



自分のからだを わかるようになる あそび①

伊藤祐子 ◆ 首都大学東京



前号に引き続き、公園でのあそびについてお話ししますが、タイトルは「自分のからだをわかるようになる」あそびとしました。それは、子どもの「身体図式」が育つということです。身体図式は「脳の中の身体の地図（ボディ・マップ）」といわれ、子どもの発達においては、姿勢の発達に続きとても大切なポイントです。身体図式が育つと、自分のからだを自分の可能な範囲で思い通りに動かすことができるようになります。

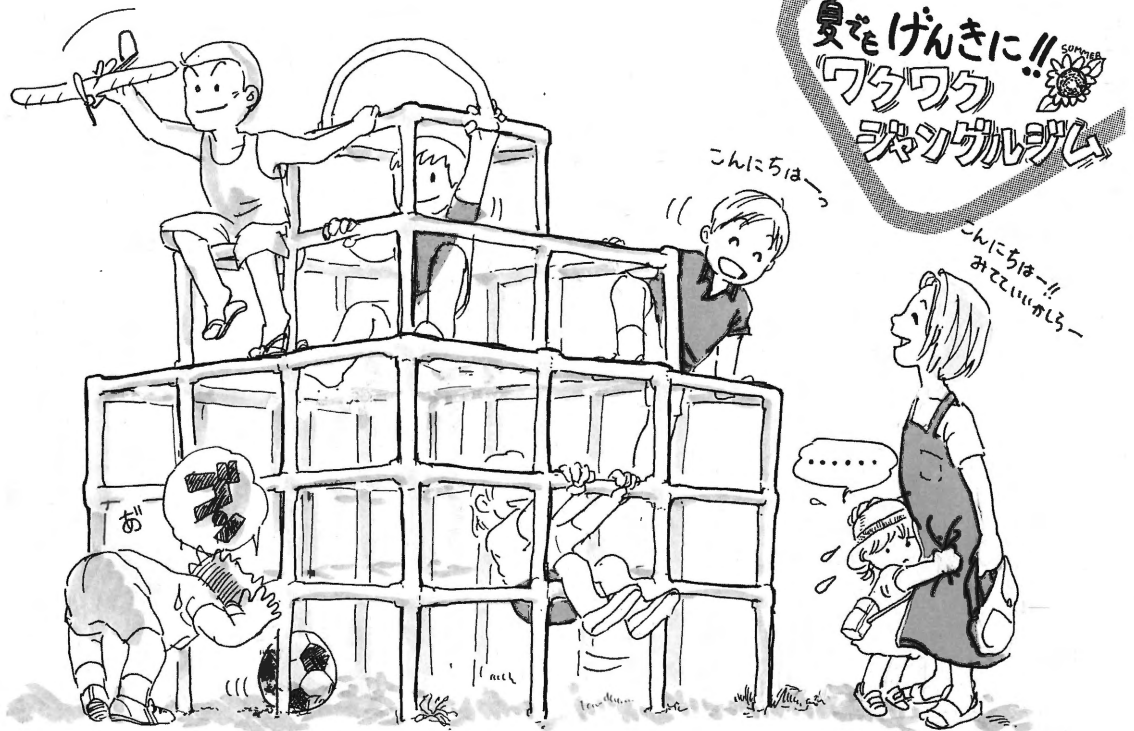
ジャングルジム

ジャングルジムは、金属製パイプの立方体が組み合わさった公園ではお

なじみの遊具です。ジャングルジムは、鉄のパイプを伝って登ったり、枠の間をくぐり抜けたり、ぶら下がったり、パイプに腰掛けたりさまざまなあそびが楽しめます。皆さんは小さい頃どのようなあそびでしようか？ ブランコのゆらゆらや、滑り台のシューッと滑る感じとは少し違う感じがしませんか？ ジャングルジムは、自分の力で登ったり降りたり、落ちないよう支えたりする活動が多いため、筋肉にギュッと力を入れる機会が多いあそびです。「登る」という活動は、自分の身体を重力に逆らって持ち上げるために特に筋肉を使います。このときに豊かに経験できる感覚は固有受容感覚で

す。固有受容感覚は、筋肉が縮んだり伸びたりする感覚や、関節が動く感覚を感じる感覚です。この感覚をたくさん経験することは、子どもの身体図式の発達に大きく役立ちます。

加えて、ジャングルジムは一辺が五〇センチメートルほどの格子状になっているため、その空間をくぐり抜けて、たくさん透明な立体積み木の中をくぐり抜けるようなわくわく感を感じるあそび方も可能です。この格子をくぐり抜けるためには、子どもたちは少し頭を下げて身体をかめたり、手足の位置を慎重に選んで身体を支えたりと、普段の生活の中ではあまり経験することのできない姿勢を繰り返しとりながらあそぶことになります。最初のうちは、くぐろうとしたけれどかがみ具合が足りず頭をパイプにぶつけたりすることもあるかもしれませんが、その情報が脳にフィードバックされて、次のときにはもう少し身体をかめるといふ運動につながります。このようなあそびを繰り返す中で、子どもは自分のからだの大きさや、頭、首、肩、胴、手足、背中など全身のパーツの位置関



夏をげんきに!!
ワクワク
ジャングルジム

こんにちはー

こんにちはー!!
みていいかいー

係、使い方を学んで行きます。そしていつしか子どもたちは、自分のからだを一つ一つ見て確かめなくてもわかるようになり、いろいろな活動に自分の身体運動を適応させることができるようになるのです。これを「自分の身体を乗りこなす」ということもあります。公園には、その他にも鉄棒、うんてい、登り棒、ろくぼくなど、この感覚を楽しみながら豊かに経験できる遊具がありますので、子どもの興味を見ながらあそんでください。大人が楽しく誘惑するようにやって見せるもの良いと思います。木登りも、チャンスがあればぜひ経験してほしいあそびです。遊具と違って自然の形状は一定していませんので、よりさまざまなパターンの身体の使い方を経験することができます。しかしもし怖がっていたら、無理にさせないでください。無理にするあそびは、あそびでは無くなってしまうと思います。高いところが怖いと感じるお子さんもいらっしゃると思います。そんなときは、例えばジャングルジムの場合なら、(1)ジャングルジムに触って金属の感じを確かめてみる、(2)ジャングルジムの



一段目の下をのぞいて向こう側を見る（向こう側にはお母さんがいる）、（3）向こう側までくぐり抜けてみるというようなあそび方でも、十分たくさんのご感覚運動経験ができるものです。

そして、けがにももちろん注意が必要です。まだ、身体図式の発達途上にあるお子さんは、自分の身体と空間の関係が十分に判断できないことがあります。例えば背中リュックサックを背負ったままジャンプの棒をくぐり抜けようとすると、リュックサックが引っかかってしまうことも考えられます。ですので、お子さんが小さいうちは、大人と一緒にあそびながら見守ってください。そして、遊具であそぶときは、荷物は持たないようにしましょう。それでも、あそびの中では小さなたんこぶや打ち身、すり傷などは必ずといっていいほど経験するものですが、これは自分の身体がわかるようになり、将来大きなけがや傷から身を守るために必要な経験なのではないかと考えています。