

あそびのまなび

今回のテーマ

『すべり台あそび』

いちご園でのあそびの中から、今回は「すべり台あそび」をご紹介します。すべり台あそびとは、すべり台を使った運動あそびです。すべり台は、子どもたちが大好きな遊具です。すべり台は、ただすべるだけでなく、階段を上る、すべってクッションを倒す、大人のひざの上に座ってすべるなど、色々な遊び方ができます。

いろいろな 感覚刺激を受ける

すべり台をすべることで、加速度やスピードなどの感覚を満たすことができます。ブランコなどと違って、地面に体が着いた感覚が安心感を与えてくれるので、動きの感覚が苦手な子どもさんにとって、すべり台は比較的取り組みやすい遊具です。また、すべる時にはほほに風を感じたり、座面の摩擦を感じたりと全身にいろいろな感覚が入ります。すべり降りたところで、大人がマットで抱きしめると圧刺激も入れることができます。

バランスをとる 姿勢を調整する

すべり台をすべる時には、座位の姿勢から倒れないようにお腹に力を入れて姿勢を保とうとします。また、すべっている間に姿勢が崩れてきたら、姿勢を戻そうとします。自分の体の傾きを知り、体の傾きに対して適切に姿勢を調整するような動きにもつながります。

ルールを守る

すべり台をすべる順番を待つ、先にすべった人にぶつからないようにすべるといったルールを守ることで、社会性を育てることができます。

人とのやりとり

例えば、保護者の方の膝の上に乘って一緒にすべってみる。友だちと並んですべる。大人のカウンタウンに合わせてすべるなど、人とのやりとりをする力、コミュニケーションの力をつけることができます。

筋力を高める

すべり台をすべるために階段に上る、すべり台の斜面を逆から上ってみることで、筋肉を太くしたり、ぎゅっとふんばるなどの筋肉の持久力を高めることにつながります。

