手先の「不器用さ」や「よくぶつかる」へアプローチ！

「ボディイメージ」を育てる遊び

「よくつまずく」「手先が不器用」「字が枠からはみ出す」……こんなお悩みはありませんか？
実はこれ、不注意ではなく、自分の体の大きさや位置を正確に把握する力「ボディイメージ」がうまく働いていないサインです。
いろいろな感覚を使う遊びでボディイメージを刺激すれば、脳内に「身体の地図」が作られ、意識しなくても器用に動けるようになります。まずは遊びを通して、学習効率を上げる「身体の地図」を作りましょう！

鏡のまねっこ

やり方：
向かい合って立ち、大人のポーズを子どもが鏡のようにそっくりそのまま真似をします。

効果：
目で見たポーズを自分の身体に置き換えて動かすことで、自分の体を思い通りにコントロールする練習になります。

StepUp：片足立ちなど不安定なポーズや「右手、左足を上げる」など左右非対称のポーズに挑戦！

ボディタップ

やり方：
子どもに目を閉じさせて、大人が言葉で指示した身体の部位を素早く手で触ります。

効果：
視覚に頼らずに、感覚だけを頼りに身体の位置を当てることにより、手元をよく見なくても道具を器用に動かせる力を鍛えます。

StepUp：同時に２か所を指示したり、大人が触った場所の名前を当てるゲームなどに挑戦！

ボール挟み歩き

やり方：
親子で背中合わせになり、間にボールを挟んだまま横歩きで進んでいきます。

効果：
目で見ることのできない背中を意識しながら、感覚で相手に合わせる力が育ちます。

StepUp：しゃがんだ状態からのスタートや、障害物やスピードを早めるなどして挑戦！

背面ボール渡し

やり方：
親子で背中合わせになって、頭上や股下、側面からボールを渡します。

効果：
自分の手が見えない位置で物を操作しながら、相手の存在も意識することで、空間と身体の位置関係を正確に把握する力が育ちます。

StepUp：ランダムに渡す場所を変えたりして挑戦！

新聞紙じゃんけん

やり方：
広げた新聞紙の上に立ち、じゃんけんで負けたら半分に折っていき、小さくなる足場でバランスをとります。

効果：
足の裏からの感覚に集中し、狭い空間に身体をどう収めるかを学び、自分の席など限られたスペースを上手に使う力につながります。

StepUp：片足立ちなど指定を追加して挑戦！

障害物くぐり

やり方：
ゴム紐やロープを部屋に張り巡らせ、身体に触れないように跨いだり、くぐったりして進みます。

効果：
空間に対する自分の身体の大きさを正確に測る力を育て、距離感のズレや物にぶつかったり、つまずいたりすることの改善につながります。

StepUp：紐に鈴をつけて、より慎重に挑戦！

廿日市市教育委員会・広島学びのサポートセンター

ボディイメージを育ててブレない姿勢を！

「よく物にぶつかる」「姿勢が崩れる」はなぜ？
～「自分の体の地図」と集中力のヒミツ～

「椅子からズルズル落ちそうになる」「机の角によくぶつかる」「なんだか動きがぎこちない」……そんなお子さんの姿を見て、「もっと気をつけなさい！」と注意したくなることはありませんか？ 実はそれ、不注意ややる気の問題ではなく、脳の中の「自分の体の地図（ボディイメージ）」がまだぼんやりしているからかもしれません。

1：自分の体の大きさがよくわからない？
自分の目で見なくても「腕はこのくらいの長さ」「これくらいの力を入れれば姿勢を保てる」と無意識に把握しています。しかし、体の感覚がまだ未熟なお子さんは、この「自分の体の地図」が脳内でぼやけている状態です。 そのため、空間の中で自分の体がどうなっているのかがうまくつかめず、姿勢の崩れや、物にぶつかるなどします。

2：体を使った遊びで、脳に「感覚」の刺激を送る！
そこで大活躍するのが、平均台のような場所で「バランスをとる遊び」や、砂袋のような「重いものを運ぶ・押す遊び」です。 筋肉や関節にグッと力が入ったり、体が傾いたりする経験を通して、「今、自分の体はこんなふうに動いているよ！」という大切な感覚の粒（刺激）が、ピカピカと脳へ送られていきます。

3：脳内でパズルが完成！「ボディイメージ」の誕生
体中から送られてきたたくさんの感覚の粒は、脳の中でまるでパズルのように「カチッ！」と組み合わさります（これを感覚統合と呼びます）。 いろいろな感覚が正しくまとまることで、今までぼんやりしていた体の輪郭がくっきりと浮かび上がり、「自分の体がどうなっているか」を正確に把握できる「ボディイメージ」がしっかりと完成します。

4：ブレない姿勢で、長時間の学習もバッチリ！
自分の体を思い通りにコントロールできるようになったお子さんは、無意識のうちに、どっしりとした「ブレない姿勢（体幹）」を保てるようになります。「姿勢を保つこと」に余計なエネルギーを使わなくなるため、長時間の授業や読書でも疲れにくくなり、目の前のお勉強にしっかりと集中し続けることができるようになるのです。

「ボディイメージ」が育つと、子どもはもっと器用になる！

学習の基本となる「黒板を見て、ノートに書く」といった「複数の作業」をスムーズにするためには、特別な道具は不要です。1日たった数分、おうちでできる「自分の体のパーツを意識させる遊び」を取り入れると、自分の体を思い通りに動かせるようになり、その自信が「集中力」と「正しい姿勢」に直結します。

「よく見て！」「気をつけて！」と声をかける前に楽しみながら、今日から見えない「身体の地図」を作る遊びを始めてみましょう！