

平衡感覚って・・・

平衡感覚の働き

- ・体のバランスをとる
- ・眼球運動のコントロール
- ・視線を安定させるセンサー
- ・集中力や学習意欲の安定



平衡感覚につまづきがあると・・・

平衡感覚が 鈍感 だと	平衡感覚が 敏感 だと
<ul style="list-style-type: none"> ▶姿勢をまっすぐ保てない ▶板写が苦手、ノートがとれない ▶頭や体をいつも動かしている ▶目の前で手をヒラヒラさせてずっと見入る ▶視線が定まらない ▶人の目を見て話せない ▶まわる遊具やブランコが大好き 	<ul style="list-style-type: none"> ▶乗り物酔いしやすい ▶文字などの読み飛ばしが多い ▶動く遊具が怖い、嫌い ▶頭を傾けたり身体が傾いたりするのを嫌がる ▶警戒心が強く、集中を保てない ▶高いところや足場の不安定なところを怖がる
など	など

平均台やトランポリンでバランスをとる遊びは平衡感覚を育てます。敏感な子はそのような遊びを嫌がるため、小さい段から跳び下りる、スクーターボードに腹ばいで乗るなど、安心して遊べる環境を作りましょう。鈍感な子は大人から大きな刺激を入れることで満たされていきます。

【平衡感覚を整えるための活動例】

「クルクル回転いす」※大人が手でいすをまわす
背もたれにつかまる 座席にうつ伏せになる
バツと止めて方向転換 大人の手タッチ

「自分でバランスボール」
腰を上下、左右、前後に傾ける
片足浮かし・両足浮かし 正座

「シーツブランコ」
小さく揺らす 浮遊させる
横に大きく揺らす

「平均台をわたろう」
平均台を傾けて 台の上ですれ違い
左右の足を別々の台に

「マットでゴロゴロ」
斜面(下り、上り)
膝を抱えて

「タオルでキャッチボール」※タオルは弾まない
二人で向かい合って 三角キャッチ
タオルバレー タオルサッカー

「片足立ちバランス」
何秒立っていられるか
目をつぶって
スリッパ飛ばし

「長なわジャンプ」
床に置いたなわを飛び越える
ぐり抜ける
1回ジャンプ

参考文献及び図の引用

「発達の気になる子の感覚統合あそび」
川上康則 監修

