

その『にがて』には、理由があります。

感覚を実感できる運動や遊びをすることで、 脳と身体を育てよう♪



うちの子、物を置く時にいつも
ドンッと力いっぱい置くの。
お友達にタッチをする時も、
強く押してケンカになることも
あって…。



うちの子、椅子に座る姿勢が
悪いから、「だらけている」と
先生によく注意されます。



姿勢を維持するための筋肉のコントロールがにがてなのかもしれません。筋肉の張りが弱く、バランスを取ったり、まっすぐな姿勢を保つたりすることが難しい可能性があります。
(※前庭覚が関係しています)



※前庭覚：重力に対する身体の向きや回転・スピードがわかる感覚です。耳の中に刺激を感じる器官があります。身体のバランス・姿勢保持・筋肉の張り・脳の覚醒に関連しています。



身体の動きや力の入り具合を知る感覚が、正しく脳まで伝わっていない可能性があります。そのため、どれくらいが「ゆっくり」「やさしく」なのか、力加減がわからないのかもしれません。
(※固有覚が関係しています)



※固有覚：筋肉や関節から、手足の位置や身体の動きを知る感覚です。身体をスムーズに動かすための、身体の動きの微調整に関連しています。

配膳をしてみよう



両手でおぼんを持つことで、
脳が左右の手をバランスよく
協働させるようになります。
おぼんを持って、こぼさない
ようにゆっくり動くことで、
身体の動きをコントロールする
(=筋肉の動きを調整する)
練習になります。

ポイント

最初はこぼれにくい汁気のないごはん等から運んでみましょう。上手になってきたら、「音をたてずにお皿を置けるかな」と声をかけてみるといいでしょう。

重い物を持ってみよう



姿勢を保つためには、重力に逆らって立つ必要があります。重い荷物を持つ時、脳は必要な筋肉を動かす指令を出すため、体幹を鍛える練習になるのです。

ポイント

出かける時は、少し重い荷物をリュック等に入れて持たせます。買い物に行った時に子どもが好きな果物や飲み物を持ってもらうと、モチベーションがあがるかもしれません。

先生からのひとこと

ちょっと頑張ればできる
ことから始めるといいですね。
できなくても、
取り組めたことをほめて
ください。



作成協力
作業療法士
樋口正勝先生



人と物に近づきすぎたり
狭い場所に入りたがったり
して、よくぶつかるんです。

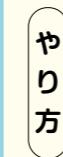


身体の輪郭に対するイメージがぼんやりしているのかもしれません。自分の身体の大きさや向き、手足の長さがわからないため、人や物とのほどよい距離が取れず、ぶつかっている可能性があります。
(※身体図式が関係しています)



※身体図式：脳の中にある自分の身体のイメージです。固有覚・前庭覚・触覚の刺激をくり返し受けることで作られていきます。

親子でタッチ遊びをしてみよう



- ①親が子どもの身体を一ヶ所、手のひらで強めにタッチします。
- ②子どもはタッチされた部位を持ち上げたり、曲げたりします。



人は無意識に自分の輪郭を境界にして、自分自身と自分以外を区別しています。固有覚・前庭覚・触覚からの刺激を脳が受けることで、自分の手足の長さや位置がわかります。身体のいろいろな部位を動かすと、それぞれの部位の動かし方やどこまで動くのか、気づくきっかけにもなるでしょう。身体の動きがわかると、洋服の前後を間違えなくなったり、転ぶ回数が減ったりするかもしれません。

ポイント

子どもの「やってみたい」気持ちを大切にして、楽しみながら行いましょう。