

加減を育てる遊び(力編)①

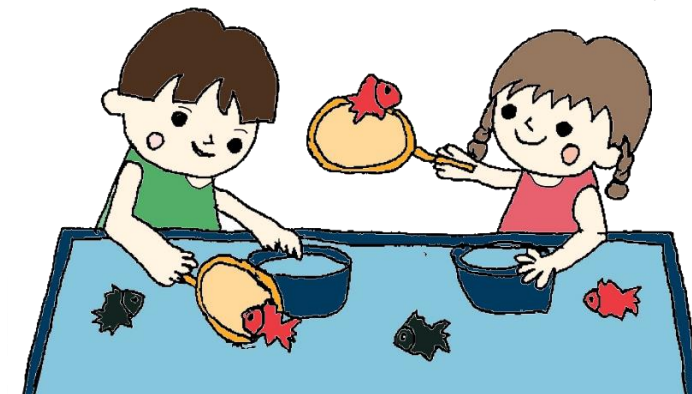
☆ 100 %の力を出せる遊び



力加減が出来るようになるには、固有受容覚の働きがとても重要になってきます。人によって固有受容覚の感じ方は異なる為、「優しくね、そっとね」と伝えても、その捉え方は様々です。思いっきり叩いているように見えても、その子どもは頑張って「優しく」触っているかもしれません。力加減を育てるには、まずその子どもにとって100%の力を知る必要があります。踏ん張る、引っ張る、押す、握るなど、固有受容覚がしっかり入力される遊びをたくさんしましょう。

加減を育てる遊び(力編)②

☆力加減が必要な遊び



100%の力がわかるようになれば、次は力のコントロールです。50%の力、30%、20%…と徐々に加減を覚えていきましょう。無理にするのではなく、遊びや生活の中で、自然と力加減が必要な場面を作れることが理想です。

力加減が必要な遊びをたくさんすることで、イライラすることが多そうであれば、100%の遊びも上手に取り入れ、発散させてあげることも大切です。

加減を育てる遊び(スピード編)①

☆ 100 %の動きや速さが入る遊び

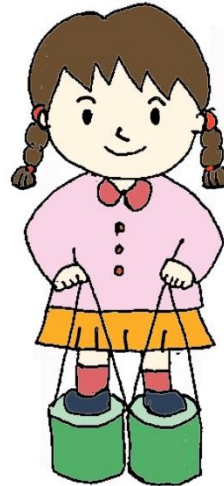
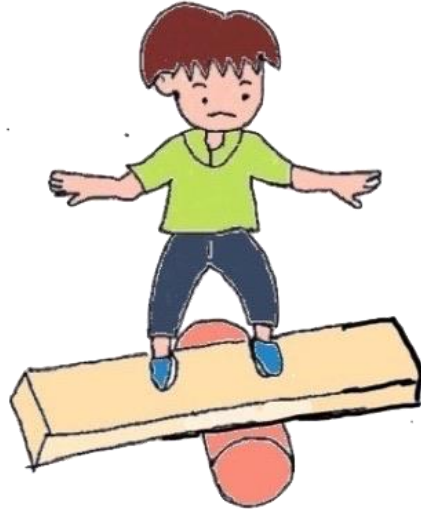


スピードの調整が出来るようになるには、前庭感覚の働きがとても重要になってきます。力加減の調整と同様に「ゆっくりね」と伝えても、前庭感覚が捉えにくい子どもにとっては調整が難しい場合があります。

スピードの加減を育てるには、力加減同様に、まず100%のスピードを知る必要があります。走る、揺れる、ジャンプするなど、前庭感覚がしっかり入力される遊びをたくさんしましょう。

加減を育てる遊び(スピード編)②

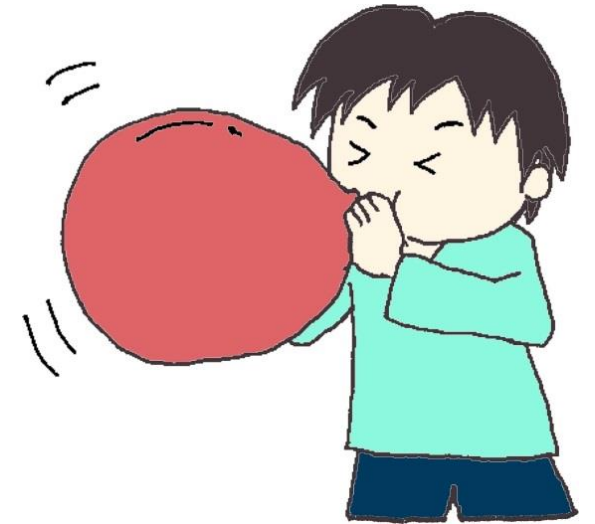
☆スピードの調整や抑制が必要な遊び



100%のスピードがわかるようになれば、次は調整です。50%のスピード、30%、20%…と徐々に速さを変えていきましょう。スピードだけでなく揺れやバランスをとることも加減の練習になります。「ゆっくり歩こう」と伝えるだけでなく、細い所を歩いたり不安定な所を進んだりすることで、自然と調整する場面を作れるといいですね。

力加減同様、調整や抑制の遊びをたくさんすることで、イライラすることが多そうであれば、100%の遊びも上手に取り入れ、発散させてあげることも大切です。

ウォーミングアップにお勧めの遊び



様々な活動をするには、しっかり脳が目覚めて準備出来ている必要があります。メインの活動(遊びやお勉強)をする前に、ウォーミングアップとして、少し身体を動かしたり、お手伝いとして身体を使ったりすることで、脳も身体もスッキリし、活動に集中しやすくなることがあります。

切り替える力を育てる遊び



気持ちを切り替える為には、まず運動の切り替えが重要となります。静と動が交互に繰り返される遊びなどが、お勧めです。

「よ〜いドン」の掛け声まで「待つ」、という動作も、動きを抑制(我慢)していることに繋がります。リトミックなどで音楽に合わせて動き、音楽が止まるとストップする…といった動きなども、とても良い遊びです。