

あそびのまなび

今回のテーマ 「トランポリン」 長浜市児童発達支援センター・こども療育センター

園でのあそびの中から、今回は「トランポリン」をご紹介します。

トランポリンは、こどもから大人まで楽しめる遊具の一つでもあります。トランポリンは楽しいだけでなく、跳ぶと頭や気持ちがすっきりしたり、筋肉の張りを高めたりするなど、体や発達にとって様々なよい効果が期待できます。今回は、その効果や遊び方についてご紹介します。

身体感覚とバランス感覚をたかめる

トランポリンの上で跳び跳ねているとき、空間における自分の体の位置を知覚する感覚や、バランス感覚が刺激されます。

姿勢を保とうとする動きや、立て直す動きが引き出され、姿勢改善にもつながります。

気持ちや体のリズムが整う

トランポリンで跳ぶような上下運動には、脳の中の脳幹という部分に刺激を与えます。

運動調節や意欲などの快の感情、体のリズムや睡眠、体温調節にかかわる神経伝達物質の分泌がうながされ、気持ちや体のリズムが整いやすくなります。

全身運動になり、筋肉と骨の強化につながる

トランポリンは、飛び跳ねたり、着地するときに骨や筋肉に負荷がかかります。

筋肉や骨は、負荷に耐えようとして成長していくものなので、その成長が促されやすくなります。また、腕や脚、など、体全体を同時に動かす動きから、たくさんの筋肉をうまく連携させて動かす機能も高められます。

運動、言語、精神をつかさどる脳機能を活性化させる

トランポリンの上下の体の動きに音楽やことばなどリズムを合わせることで、聴覚だけでなく、脳内の重要な神経に同時に働きかけることができます。

また、思いっきり運動した後にことばなどの頭を使う活動をする興奮を少しずつクールダウンの役目も果たします。

♪ 遊び方いろいろ ♪

♪ひとりで跳んでみる

好きなリズムで上下運動を楽しみましょう。

また、跳ぶリズムに合わせて歌を歌ったり、数を数えたり、しりとりなどをします。ポイントは、歌やことばに動きを合わせるのではなく、運動の動きにことばや歌を合わせるようにしましょう。

♪人と一緒に跳んでみる

大人と手をつなぐことでリズムがとりやすくなったり、安全面が高まります。また、人への気づきや意識を持てるようにして、相手に合わせようとする動きを引き出します。

♪トランポリンの上に小さなボールをのせてジャンプしてボールをはじき落としたり、風船をつるしてジャンプしてタッチしてみる

ジャンプやタッチするタイミングをはかったり、ジャンプの強さや手の距離や高さを調整しようとする動きを引き出します。ボールを全部落としたり、風船にタッチできるようにして達成感が得られるようにします。

参考

・「感覚統合を生かしたのしく学習」
佐藤和美

・トランポリンの運動効果について
「LTALICO発達ナビ」など