#### ③飛行機ごっこ

大人は仰向けに寝転んで、子どもを方つ伏せの姿勢のまま空中に持ち上げます。最初は大人は膝を曲げた状態で、低い位置からやってみましょう。この遊びは、子どもの身体が全体的にぴーんと伸びる方向の運動を促します。首の後ろや背中、お尻にある、重力に対して身体を起こす時にしっかりと働いて欲しい筋肉群を使うように刺激しま





と安心です。

しめるでしょう。

布団の上などで遊ぶ

い。よりワクワクドキドキしながら楽

高度を上げてみてくださ

き合わせながらできるので、一緒に楽

す。そして、何よりも子どもと顔を向れ、これらの筋肉が働きやすくなりまるように動かすと、前庭感覚を感じら

しめます。慣れてきたら、大人の手足

今回も、体を使った触れ合いながらのあそびを紹介しました。お子さんののあそびを紹介しました。お子さんののあそびをおいうち、また大人の体力が許すうちならではのあそびですが、できる時期にはぜひ経験してほしいあそびです。ちょっとダイナミックな遊びなので、周りに危ないものがないか確認ので、周りに危ないものがないかながら

ーン〟と言いながら飛行機が飛んでいすこし大変かもしれませんが、〝ビュす。身体の柔らかいお子さんの場合は