

Tokken NEWSLETTER 06.

2020

知っておきたい

感覚統合

第4回 「固有感覚ってなんだろう？」

基礎感覚のひとつである固有感覚は、筋肉を使ったり関節が動いたりしているときに自分の体の部位の位置や姿勢の情報を脳に伝える感覚です。触覚や前庭感覚の情報とともに、身体地図や運動行為の発達に重要な役割を果たします。



固有感覚で感じる感覚



位置



動き



力

姿勢を保つときや体を動かすとき、筋肉の収縮や体重のかけ方の情報を無意識のうちに使っています。

固有感覚のはたらき



力加減の調節

脳の今までの経験に基づく指令で筋肉を収縮させて、その結果を脳に伝えます。



姿勢のコントロール

自分の体がどのような位置にあるかの情報を伝え、各部位の位置を調整します。



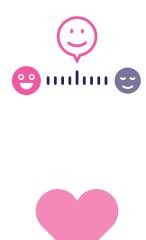
感覚の連携

視覚や前庭感覚などの他の感覚と連携して、複雑な動作をサポートします。



身体地図の形成

それぞれの関節の位置や、筋肉の張り具合などから全体の様子を脳に伝えます。



覚醒の調整

固有感覚は覚醒をほどよい水準に維持する働きが強いと言われています。



情動の安定

豊富な固有感覚を得られる筋肉の活動は、ストレスを上手に消費します。

固有感覚が基礎となる発達



動きのイメージをつかむ

こどもは先生の動きのまねを通して新しい動きを習得していきます。自分の体がどのように動いているかを知るには固有感覚の情報が大切です。自分の動きがわかるようになると、ことばの指示と結びつけて動くことができるようになります。

【参考】土田玲子『感覚統合 Q&A』、共同医書出版社、2013年

トッケン企画開発室のつぶやき… 固有感覚の発達に効果的な遊具ってどういうものだろう？ 例えばカエルやウサギ、アヒルの真似をしたくなる“ものまねカード”とかどうかな？



TOKKEN TOPICS <最近の出来事をちらりとご紹介>



1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

1 各部署ごとに上半期の業務報告と今後についての発表を行いました。座席は密にならないようにセッティング！ 2 恒例の棚卸し。倉庫の奥の奥まで徹底的に数えます！ 3 新しく始まったプロジェクト会議。真剣に議論を重ねます 4 カタログ価格改訂版を発行！ご希望の方はお問合せください 5 くるくる回る楽しいのりもの遊具ができました～ 6 7 塗装を終えてピッカピカに生まれ変わった遊具を納品しました 8 クライミングチェーンの撤去作業。高所なので慎重に…



こどもの生きる力を養う 36 の基本動作

人間の基本的な動きは36種類に分類できると言われています。幼少期にたくさん経験し、バランスよく身につけることが望ましいとされている「36の基本動作」から、毎回ひとつの動作を取りあげ、その動きが子どもの生きる力にどのようにつながるのか、多角的に検証していきたいと思います。

【第5回】操作系の動き 「押す」「支える」

押す・支えるは操作系の動きで、**身体をどのように動かせば、物がどう動くのか?**という身体を使って物を操る動きになります。ここで力の加減や物との距離感等を学びます。



【解説してくれるのは】

山田秀一せんせい

懇親会体育研究所

スキルアップスポーツクラブ

適切な指導と伝統の常識にとらわれることのない発想で、社会体育に新しい流れを切り開く体育・健康づくりのバイオニア。

<https://www.sogo-taiiku.co.jp/>

「押す」動作

「押す」動作は、**ある目的を持って物を動かしたり、力を加えること**です。



この言葉は幼児期では「お友達を押してはいけませんよ」など、あまり良い意味で使われる事が少ないのではないかと思う。

なぜなら、**使い方によっては危険な動作**だからです。しかし、危険だと気づかせることができるとも言えるのです。

「支える」動作

「支える」動作は、**物が落ちたり、倒れたりしないよう、くい止める動き**です。

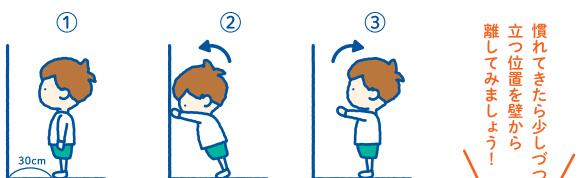


言葉の意味だけを聞くと、相反するように思えますが、**正しく子ども達に伝えれば、協調性を養う魔法の動き**になります。

「お友達と力を合わせて向こうまで押しましょう!」「お友達が倒れないように、しっかり支えて!」など。

「押す」と「支える」を同時に出来る運動を紹介

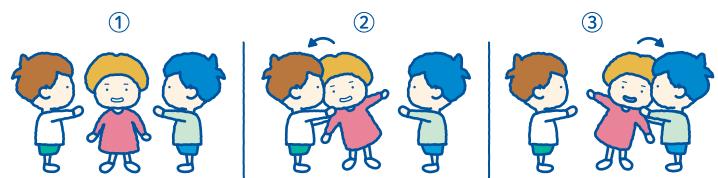
一人でできる運動 壁ドン!



- ① 壁に向かい、30cmくらい離れて立つ
- ② そのまま足を動かさずに壁に向かって倒れる(自分を支える)
- ③ 壁を押して元に戻る。このときも足は動かさない



複数で行う運動 メトロノーム



- ① 3人一組になる。中央の子が足を動かさずに右か左に倒れる
- ② 倒れて来た方の子は、しっかり支え中央に戻す
- ③ 押し戻されたら反対側に倒れる。この動きを繰り返す



ここであらためて**36の基本動作にはどんなものがあるのか**見てみましょう。

操作系 用具などを操作する動き

もつ	ささえる	はこぶ	おす	おさえる	こぐ
つかむ	あてる	とる	わたす	つむ	ほる
ふる	なげる	うつ	ける	ひく	たおす

平衡系 体のバランスをとる動き

たつ	おきる	まわる
くむ	わたる	ぶらさがる
さかだち	のる	うく

移動系 体を移動する動き

あるく	はしる	はねる
すべる	とぶ	のぼる
はう	くぐる	およぐ

文部科学省も幼児期の体力向上に「36の基本動作」を取り入れることを推奨しています。楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動(スポーツ)を楽しむための基礎的な体力や

運動能力を発達させるだけでなく、複数の友達との関わりを通して、コミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性や認知的能力などを育む機会を与えてくれます。