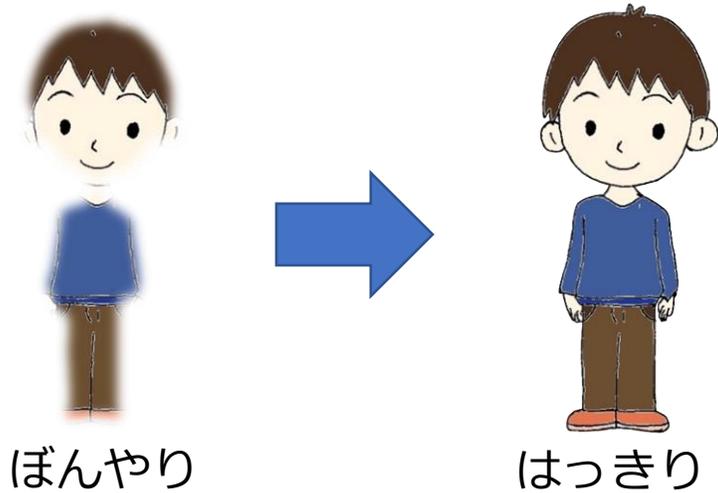
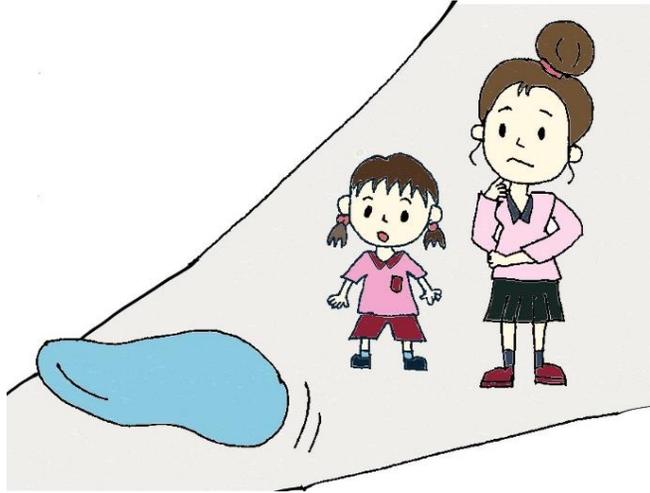


ボディイメージについて



目の前に、上の絵のような水たまりがあった場合、どうするでしょうか？
跨ぐ人、ジャンプする人、無理だと思って迂回する人…方法は様々です。
ボディイメージとは脳の中にある自分の身体に対するイメージのことです。水たまりをこえる為には、自分の身体の大きさや足の長さを知り、こえる為の運動能力を理解している必要があります。自分自身の身体の輪郭(形)や大きさ、位置などを把握する力を①**身体の地図**と言い、どのように身体をうごかすのか、自分にはどの程度の運動能力があるのかを把握する力を②**身体の機能**と言います。
ボディイメージは触覚・固有受容覚・前庭感覚を元に形成され、普段はほとんど意識されることはありませんが、日常の様々な場面で働いています。（※感覚については別項目参照）

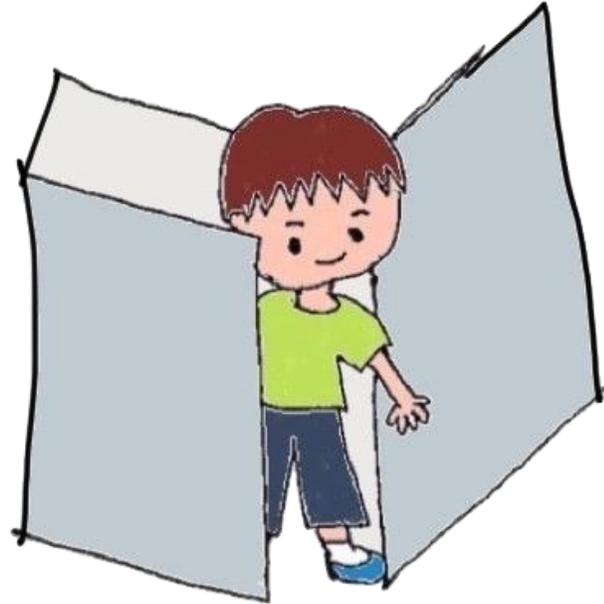
ボディイメージはなぜ大事？



ジャングルジムで遊んでいる時に頭をぶついたり、走っている時に足元に気付かずこけたりする子どもはいませんか？また、踊りや体操がぎこちない子どもはいませんか？ボディイメージが未熟だと、身体をスムーズに動かすことが苦手で、不器用になりがちです。本人は一生懸命踊っているつもりでも、手足の長さや動かし方がわからないと、きちんと真似が出来ていなかったり、覚えるのに時間がかかったりします。これは固有受容覚の発達とも大きく関係します。

ボディイメージは日常生活を送っていく上で、様々な動作の土台となります。ボディイメージがハッキリしてくると、運動や遊びのバリエーションが増え、成功体験をすることで、新しい遊びにもチャレンジするようになります。お友達の遊びに関心を寄せるなど、コミュニケーションの広がりも期待されます。

ボディイメージの育ち



私達は目の前に段差があると足をあげてこえ、目の前に障害物があると自然と避けて進むことが出来ます。これはボディイメージが出来ており、自分の足の長さや身体の大きさ等を理解し、どれだけ足をあげれば良いのか、どのように身体を動かせば良いのかがわかっているからです。

