

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 【運動することが苦手な子供への理解と支援②】



習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

7月になりました。あと3週間で夏休みが始まります。マスクを着けていると熱中症になりやすくなります。水分を十分に摂り、直射日光を避け、熱中症には十分に気を付けながら楽しい夏休みを迎えてほしいと思います。今回は体を動かすことに関連して「遊びの中で伸びる運動の力と、感覚」の話を紹介します。

#### ◇体をたくさん動かそう

「運動が苦手な子供」と「運動の仕方を知らない子供」は同じではありません。例えば、外国の方が「お箸をうまく使えない」と「お箸の使い方を知らない」と同じようなものです。知らなければ何事もできないものです。体の動かし方も「やったことがない動き」は動きがぎこちなくなってしまう。まずは「動く」という感覚をたくさん積み上げていくことが大切です。最近では、公園などにある遊具の数が減ってきていますが、ブランコやシーソー、鉄棒やジャングルジム、すべり台といった遊具は、子供に様々な動きを体験させるのに適しています。上下左右前後の動き以外にも、登り降りや回転、ジャンプといった動きは、日常にはあまり行きません。様々な動きを取り入れた遊びの中で体を動かすと、体の動きの幅を広げることができるようになっていきます。体の動かし方の何が得意で何が得意でないのかを知ることも大切なことです。



#### ◇感覚について知ろう

「感覚」というとまず始めに思い浮かぶのは「触覚」「味覚」「聴覚」「嗅覚」「視覚」といういわゆる『五感』といわれる感覚ですが、運動をするにはこの感覚以外に二つの感覚が大きく関わってきます。その一つが『バランス感覚』です。

『バランス感覚』とは、「揺れ」「傾き」「重力」「速度」を感じる感覚で、耳の位置にあります。それでは、どのようにしたらバランス感覚を養うことができるのでしょうか。

例えば、小学校の校庭などによく見かけた「丸太渡り」などは非常にバランス感覚が養える遊具の一つです。縦に埋められている丸太であれば、片足ずつ進んでいくこととなります。遊ぶ中で体を真っ直ぐに保つための『調整力』や、どれだけ足を出せば次の丸太に足が届くのかといった『ボディイメージ』を鍛えることができます。また、横たわっている丸太の上を真っ直ぐに歩くことで、左右に対する『バランス感覚』を養うことができます。夏にアスレチック等で遊ぶのもいいかもしれませんね。



※次々回はもう一つの感覚、こゆうじゅよくかく『固有受容覚』について話したいと思います。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。  
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)  
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)