



発達支援課マスコット
のびるん&はぁとん

作業療法士さんに質問！

何度注意しても、姿勢がくずれやすい 動きがぎこちない、転びやすい・・・どうしたら？

このような様子の子どもたちは、本当に「怠けている」「やる気がない」「ふざけている」のでしょうか。例えば、「姿勢を保つ筋力が不十分だから、すぐに疲れる」「見本を見ても、どう動いていいかわからない」「1つ1つの動作（目標を見る、走る、蹴る等）はできても、つなげて動こうするとできない」等、のそれぞれの理由があるのかもしれませんが。

理由を考える視点の一つに「**感覚統合（かんかくとうごう）**」という考え方があります。

Q1. 「感覚統合」ってなに？

私たちは、普段から体の様々な感覚を通して自分の体の動きや状態、周囲の状況が分かり、その場にあった反応や行動をしています。様々な感覚を通して脳に伝わる刺激を感覚情報といい、感覚情報を頭の中でうまくまとめることを感覚統合といいます。

Q2. 「感覚統合」につまづきがある子どもの特徴は？

抱っこすることを嫌がり反り返る、動きが活発で目が離せない、姿勢が悪い、気が散りやすい、手先が不器用、真似が難しい、力加減が分からず友達を押してしまう、集団の中に入るのを嫌がる等、様々な場面ですべてにくさや困り事が出てきます。また、偏食、睡眠が浅い等、生活全般に影響していることもあります。

Q3. どうして、つまづきがおこるの？

感覚情報を頭の中でうまくまとめることが難しいと、自分の体を上手に動かせなかったり、場にあった反応や行動が難しかったりすることがあります。例えば、人の動きが多い、音がにぎやか、外の光がまぶしいなどの刺激（感覚情報）が多すぎて頭の中でうまくまとめられないことで、集団の遊びや活動に入りにくくなるのです。

Q4. なにか家庭で取り組めることは？

子どもの成長のペースもありますが、体や脳がぐんと成長する幼児期のうちから、しっかりした体を作っていくことが大切です。そのためにも、普段の生活に様々な運動あそびを取り入れていけるとよいですね。子どもが「やりたいなー」と思える体を使った遊びや活動を大人と一緒にすることがポイントです。ブランコ、うんてい、砂遊び、ボール遊び、お散歩、お風呂での泡遊び、押し相撲などもいいですね。（右側・裏面参考）

少しずつ春が近づき、今年度もあと少しになりましたね。
最終号は“身体・運動”についてです。日頃から、子どもの「食事の時の姿勢が悪い」「すぐに寝転んでテレビを見る」「転びやすい」などの姿が気になることはありませんか。体の使い方全般を専門とする作業療法士さんに、「幼児期の運動あそび」の大切さとオススメ遊びや活動についてお聞きしました！
甲賀市発達支援課 R5.3（隔月発行）

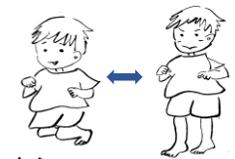
ジャンプ遊びを楽しもう



ジャンプは、基本的な運動の一つです。足や腰の筋肉がしっかり、そしてタイミング良くはたらく必要があります。また、体を支えるためにおなかや背中の筋肉の働きも大事です。ジャンプは、日常生活の姿勢の改善やまっすぐ走ることに繋がってきます。大人と一緒に楽しみましょう。

