

あそびのまなび

今回のテーマ

「シーツブランコあそび」

いちご園でのあそびの中から、今回は「シーツブランコあそび」をご紹介します。シーツブランコあそびは、シーツや布の上にお子さんを乗せ、シーツの端を大人2人が持って揺らすあそびです。シーツブランコはお子さんの様子や課題に応じて取り組んでいます。今回は、ねらいや遊び方をご紹介しますと思います。

揺れを感じる

シーツにくるまる安心感や安定した姿勢の中で、揺れそのものの感覚を心地よく楽しむことができます。ゆっくりとした一定のリズムで揺らすことでリラックス効果もあります。人が揺らす揺れに心地良さを感じ、身体を預けることができることで信頼感も育まれます。

揺らしながら、お子さんの体をくすぐったり、シーツの上からタッチをしたり、ギュッと抱いてみたりなどして、触感覚や圧刺激を入れて楽しむこともできます。

バランス感覚を養う

からだを揺らすことで、脳に感覚情報が送られます。シーツブランコでは、バランスや筋肉の張りを高めて姿勢を一定に調整するのに必要な前庭感覚(揺れや回転、スピード、平衡感覚)を働かせることができます。



期待や予測

「いくよ～」の合図で始めたり、「3. 2. 1. 0どすーん。」で終わったり、歌を歌っている間揺らす、アイコンタクトやお子さんからのもう一回のサインで開始したりなど、始まりや終わりを意識させることで、期待したり予測したりできるようになります。期待や予測ができるようになると、自分で構えを取ろうとしたり、揺らしている相手を意識したりする姿がみられます。

表現

シーツブランコが大好きだったり、興味はあるけど怖かったり、絶対に嫌だったり…。シーツブランコに対するお子さんの反応は様々です。

お子さんからの発声やことば、ジェスチャー、大人の手を引く、シーツを持ってくる、または片付け、逃げるなどの様々な表現を大事にして、「もう一回。」や「おしまい。」「いや。」など、思いを相手に伝える機会を持つようにしましょう。

遊び方

揺れの方向

左右に揺らすこともあれば、上下に揺らすこともあり、様々な揺れを体験します。

揺れの強弱

心地いい揺れ、楽しい揺れは個々によって違います。お子さんは、その発達段階において一番適した感覚経験を求めるものです。お子さんがその時欲しがる刺激がその時に一番必要な感覚刺激であったりします。大切なのは、心地よく、楽しいことです。いろいろな揺れが楽しめるようになったら、お子さんに選択してもらうなど、遊びのバリエーションを増やしていきましょう。

※揺れ刺激に対して敏感であったり、シーツブランコが初めてで不安があったりする場合には、はじめは見たり、寝転んだりすることからはじめてもよいでしょう。安心できる抱っこで揺らしてあげるのもよい遊びです。

参考図書：発達障害のある子が楽しめるあんしんあそび(すばる舎)

お家でも手軽にできるあそびです。ぜひ、お家でもお子さんと楽しんでみてください。