

# 【固有感覚】を育てよう！！

## お子さまのこんな姿、ありませんか？

- ◇人やものによくぶつかる
- ◇力加減が上手くできず、扉を強く閉めたりお友達に強くあたってしまったりする
- ◇運動する時の動きがぎこちない
- ◇着替えが遅いなど、基本的な生活習慣がうまくいかない
- ◇姿勢が崩れやすい

それ、もしかしたら『固有感覚』がうまく育っていないのかもしれない！！

## 『固有感覚』ってなあに？

人間の感覚には【意識できる感覚】と【意識できない感覚】の2種類があります。  
【意識できる感覚】触覚・視覚・聴覚・嗅覚・味覚

【意識できない感覚】**固有感覚**・前庭感覚

意識できる感覚（五覚）はよく知る所ですが、固有感覚は自分自身では意識できない感覚です。例えば、粘土はどれくらいの力を入れるとちぎれるか？どのくらいの歩幅で踏み出せば階段を昇れるか？など、**筋肉や関節、腱にあるセンサーの働きにより、自分の身体的位置や動き、力加減を感じ取る無意識の感覚が固有感覚**です。

## 固有感覚を試してみよう！

きをつけをして立ち、目を閉じます。目を閉じたまま両腕を肩の高さまで真っすぐ横にあげてみましょう。できましたか？  
固有感覚が上手く働かない人は上げる場所が違ったり、目を開けてしまったりします。

.....**固有感覚の役割**ってなあに？.....

### ☆力の加減や速さの調節☆

水の入ったコップをお盆にのせてこぼさないように運んでみましょう。運ぶためにはバランスを取り、動く速さを調整する必要があります。そういった力加減の調整をしています。

### ☆自分の身体の地図作り☆

目で見なくても、手や足がどこにあって、どういう状態かなど、自分の身体的位置を知り、把握する役割があります。自分の身体の地図作りを助け、正確に把握することが他者との距離感の取り方や関わり方にもつながっていきます。

### ☆気持ちを落ち着かせる☆

自分の身体を思うように動かしコントロールできるようになることは、安心感につながります。他者との関りの中での力加減が分かることで自信にもつながり、自己肯定感も高まります。

## 遊びの中で固有感覚を育てよう！！

### トランポリン

ジャンプをすることは、関節に圧をかけることに繋がります。固有感覚を強く刺激します。

### 粘土遊び

粘土を握る・ちぎる・丸めるなど指先の細かい動きによって感覚を刺激します。

### 紙風船

紙風船がつぶれないように力加減を調整しつつ、全身の運動にもつながります。

### お手伝い

布団を運ぶ、ゴミを捨てる、コップやお椀を運ぶ、飲み物を注ぐなど、普段の生活の中でも固有感覚を養えます。

最初に挙げたお子さまの気になる姿の根本には、自分自身で身体の動きをうまくコントロールしにくい・力加減が調整しにくい・目で見えない身体の部分のコントロールが難しいなど『固有感覚』の感じ方に偏りがあるのかもしれません。固有感覚には個人差があり、感覚を受け取りやすい敏感な人から受け取りにくい鈍感な人までいます。遊びや生活を通してお子さまの感覚を刺激し、目に見えない感覚をぜひ養っていきましょう！

## ・・・おまけの話・・・

以前、陸上の十種競技元日本チャンピオンの武井壮という方が、テレビで話していたことをご紹介します。

「立ったまま目を閉じ、腕を横に真っすぐ伸ばして、肩の高さのラインまで一直線に真っすぐあげることができますか？大体の人は肩のラインより腕が上がりすぎたり、逆に下になったりします。これはまだ自分の身体の使い方を知れていない証拠です。スポーツ全般にいえることですが、自分の体の使い方を知らないと足は速くならないし、高く飛べないし、ボールも遠くまで飛ばせません。まずは自分の体の使い方を知り、自分の思ったように自分の身体を動かせるようになることがスポーツで強くなるためには必要です。自分はまずその感覚を養うことから始めました。」