



姿勢をコントロール する力を促すあそび

③

伊藤 祐子 ◆ 首都大学東京

前回に続いて屋外でのあそびになります。今回はお子さんとの散歩の定番でもある公園でのあそびについてお話ししたいと思います。公園にはいろいろな遊具がありますね。なかでも設置されていることの多いブランコやすべり台、ジャングルジム、うんてい、鉄棒などは、子どもの身体を育てる豊かな感覚運動経験の機会を与えてくれます。

①ブランコ

みなさんのブランコの思い出はどんな感じでしょうか？ ブランコの特徴は揺れることです。自分の身体の動きに合わせて小さくも大きくも揺らすことができます。揺れは私たちの感覚の中でも「前庭感覚」という身体の



バランスを保つために大切な役割を果たす感覚で感じます。前庭感覚は脳にどれくらいの速さでどのくらい身体が傾いたのかを伝え、それを受けた脳は全身の筋肉にバランスを保つ働きをするよう信号を送ります。この働きのおかげで、私たちは重力があるこの地球上で、姿勢を起こしてバランスを保っていることができます。姿勢を保つということは、人生のあらゆる活動の基本ですので、子ども時代にあそびを通して豊富な前庭感覚を経験することはとても大切です。そういう意味でブランコは姿勢をコントロールする力を育てる絶好の機会となります。一人歩きが安定してきたら少しずつチャレンジしてみましよう。しかしながら、足がつかないブランコに座って、不安

定な揺れを楽しむということも、怖いと感じるお子さんもいることと思います。感覚の感じ方はとても個人差が大きいものです。揺れを全く怖がらないお子さんもいますし、怖いと感じるお子さんもいます。怖いと感じるお子さんに無理にさせるのは、あそびでなくなってしまうのでしないようにしてください。以前の記事でもご紹介しましたように、スキンシップを通してできるあそびの中でも前庭感覚を感じられるものはたくさんあります。ブランコも安心できることから少しずつ段階をつけて関わってみましよう。段階づけの例としては①近くに行つて揺れているブランコを見る、②自分の手で空のブランコを揺らしてみる、③大人と一緒に膝に抱かれて座ってみる、④大人が少し揺らしてみ、⑤もし慣れてきたら少し揺れを大きくしたり、ランダムな揺れにしたりしてみる、⑥一人で座ってみる、⑦子どもの目に見える位置で大人が揺らしてあげる、⑧子どもが自分の身体を前後に揺り動かしたり、膝を曲げ伸ばししたりしたら、自然に起こる揺れをそばで見守る、⑨「もっと大きく揺らしてー」といった要求があったら揺らしてあげる、⑩自分で揺らせるようになれば自由にあそんでもらう、といった流れが挙げられま



ブランコぞあそぼう!

注 まだ興味があたりこわかったりした場合無理に遊ばせなくてもOKですよ!!



9 少しずつ ゆらゆらして



2 手で ゆらこてみよう

10 自由に あそぼう!!



すばらしい!!



6 すわれた だけども

す。前庭感覚は目覚めの状態や感情にも影響を与えますので、楽しく活発な気分になりたいときは少し大きな揺れやランダムな揺れ、ゆったり穏やかな気分になりたいときは小さく規則的な揺れといったように使い分けることもできます。土台がバネで上にいろいろな動物が付いていて、乗れるようになってくるスプリング遊具や、回転する遊具もブランコ同様、豊富な前庭感覚を経験できる遊具です。

②すべり台
すべり台の特徴は「すべる」ことです。すが、じつはこの「すべる」ことも前庭感覚で感じます。前方かつ下方に加速してすべり下りる際には、両足を前に伸ばして座った姿勢になりますが、この姿勢を崩さず保ち続けるには身体の前後への傾きを敏感に捉え、脳に伝え、倒れないように筋肉を働かせる機構が必要です。すべり台あそびはそういった力を養う良い機会になります。また、ブランコもそうですが、加速を伴う遊具あそびでは、前庭感覚の他にも筋肉の感覚である固有受容感覚や全身の皮膚で感じる触覚など身体の様子を脳に知らせる体性感覚をふんだんに経験できます。ピューっとすべり下りるときに、肌に触れる風も爽快です。

