



姿勢をコントロール する力を促すあそび

伊藤祐子 ◆ 首都大学東京



今回は、抱っこからのバリエーションであそびを紹介しました。今回はも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を紹介したいと思います。

① おんぶあそび

おんぶは、背中にしがみつくと格好になります。子どもは、抱っこするときよりも自分でしっかりとしがみつかなくてもなりません。背負われると高さも感じられて、ちょっとワクワクします。そこで、そのまま歩いたり、ちょっと

走ったり、ピョンピョン跳ねたりしてみましよう。子どもは揺れ動く感覚を感じ取って、頭や身体をしっかりと起こすようにコントロールし、手や足にもギュッと力が入ります。このように、姿勢をコントロールしながらギュッと身体を縮めるように力を入れる経験も、自分の身体をうまく使っていくための基礎となります。楽しみながらやってみましよう。最初からうまくできなくても大丈夫です。そんな時は、子どもが座っている時に、前に背を向けて座って、ちょっとだけ背中に乗せてあげるようなところからやってみましよう。

② お馬さんごっこ

大人が馬になって、子どもを背中に乗せます。もし怖がる様子が見られたら、最初は子どもはうつ伏せでしがついて乗っても良いでしょう。慣れてきたら、両手で大人の背中に手をついたり、洋服を握ったりして身体を起こすように促します。背中に乗るとまるで仔馬に乗っているような感覚になります。最初はその場で前後にゆらゆらと動いたり、馬の背中を丸めたり反らせたりして、揺れ動きを経験できるようにしましょう。これもワクワクドキドキのあそびです。もう少し慣れてきたら、〃お馬はみんな〜〃などの歌に合わせてパカパカ歩きましょう。歩くと、背中の肩甲骨が交互に盛り上がり、左右非対称の動きも加わるので、不安定さは増しますが、それがまたチャレンジになります。子どもはその不安定さの中で、楽しみながら姿勢をコントロールする経験を積むことができます。



ます。また、時々立ち止まって「ヒヒーン」と前足を上げるような動きを入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、感じている動きに変化が生じ、「あらら!」、「おっと」というちよつとした驚きとともに、注意力が高まり、姿勢を保つためにしっかりと筋肉に力を入れる経験ができます。加えて、大人の背中の中のかさや大きさを感じることもできます。大人の側も背中側は目で見えにくいので、子どもの重さや温かさ、力の入り具合を良く感じることができます。

③ 飛行機ぐいぐい

大人は仰向けに寝転んで、子どもをう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び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



す。身体の柔らかいお子さんの場合はすこし大変かもしれませんが、『ビューン』と言いながら飛行機が飛んでいるように動かすと、前庭感覚を感じられ、これらの筋肉が働きやすくなります。そして、何よりも子どもと顔を向き合わせながらできるので、一緒に楽しめます。慣れてきたら、大人の手足を伸ばして、高度を上げてみてください。よりワクワクドキドキしながら楽しめるでしょう。布団の上などで遊ぶと安心です。

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。お子さんの体重が軽いうち、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。ちよつ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して、事故には注意して行ってください。