

あそびのまなび

体の動きがぎこちない

こんな姿がありませんか？



- ・歩いたり、走ったりする動作がぎくしゃくしている。体全体を使った運動をすると、ぎこちなさを感じる。
- ・前回り（でんぐり返り）や平均台の上を歩く等、バランス感覚が必要な動きが苦手。

上記のような姿が見られる原因として考えられるのは、体の向きや傾きを感じ取る感覚器官と、それに応じて体を動かす筋肉や関節の連携がスムーズに行われず、自分の体の動きや方向を把握できなくなることです。

重力に対して体の向きを立て直す反応に弱さがあると、1本線の上を歩いたり片足立ちをしたりすることがうまくできません。高い所や不安定な所を怖がる傾向もあります。また、筋肉の張りの状態が弱いいため姿勢も崩れやすくなり、姿勢保持ができないために疲れやすくなります。そのために、体の動きがぎこちなくなったり、体全体を協調させる運動が難しくなったりします。これらのことから、姿勢の悪さは必ずしも「やる気のなさ」や「態度の悪さ」ではないので間違ったとらえ方による叱責をしてしまわないように心がけたいものです。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ どんなことをすればいいのでしょうか？ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

全身を使った大きな動き（粗大運動）や、ボディイメージ（自分の身体に対する実感・身体意識）を高める動きを取り入れた遊びをすることが大切です。では、実際にどんなことをしていくとボディイメージを養うことができるのでしょうか？ 具体的な遊びを紹介したいと思います。

回転・加速・ゆれ・上下の動きを感じさせるような遊びをする

（具体的な遊びの例）

- ★トランポリン・滑り台・ブランコ
- ★バランスボール・シーツブランコ等
- ※不安定な場所に慣れる

遊具に合わせたいろいろな体の動かし方を体験する

（具体的な遊びの例）

- ★サーキット遊び
- （平均台・トランポリン・はしご・マット等）
- ★ジャングルジムや縄ばしご等
- ※登り降りすることによって全身で違う動きをする

ボディイメージを高める遊びやゲームをする

- ・風船を体のいろんな部分に挟んで運ぶ
- ・友だちや大人のするポーズを自分も真似てやってみる
- ・音楽に合わせて体を動かす（リトミック等）
- ・自分の背中についてあるもの（リボンや洗濯ばさみ等）を自分で手をまわしてとる

・触覚を刺激する遊びをする

★粘土・スライム・絵具遊び・砂遊び等

・自分の体の大きさや動かし方の感覚をつかむ遊びをする

★トンネルくぐり等の狭い所を通り抜ける

療育では、上記のようなねらいを持ちながら遊びや活動を工夫しています。

ご家庭でも、お子さんと一緒にできそうな遊びに楽しみながら取り組んでみてください。

（※参考文献 ADHD及びその周辺の子どもたち ―特性に対する対応を考える― 同成社）