あそびのまなび

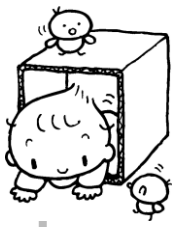
長浜市児童発達支援センター
長浜市こども療育センター

11月のテーマ 「サーキットあそび」

児童発達支援のあそびの中から、今回は「サーキットあそび」をご紹介します。サーキットあそびとは、室内遊具を使った運動あそびです。 平均台、はしご、トンネル、トランポリン、太鼓橋などのいろいろな遊具を組み合わせて部屋を1周できるように設定しています。いろいろな刺激を受けながら体を動かすことで、楽しみながら心身の機能を高めていくことができるため、よく取り入れています。今回は、サーキットあそびを取り入れることによって得られることについて、お伝えします。

身体への意識を高める

トンネルくぐりや狭い所を通り抜ける活動は、自分の身体の大きさ、器具との位置関係や距離などの意識がもてるようになります。



バランス能力、調整力を養う

平均台を渡ったり、高い遊具から目的地へ飛び降りたりなどの粗大運動を通して、目と身体を同時に使う機能を高めることができます。また、はしごの上を四つ這いで移動することで、手足を一緒に動かす動作ができるようになります。ブランコなどの遊具では、揺れの速さや大きさに合わせて姿勢を調整することができます。

体幹を育てる

生活をする場合でも、どのような運動をする場合においても、筋力をつけることは重要です。
色々な体勢になったり、足や手にギュッと力を入れたり、全身を使ってグッと踏ん張ったりすることで、持続的に力をいれることが体幹を育てることができます。
体幹を鍛えることによって、机上で活動する時にも姿勢保持ができるようにもなります。

注意力・集中力を育てる

平均台の上で障害物をよけながら歩いたり、ブランコで揺れながら的当てをしたりしながら慎重に動いたり、周囲の状況をよく見て、からだを動かすタイミングを図ったりするこで、注意力や集中力が育ちます。

ルール・他者を意識する

決まったコースを通ることや順番を守ること、遊びの約束を守ることなどによって、意識できるようになったり、友だちの様子を見ながら参加したりすることがお子さんにとっては大切な経験になります。

達成感をもつ

コースを回るために、スタートとゴールがはっきりさせることで、1周ごとに「できた」という実感を持てるようになります。1周終わるごとにシールを貼るなどして、楽しみ・目標が持てるようにしています。

子どもによっては、手を持ったり、腰を支えたりするような介助が必要な場合もあります。子どもの姿に応じて取り組みを促し、楽しんで体を動かすことで、ボディイメージや適応力を育てて下さい。サーキットあそびの遊具は大人が取り組めるものもあるので、保護者の方も子どもたちがどのような体の使い方や動きをしているのか体験してみて下さい。