① 両足ジャンプ

- 最初は大人が手を持って、慣れてきたら手を放す



<ポイント>
両足をそろえてジャンプし、着地はぐらぐらせず止まる

② 音楽に合わせてジャンプ

- 好きな音楽に合わせて、自由に踊ってジャンプする



<ポイント>
大人も一緒に踊って、「楽しいね」など声をかける

③ タオルジャンプ

- 床に敷いたタオルを、両足でジャンプして飛び越える
- タオルを少しずつ遠くに置き、遠くへのジャンプにチャレンジしてみる



<ポイント>
着地する場所をよく見て、ぐっと構えて、腕を振りながらジャンプする

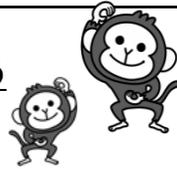
④ グーパージャンプ

- 「グー」で子どもが足を閉じ、大人は足を開く。「パー」で子どもが足を開き、大人は足を閉じる。



<ポイント>
大人の「グー・パー」の声を聞き、子どもが自分の体をコントロールする

おさるの親子になって、しがみつきの遊びを楽しもう



しがみつきの活動は、重力に逆らって、自分の体を使う活動です。落ちないようにするためには、腕や手でしっかり握り続けたり、腹筋に力を入れて足を上げ続けたりする必要があります。更に、しがみつきの続けるためには、首や背中の筋肉を働かせて、姿勢を保つことも必要です。

子どもが、「あ、落ちそうだ！」と気づく（今、自分の体はどうなっているのか、次にどう動いたらいいのか）ことが大切で、そこからどのように動くのかを、大人も楽しんでください！

① おさるの親子（ステップ1）

大人は少し前かがみになって子どものお尻を支える



<ポイント>

子どもは大人の首に手を回し、足で大人の腰を挟み、落ちないように腕で体を引き寄せ

② おさるの親子（ステップ2）

- 大人は支えている手を放し、子どもはしがみついて落ちないように姿勢をキープする
- 最初は子どもの体を支えたり放したりし、様子を見ながら手を放す間隔をあける



<ポイント>

落ちてきたら子ども自身が大人によじ登る

③ おさるの親子（ステップ3）

- 大人が四つばいになり、子どもは下から潜り込んでしがみつく
- 子どもの反応を見ながら、大人は進んだり、ゆすったりしていく



<ポイント>

子どもの手足が大人にしっかり巻き付き、頭が下がらずに持ち上げる

参考文献

『発達障害の子の脳を育てる運動遊び～柳澤運動プログラムを活用して～』柳澤弘樹 監修（講談社）

『発達障害の子の感覚遊び・運動遊び』木村順（講談社）

『乳幼児期の感覚統合遊び』加藤寿宏（クリエイツかもがわ）



楽しく歩いて体づくり



「ばたばた」「ドタドタ」と歩く、よく転ぶ、少し歩いただけで疲れやすいなどの様子が見られる時には、『土踏まず』の形成が不十分な可能性があります。『土踏まず』には、バランスを保つ、衝撃を和らげ疲れにくくする役割があります。散歩をしたり、不安定な場所を歩いたりすることで、足の指に力が入り、『土踏まず』が作られてきます。

また、歩くためには、体を重力に抵抗して保ち続ける力が必要になります。この力が備わると、体幹が安定し姿勢が保持され、手足が使いやすくなります。さらに首が安定すると、動くものを見失わず見続ける、順番に見る、物を見つけ出す等、目の動きが滑らかになります。

車や自転車での移動がどうしても多くなってしまいやすい生活です。お子さんの楽しめることを取り入れながら、歩く経験を積み重ねていくとよいですね。

工夫① 白線上を歩く

はみ出さないようにバランスを取りながらゆっくり歩く

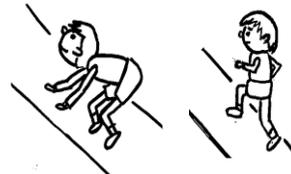


<ポイント>

足元だけでなく前や周りを見ることができるようになるとよい

工夫② 斜面を登る

斜面から体が滑らないように自分の体を使っていく



<ポイント>

- 自分の手の平をついてよじ登る
- 体を支えてあげるなどの助けは最小限にする
- 手をつきたがらない場合は、手を引いてやる

工夫③ 荷物を持って歩く

荷物を持つことで、筋肉に力が入り続け、姿勢をまっすぐに保つ力をつける



<ポイント>

- 最後までやりきれないように、歩き終わった後のお楽しみを作る（お弁当を食べる等）
- 履きなれた靴の方が長距離を歩きやすい

ここあいパスポート（通称：ここパス）のご案内

ここあいパスポートは、園や学校、相談先などからもらった記録や資料を綴じていくファイルです。支援を必要とする本人。家族と支援者が、支援情報や思いを共有していくためにお使いください。希望される方は、発達支援課（甲賀市役所2階）までお越しください（無料）。



ここパス 説明動画