

# 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③】



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・・・

いよいよ夏休み、来週末からは延期になっていたオリンピック・パラリンピックが開催されます。子供たちにとって体を動かす最高のお手本がオリンピック・パラリンピックの選手たちではないでしょうか。様々な競技を見て、体を動かす楽しさを知ってもらえたらと思います。今回は運動が苦手なことに関連して「体を動かす感覚」の話を紹介합니다。

#### ◇体の動く仕組みを知ろう『固有受容覚』<sup>こゆうじゅようかく</sup>

普段生活をしている中で、体の動かし方を考えながら生活している人はほとんどいないと思います。階段を登ったり、自転車にまたがってこいだり、重い荷物を持つときに力を入れたりするなど、自然に行っている「力加減」や「体の位置の把握」「動きのコントロール」など、筋肉と関節に関する動きは『固有受容覚』の働きによるものです。



#### ◇固有受容覚がうまく成長していないと、どうなる？

例えば、お豆腐を握ったら崩れてしまうということは、大人なら誰でも知っています。そのため、崩れないようにそっと手のひらに出して切ったり、スプーンですくったりして調理に使うわけです。では、固有受容覚が発達していない赤ちゃんはどうでしょう。力加減が分からないので、お豆腐をギュッと握ってぐちゃぐちゃにしてしまいます。この時、赤ちゃんは「自分の力でもお豆腐は崩れるもの」という感覚的な学習をします。

また、イライラしたときに貧乏ゆすりをしたり、アルミホイルを丸めて奥歯で噛むと気持ち悪いと思ったりすることなど、情緒面のコントロールにも固有受容覚が関係しています。そのため、固有受容覚が育つことで情緒の安定にもつながります。



では、固有受容覚が成長していなかったらどうなるでしょう。力加減が分からないので、ポップコーンが入ったお菓子の袋を全力で開け、部屋中にポップコーンが散乱する様子が目に浮かびます。また、固有受容覚が成長していなくて感覚鈍麻であれば、ハイタッチをする際に全力で叩いてくることも考えられます。リレーでバトンを受け取るために出している手が、考えていた位置や高さに出ていないことも考えられます。これらのことは、ふざけているわけではなく、感覚が育っていないから起こることなのです。

年齢とともに衰えると言われている固有受容覚ですが、運動をする中で成長したり獲得したりすることができます。固有受容覚の力加減を鍛えるには、「木登り」や「相撲」、「綱引き」などが適しています。体の位置の把握や動きのコントロールを鍛えるには「馬跳び」や「タイヤ跳び」が最適です。リズムよくスピードを合わせ、高く跳ぶために力を入れる、このような動きの中で固有受容覚は成長していくのです。適切な運動をして、体も心も健康に過ごしたいですね。



※来週の掲載は休日のためおやすみです。次回7月30日(金)

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)