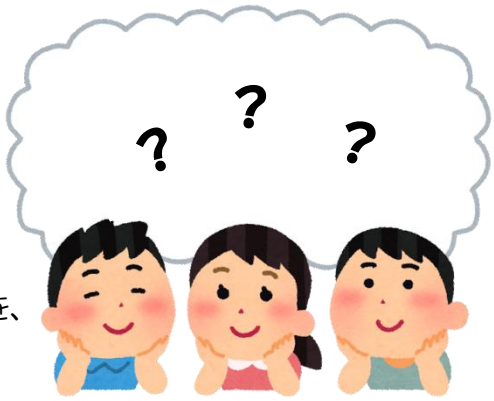
あそびと発達　No. 1

感覚の視点からみたお外あそび

「お外あそびができなくて、困っています」



　保護者の方とお話をするなかで、ときどきこのようなご相談を受けます。「外で遊ばせたいけどできなくて」「お家あそびがワンパターンになってしまう」など・・・

　こどもは遊びを通して成長をするといいますが、どのように育っていくのでしょうか？今回はこれらの疑問を、『感覚統合』という視点から説明していきます。

『感覚統合』とは？

　わたしたちは日常のなかで、様々な「感覚」に囲まれています。この**多くの感覚刺激を頭のなかで整理し、必要な情報を上手に取り入れてコントロールしながら生活する**ことを、『感覚統合』といいます。

　たとえば、イラストのようにキャッチボールをするときには、無意識に脳が感覚刺激をうまく取り入れることで、身体を動かしているのです。

『ボールを投げる』ために・・・

① ボールを握る　→　触る感覚、筋肉・関節が動く感覚
② 投げる方向を見る　→　見る感覚
③ ボールを振りかぶる　→　筋肉・関節が動く感覚
④ 目標に向かって投げる　→　筋肉・関節が動く感覚

『ボールをキャッチする』ために・・・

① 飛んでくるボールを見る　→　見る感覚
② ボールの着地点を予測　→　見る感覚
③ 手を伸ばす　→　筋肉・関節の動く感覚
④ ボールが手に触れる　→　触る感覚
⑤ ボールをつかむ　→　筋肉・関節の動く感覚

感覚刺激とお外あそび

感覚には、**「五感」**（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）の他にも**「固有受容覚」「前庭覚」**が存在します。子どもたちはどんなあそびの中で感覚刺激を受け、成長につなげているのでしょうか？あそびの環境のなかで、とくに公園などの外あそびは、多くの感覚刺激を得ることができます。今回は公園を舞台に、イメージの難しい「前庭覚」「固有受容覚」「触覚」についてその役割と代表的なあそびをみていきましょう。

前庭覚

やくわり：バランスをとる感覚
身体の傾き、体幹の強化、
回転・加速・揺れを感じる
目の運動機能（対象物を目で追う）、

主なあそび：滑り台、ボール投げ、ブランコ

固有受容覚

やくわり：筋肉・関節の動く感覚
力加減のコントロール、筋肉や関節を効率よく使う、
ぎゅっと触られる、姿勢の維持

主なあそび：うんてい、ジャングルジム

触覚

やくわり：触る感覚
自分の輪郭を意識する、触れたものの識別、手指の使い方

主なあそび：砂遊・泥あそび、落ち葉拾い、ままごと

公園などのお外あそびは、多種多様な遊びを経験できると同時に多くの感覚刺激を得られます。
しかし、様々な事情から外で遊ぶことがむずかしいこともあるかと思います。
そんなときは、お家あそびに一工夫することで、似たような体験をさせてあげることができます。
次ページ「お外あそびの代わりになるお家あそびリスト」は上記の○△□のマークとつながっています、ぜひご覧ください！

お外あそびの代わりになるお家あそびリスト

外あそびができないお子様への、

お家あそびを紹介します。

ころころお布団

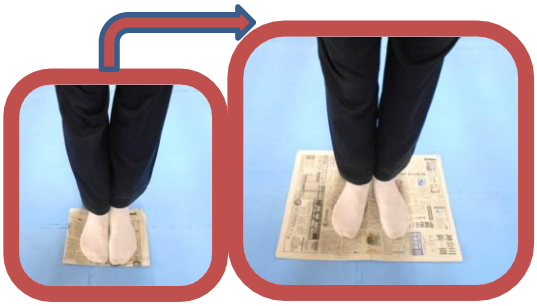
・お布団をかさねる

・お布団から転がる

・『ゆっくり』『はやく』やってみる

★回転を使って、バランス感覚を養う

新聞じゃんけん



・新聞紙を床にしき、ジャンケンをする

・負けたひとは新聞紙を１枚たたんで、上に乗る

★足裏を使って、バランス感覚を養う

ぎゅぎゅっと手押しすもう

・手をついて、ぎゅっと押しあう

・いろんなカラダの場所でおしあう

★筋肉をつかって、チカラ加減を学ぶ

タオルでかくれて

・バスタオルをひろげる

・タオルの中に体をしまう

★手足の位置を意識し、

カラダのイメージをつくる

⇒次ページにつづきます！

感覚刺激は脳の栄養

子どもたちはたくさんのあそびをとおして感覚刺激のコントロールを学びます。同時に、身体の軸が強くなってしっかりと座れたり、手先の使い方なども上手になります。また、自分の身体について理解が深まり（ボディイメージの獲得）、身体を洗う、トイレでお尻を拭くなど、生活の動作も上達します。あそびは気持ちのコントロールの成長にも深い関わりがあります。身体を動かし多様な感覚を感じることで、落ち着いて過ごせたり、ストレスの発散にも効果があります。

あそびをとおして心身の成長へ

これらの発達を、こどもたちは**積み木を積み上げていくように１つずつ発達の基礎を築き上げていきます**。その成長の延長線上に、お話がきちんと聞けるようになる、集中・落ち着いて勉強に取り組めるようになるなど、年齢に合わせた発達が積み重なっていくのです。

この感覚統合がうまくいかないと、感覚の受け取り方に偏りが出て、その場に応じた行動を適切に行うことが難しくなります。その結果、不器用、身体の使い方が下手、落ち着きがない、体を触るスキンシップをとても嫌がる、強い刺激を好む、言葉の発達がゆっくり、行動に衝動性がみられるなど成長のなかで気になる部分がでてきやすくなります。

やってみよう・楽しいを大切に

あそびをする上で大切なことは、**こどもたちが「やりたい！たのしい！」と感じて遊ぶ**ことです。こども達が主体的に楽しんで遊べることが、一番の成長に繋がります。

最後までお読みいただきましてありがとうございます！
今後も、子どもの発達に関する情報を配信予定です。
ぜひ、次回もご覧ください！！

参考書籍：
『保育者が知っておきたい発達が気になる子の感覚統』木村順，学研プラス，２０１７
『感覚統合 Q&A 改訂第２版子どもの理解と援助のために』，土田玲子監修，協同医書出版社，２０１７