

こまった こまった どうしよう…

〈運動が苦手〉

●こんなこと、ありませんか？

- 体を動かすことは好きなのに、すぐに転ぶ。
- 段差や物に気づかず、つまづきやすい。
- 壁や物にぶつかりやすい
- 揺れや高さを怖がる
- 動きのバランスや体の使い方がぎこちないように感じる



●どうしてなんだろう、子どもはどう感じているのかな。

「身体の状況把握」「物との調整」「動作の予測・行動の組み立て」など、大人が無意識にしている感覚が未完成だからと考えられます。

- 目標が見えると、足元まで注意が向かない！→つまづいたー。
(身体の状況把握) (動作の予測)



- ここは通れるな→ぶつかったー。
(物との調整)

- マットの上って、足元が浮いているみたい…怖い。
(身体の状況把握)

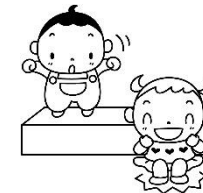
- とりあえず動いたら→おとっと、バランス崩した。
(行動の組み立て)



●どうしたらいい？

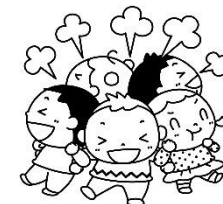
☆運動遊びをたくさん経験しよう！

体のバランス感覚を育てる源は、歩く・走るといったごく基本的な動作です。それに加えて跳ぶ・投げる等の動きを取り入れることで、刺激が与えられ、運動のベースが作られます。まずは、日常の中でたくさん体を動かしていろいろな感覚を経験しましょう。



☆楽しく体を動かそう！

難しいことを無理に頑張らせようとする、子どもはそれを嫌いになってしまいます。子どもが前向きにやりたくなるような遊びに誘ってみましょう。好きなキャラクターや歌を利用するのもいいでしょう。



☆できることから少しずつ

動作の予測や行動を組み立てることが苦手な子どもは、自分の意に反して動かされることを嫌います。簡単な動きで見本を見せながら、自信をつけていきましょう。

一番大事なのは→→→楽しいこと！！

すぐに上手にならなくても良いのです。お母さんが積極的に手を貸して一緒に楽しく遊んでみましょう。体をよく動かすことは、ことば・情緒など発達全体につながっていますよ！