

# ひよこのみずあび No.61

令和3年11月発行  
足立区障がい福祉センター  
幼児発達支援室



遊びは、子どもの心身の健康な育ちにとっても大切です。遊びの中で様々な感覚を取り入れることで、身体をどのように動かせば良いのかがわかるようになります。身体の動かし方や、力の入れ方がわかるようになると、公園遊びだけではなく、日常生活での着脱や食事など、様々な活動への意欲が高まります。今回のひよこのみずあびでは、運動機能の育ちに大切な基礎となる感覚や、感覚に働きかける遊びについてご紹介します。

身体や心の発達を促す **5つの感覚**

揺れや回転を  
楽しむ  
(前庭覚)

グッと力が入る  
感じを楽しむ  
(固有覚)

触ることを  
楽しむ  
(触覚)

見ることを  
楽しむ  
(視覚)

聞くことを  
楽しむ  
(聴覚)

5つの感覚を脳がうまく組み合わせて整理することで、揺れや傾きに対して転ばないようにバランスをとったり、自分の身体の大きさや位置がわかって狭い場所をくぐったりできるようになります。

大切な土台となる5つの感覚がしっかりとすると、器用に手や指を使ったり、ことばを話したりする機能にもつながっていきます。

普段意識せずに働いている感覚ですが、遊びの中で楽しみながら刺激していくことが大切です。

＊ ＊ご家庭でできる遊びの紹介 ＊ ＊

## 【グッと力が入る感覚を楽しむ遊び】

イスに座って、向かい合わせでお子さんを太ももの上に座させます。背中を支えながらお子さんの上半身を後ろに倒していき、ひざまで倒れたら、自分で起き上がれるように、力を加減しながら支えます。起き上がったら、できたね！とほめてあげましょう。



## 【スキンシップ遊び】

「マッサージしまーす」と、お子さんの身体を押ししたりさすったり、つついたり、あちこちに刺激を入れていきます。触りながら「ぎゅっぎゅっ」「すりすり」「つんつん」等と、感覚に合わせたことばをかけていくと楽しいでしょう。

## 【揺れや回転を楽しむ遊び】

- ・抱っこやおんぶをしながら、上下にジャンプしたり、ぐるぐる回ったりします。
- ・シーツやバスタオルに乗せて大人が引っ張ります。シーツを引っ張る速さを変えたり、引っ張りながら左右に揺らしたりします。

# 公園で遊ぼう！

## こんな力が育ちます

- ① 傾きに合わせて落ちないように身体に力を入れる。
- ② 手と腕に力を入れて鎖から手が離れないように握る。



バランスをとって姿勢を保つ力が育ちます。

## 【ブランコ】



## ここがポイント！

慣れないうちは、正面から押して揺らしてあげましょう。一人で乗るのを怖がる時は、抱っこで揺れを楽しんでみましょう。

## 【ジャングルジム】



- ① 踏み外したり、頭を打ったりしないように進むことで、自分の身体の大きさや位置を感じる。
- ② 次に進む場所を見て、手を伸ばす。



目と手や手と足を一緒に動かす力が育ちます。

一番下の段を使ってトンネルくぐりをしたり、横方向に移動したりしてみましょう。

## 【すべり台】



- ① 滑ることで変わっていく景色を見る。
- ② 着地点や下にいる大人を目指してすべり降りる。



一点を見続けたり、奥行きを感じたりする目の力が育ちます。

怖がる時は、大人のひざに乗せて抱っこしながら、スピードを調整して滑りましょう。ぎゅっと抱きしめられることで、子どもは怖さが和らぎます。

## 【鉄棒】



- ① 落ちないように鉄棒をしっかりと握る。
- ② 自分の身体を支えながら、全身に力を入れて姿勢を変える。



握力や体幹の筋力が育ちます。

親指を下にして鉄棒を握り、ぶら下がることから始めましょう。



怖がる時は無理をせず、他の子が遊んでいる姿を見ることもよいです。何事も“楽しい”と感ずることが大切です。スモールステップで少しずつ学んでいけるようにしましょう。

機関紙『ひよこのみずあび』は

足立区役所ホームページ (<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)

施設案内→福祉関連施設→幼児発達支援室ひよこ（障がい福祉センターあしすと通所事業）にアクセスすると掲載されています。