小さい子どもが、明らかに入れないサイズの箱に入ろうとすることがありますよね。「この箱なら入れる、この箱は小さすぎる…」と体験する事で、自分の身体の大きさ、つまりボディイメージを学習していくのです。このような動作を繰り返すことで、ボディイメージは育っていきます。

ボディイメージを育てる遊び ～身体の地図～

ボールプール



乾布摩擦



スキンシップ、親子遊び



おしくらまんじゅう



泥んこあそび



プール、水遊び



狭い所に入る



ボディイメージの中でも身体の地図を育てる遊びです。直接刺激が入ることで、手足の位置や長さを把握し、自分の身体の大きさを知ることにつながります。

ボディイメージを育てる遊び ～身体の地図～

着替え



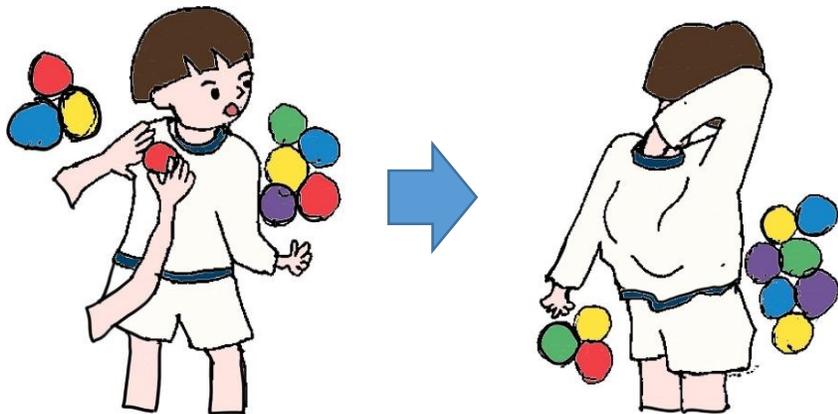
お風呂



身だしなみ



背中やズボンの中にボールなどを入れる



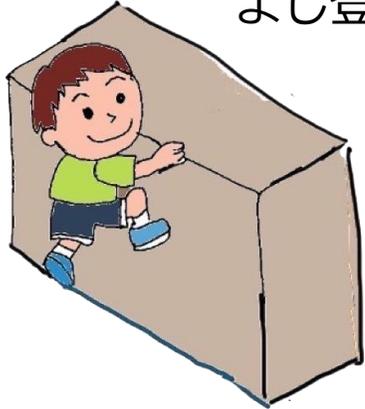
身体の地図は身辺自立にも繋がります。手足にシールを貼ったり、背中にボールを入れたりして、自分の身体の位置を確認するのも楽しいですね。

うしろのイメージUP!!

ボディイメージを育てる遊び

～身体の機能～

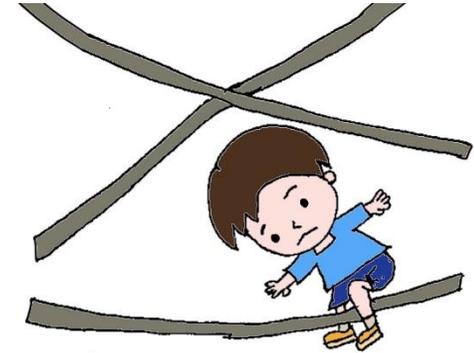
よじ登り



飛び石渡り



蜘蛛の巣渡り



跳び箱



ジャングルジム



ジャンプ



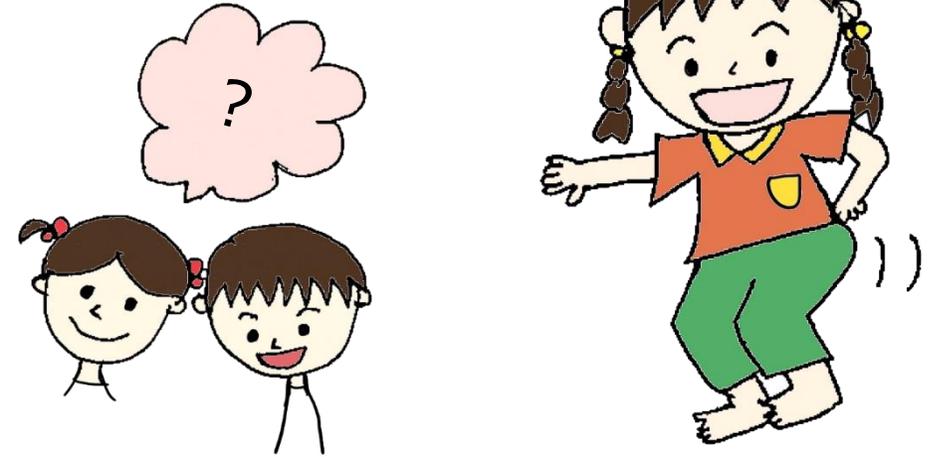
ボディイメージの中でも身体の機能を育てる遊びです。よじ登ったりジャンプしたりすることで、自分の運動能力に気付いていきます。これは運動企画能力(※別項目参照)とも大きく関係してきます。

ボディイメージを育てる遊び

真似っこ遊び



ジェスチャー遊び



真似っこは相手の動作を見て、瞬時に自分の身体にうつしかえ模倣する必要があります。ボディイメージが未熟だと、瞬時に模倣することが難しく、考えながらすることで時間がかかったりぎこちなくなったりします。ジェスチャー遊びは真似ではなく自分で動きを考える必要があるため、更に難しくなります。

また、人の動きや表情を見て模倣をすることは、コミュニケーションの基盤となります。会話でのコミュニケーションだけでなく、遊びを通して相手を見る力が成長すると良いですね。