

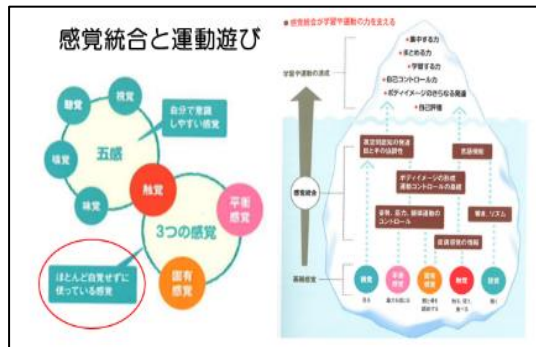
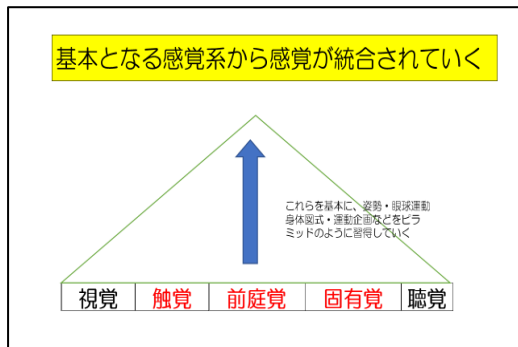
講演「発達を支える運動遊びの発展」

奈良市立高円こども園

講師 帝塚山大学 教授 岡澤 哲子氏

【理論編】

- 基本となる感覚系から感覚が統合されていく。視覚・触覚・前庭覚・固有覚聴覚を基本に姿勢・眼球運動・身体図式運動企画などをピラミッドのように習得していく。



触覚

感じる場所：皮膚

主な動き

- ①情緒を安定させる
- ②防衛する動き
危険を察知するなど本能的な機能的スイッチ→触覚過敏/弱
例：熱いやかんに触れた瞬間に、手をやめながらパッと離す
胸に虫が止まった時に、さっと払いのける
- ③識別する動き
触ることでそれが何かを識別する
例：お金と紙幣が入っているポケットに手を入れて切符だけを取り出す
- ④身体の地図を把握する動き（後述の固有覚とともに）
皮膚は自分の体と外界との境界にあるので、皮膚から感じる体角を通して自分の体の輪郭を感じる。

前庭覚＝平衡感覚

感じる場所：頭の正中前庭・耳石様

主な動き

- ①覚醒を調節する動き
- ②重力に抗して姿勢を保つ動き（後述の固有覚とともに）
- ③バランスをとる動き
自分の体が傾いているかどうかを感じる動き
- ④眼球運動をサポートする動き
回転すると目が回る。眼球を動かす前庭覚が関連しているから
- ⑤身体の機能を把握する動き
（後述の固有覚と）前庭覚により、どのように手足を動かすことができるのか、自分はこの程度できるのかを把握する仕組み

固有覚

感じる場所：筋肉・関節

主な動き

- ①力を加減する動き
- ②運動をコントロールする動き
- ③重力に抗して姿勢を保つ動き
- ④バランスをとる動き
感覚を感じるのは前庭覚であるが、こころばいにより素早く筋肉を調整して姿勢を保つ
- ⑤情緒を安定させる動き（例：緊張している時に深呼吸をする等）
- ⑥身体の地図を把握する（先述の前庭覚とともに）
- ⑦身体の機能を把握する（先述の前庭覚とともに）

姿勢の発達 前庭覚・固有覚

※ 前庭覚・固有覚は、姿勢の発達に大きく関係している。

眼球運動 視覚・前庭覚・固有覚

- ①認知
動くものを追いかけて見たり、並んでいるものを順番に見て回ることが出来ます。
- ②注意の維持
予定外の場面を捉え入射することが出来ます。主に状況判断や課題理解にも役立ちます。

※ 目の筋肉・筋力
近くの間から遠くへ視線を移すことが出来ます。眼筋は発達や年齢によって強弱が違ってきます。

眼球運動の段階づけ

身体図式 前庭覚・固有覚・触覚

- ①身体の地図の把握
- ②身体の機能を把握

運動企画 視覚・前庭覚・固有覚・触覚・聴覚

運動企画とは
①新しいやっばりの運動を計画し
②身体図式を、実際の動きで
イメージングよく組み立てて実践
していく
③目的の運動を遂行する事

乳幼児期は、感覚（知覚）と運動コントロール能力を向上させるのに最適な時期。すなわち、乳幼児期は神経系の発達の敏感期であり、この時期は様々な運動遊びを通して、動きを習得していく（動きに関する神経ネットワークを様々な構築していく）絶好の機会となります。

【実技編】身近な物（タオル・新聞紙）を利用して多様な動きを取り入れた遊びを楽しむ

タオルを使った遊び

**トントントントン
ハイポーズ**



歌に合わせて一人がポーズをとり、それを同じグループの者が真似をして、次々交替をしながら進めていく。

**タオルで
なべなべそこぬけ**



2人に一組になり、タオルの端を持ち合い、なべなべそこぬけに合わせて回転する。

**タオルサッカー
バレーボール**



タオルの先を一つ結ぶ。結び目を下にしたタオルを吊り下げて、結び目を足で蹴ったり、手で打ったりする。また真ん中でもう1回結びボール状にする。友達に投げてもらってヘディングやアタックをする。

タオルウォーキング



タオルをたたみその上に乗り、前に進んでいく。またタオルの上に座り、お尻を使って進んでいく。

いろいろな感覚を使って遊ぶことが大切！

新聞紙を使った遊び

新聞紙リレー



新聞紙の1枚の真ん中自分が入るくらいの穴をあけ、そこをくぐったら次の人に回す。

新聞紙電車ごっこ



穴の開いた新聞紙の中に入り、前の人の新聞紙を持ち、全員がつながって歌に合わせて回る。

自分の体のことがわかる

抗重力姿勢

伏臥位伸展



うつぶせで伸び～る

背臥位屈曲



あおむけで丸くな～る

体幹が安定する

【参加者の声・気付き】

- ・乳幼児期のあそびや運動が今後の成長につながり、いかに大切かということ学びました。何気なく行っているあそびの中にも様々な感覚を刺激する動きが含まれているということが分かりました。
- ・遊びの中で、様々な感覚が養われていることを改めて学ぶことが出来ました。何気に使われている視覚、聴覚なども子どもたちの物差しになっていることに気づく機会になりました。
- ・運動発達はそれぞれ独立で発達するものではなく、言語や食事、対人関係でも密接に関係して発達していくものであるから、多様な動きが出来る遊びを取り入れていく必要がある。
- ・いつも子どもたちと一緒に身体を動かしている中で、感覚を意識して、楽しく遊べる事が、たくさんあることを改めて感じました。タオルや新聞があることで、子どもたちも様々な素材に触れ、楽しさも感じられると思います。生活の中で色々なものに目を向けてみたいと思います。
- ・子どもの達の感覚（視覚や聴覚など）の発達の基盤が遊びの中にたくさんあふれていることを、改めて学ばせて頂きました。何よりも楽しいと思えることを取り入れることが大切なのだと感じました。
- ・運動の発達は独立して発達するものではなく、様々な生きていく上で必要なものに密接に関係しているということ、いろんな動きと五感が複雑に入り混じっていることの基本となる部分をいかに育てるかということ学びました。

作成者 幼児教育アドバイザー 近藤 美子