



自分のからだを わかるようになる あそび④

伊藤 祐子 ◆ 首都大学東京

お天気の良い日には、レジャーなど外で過ごすのも良いですね。また、日々の生活の中には、ちょっとした買い物や、お手伝いなどのシーンがあります。今回は、そんな時にできるあそびを紹介したいと思います。

①屋外のレジャー

ハイキング…いつもより少し遠出をして、自然豊かな場所に行くことがあれば、たくさん歩きましょう。平らな道だけでなく、凸凹道や坂道、斜めの道や、木の根が地表に飛び出している道など、変化に富む地形に足を踏みしめて歩くことで、姿勢バランスを保ちながら、身体全体、特に体幹や下肢の筋肉をしっかりと使い、前庭・固有受容感覚をたっぷり経験できます。加えて、自然の中では、空気、動物、昆虫、木々の樹皮や葉、落ち葉、木の実、草花、土、水、氷などから、触覚、視覚、聴覚、嗅覚

なども豊かに経験できます。ぜひ、積極的に自然に触れてください。実際に経験した感覚はすべて子どもの発達への栄養になるものです。
野菜の収穫…もし畑に行く機会があれば、じゃがいもやさつまいも、にんじん、大根、たまねぎ、長ネギ、小松菜など、引っこ抜く野菜を収穫してみましよう。特に、さつまいもやじゃがいもなど、引っこ抜くのに足腰を踏ん張って力強く引くことが必要な野菜は、中腰姿勢で持続的に力を入れ続けることが必要のため、バランスをとりつつ強い筋収縮を経験することができます。また、収穫したときの達成感もとてもわかりやすく嬉しいものです。おいもを持つて、その重さを感じるのも良いですね。小松菜などの葉物の野菜は、上手に抜くために力加減が必要ですので、あまり加減が必要ないものから段階をつけていくと良いでしょう。そして、自分



で収穫した野菜を食べて味わうことができるのも大きな魅力です。
乗馬…もし馬に乗れる機会があれば、ぜひチャレンジしてみましよう。馬の背中とはとても高く広く、歩き出すと上下左右に揺れるので、最初は姿勢を保持するのが難しいですが、良く訓練された馬は子どもを乗せることにも慣れていますし、インストラクターが帯同しています。太ももや膝をしめ、馬の胴にしっかりとまがり、馬の毛並みや温かさを感じ、高い視点から見ると景色のワクワク感とともに姿勢を保持する力も高まります。身体図式を育てる前庭感覚、固有受容感覚、触覚が豊かに楽しみながら経験できるあそびです。
丘などの斜面…川原の土手の斜面や小さな丘などで、滑れるところがあれば、ダンボールやそりを使って滑ってみましよう。滑り方はいろいろですが、怖いと感じるお子さんの場合には、お子さんの後ろから大人が子どもを抱きかかえるようにして滑ると、安心です。慣れてきたら、一人で座って滑る、うつ伏せで滑るなど段階をつけてあそぶと良いでしょう。斜面の傾きも、緩やかなところからはじめてください。緩やかな斜面では、何も敷かず、横になつてごろごろ転がり降りるのもスリルがあり楽しいものです。雪の上でも同様にあそべます。
木登り…もし登れそうな木があったらぜひ登ってみましよう。最初からどんな登らなくてもいいのです。樹皮を



からだがわかるよ!

～遊びながら感じてみよう～

はれた日には
遠足にでかけませんか
いっぱいみつかると!



触って確かめたり、枝をゆすつてワサワサする音や葉が落ちるのを見て楽しんでたりするところから木と親しみます。木に慣れたらもう少し上の枝に登り、また少し慣れたらもう少し上の枝に登り……という風にチャレンジしてみます。枝に座って少し高い所から景色を眺めたり風の音を聞いたりするのは、身体を休めると共に、自分を感じる機会になるでしょう。木登りは、手でしっかりと幹や枝をつかみ、足をぐいっと伸ばして自分の身体を押し上げ支える活動の繰り返しです。バランスを崩さないように、身体全体は重力に負けないように起こしておく必要がありますので、この活動の中でも前庭感覚、固有受容感覚、触覚は強く経験することができます。また、木は、一つとして同じ枝振りはなく、その都度手足の使い方、身体の動かし方、力の入れ加減が変わりますので、自分の身体を柔軟に使いこなすことを練習する良い機会になります。また、降りる際には、落ちないように、登るときよりもより慎重に徐々に力加減を調節する必要があります。とても良いあそびなのですが、危険も伴いますので、必ず自分で登れる範囲で登ることが大切です。自分では登れず、大人が手伝って登る木からは、自分では降りてこれられません。また、万が一の場合に大人が手を差し伸べられる高さであそんでください。加えて、ツリークライミングというレクリエーションもあります。こちらは、専



用のロープや、サドルと呼ばれる安全帯、ヘルメット、手袋を身につけて木に登ります。こちらはかなり高い所まで登ることができ、子どもから大人まで楽しくあそぶことができます。

②日々の生活の中で

お買い物・子どもと一緒に買い物に行ったときは、少し重い荷物を持ってもらいましょう。リュックサックに入れて持ってもらうと、両手が空いて姿勢のバランスもとりやすく、かつ、荷物の重さから固有受容感覚を感じることが出来ます。そして、荷物を持ってくれたことに対して「ありがとう！」と伝えます。小さなことでも、誰かの役に立つことは、子どもの自己効力感を育てることに繋がります。

布団たたみのお手伝い…布団の上げ下ろしやベッドメイキングを手伝ってもらいましょう。布団をたたんだり持ち上げたりする作業は、布団の重さや布団の大きさのために全身運動になります。子ども一人では無理でも、少し手伝ってもらうと大人も助かりますし、子どもにとってもお買い物同様良い活動です。時間の余裕があるときは、敷布団の間に子どもを挟んだり、ぐるぐる巻きにしてあげると、全身に触圧覚が加わり、自身の輪郭が意識しやすいあそびになります。ただ、そのときにしっかり呼吸ができるように顔は出しておいってくださいね。