

授業中の落ち着きが身につく！ 「実行機能」を育てる遊び

「授業中に立ち歩く」「順番が待てない」「すぐ気が散る」……こんなお悩みはありませんか？
実はこれ、わがままや我慢不足ではなく、自分の感情や行動をコントロールする脳の司令塔「実行機能」（ブレーキ）がうまく働いていないサインです。

「ピタッと止まる」「ルールに従う」といったルールのある遊びで実行機能を刺激すれば、衝動を抑える心のブレーキが育ちます。まずは遊びを通して、学習に集中できる「自己コントロール力」を育てましょう！

だるまさんがころんだ

やり方：
だるまさんがころんだをします。

効果：
脳の興奮と抑制のスイッチを切り替えるトレーニングで、動きたい気持ちを自分で抑える力が育ち、教室で落ち着いて座っていられるようになります。



StepUp：止まる時に片足立ちや動物のポーズなど難しいポーズの指定や鬼が近づいて笑わせようとするとさらにこらえる力が鍛えられます。

リズムにあわせて

やり方：
音楽に合わせて歩いたり踊ったりし、音楽が止まった瞬間にピタッと動きを止めます。

効果：
聴覚からの情報を瞬時に判断し、自分の行動を抑制するトレーニングになり、指示を聞いて、行動を切り替える力につながります。



StepUp：音楽のテンポや大きさによって歩いたり、走ったりと変化を入れていくことに挑戦！

スプーンボール

やり方：
お玉やスプーンにピンポン玉を乗せ、落とさないように運びます。

効果：
バランスをとることと前に進むことを同時に行うため高い集中力が養われます。複数の情報を同時に処理して行動する学習時の力に直結します。



StepUp：障害物や両手に持つなどを追加して挑戦！

タイミング拍手

やり方：
大人が頭上にハンカチやティッシュを投げて、キャッチするタイミングで子どもがパンツと手を叩きます。

効果：
視覚から得た情報に合わせて、自分の行動のタイミングを見計らう力が育ちます。すぐ動くのではなく、状況をよく見て判断する力が身につきます。



StepUp：大人がフェイントをかけたたりして挑戦！

ドンジャンケン

やり方：
床の線の上を進み相手と出会ったところでじゃんけんをして、負けたら戻ります。

効果：
ルールに従って進む・戻るを判断し、行動を切り替える力を育てます。また、負けた時の感情をコントロールしてすぐに次に向かうルール理解と感情コントロールの練習に最適です。



StepUp：平均台やフラフープでコースを作って挑戦！

陣取りゲーム

やり方：
お互いの囲った陣地にある複数の宝（ペットボトルやタオル）を相手の身体に触れないように気をつけながら奪い合います。

効果：
ルールの中で攻める、守るの状況を瞬時に判断し、作戦を立てる思考力が鍛えられます。人と協力・対戦することで社会性や感情のコントロールを学びます。



StepUp：宝の数や人数を増やして挑戦！

ブレーキをかける力「実行機能」を育む！

「じっとしていられない！」は遊びで解決？

～「心のブレーキ」と集中力のヒミツ～

「授業中に勝手に立ち歩いてしまう」「おしゃべりが止まらない」「順番が待てない」……お子さんのそんな姿にハラハラすることはありませんか？ 実はこうした行動は、脳の「自分の気持ちや行動をコントロールする力（実行機能）」が、まだ発達の途中にあるために起こります。

1 状況判断と空間認知がフル回転！



1：鬼ごっこで脳がフル回転！

ただ走って逃げているように見える「鬼ごっこ」ですが、実は脳の中は大忙し！「鬼はどこだ？」「あっちへ逃げよう！」と、状況を素早く判断し、空間を把握するために、脳の様々な機能が同時にフル回転して鍛えられています。

2 動きたい衝動をグッと抑える！



2：「だるまさんがころんだ」は最高のブレーキ練習！

動きたい、笑いたいという衝動をグッとこらえてピタッと止まる。これは、脳の「興奮（動きたい）」と「抑制（止まらなきゃ）」のスイッチを切り替える、とても高度なトレーニングです。この遊びを通して、子どもたちは楽しみながら強力な「心のブレーキ」を育てています。

3 実行機能(自己抑制力)を育てる！



3：ルールのある遊びで「脳の司令塔」が育つ
リレーや陣取りゲームなどでは、「自分の順番を待つ」「ルールを守って協力する」ことが求められます。こうした集団遊びの経験を重ねることで、自分の感情や衝動を上手にコントロールする力（自己抑制力）が育ち、脳の中に立派な「司令塔」が出来上がっていきます。

4 授業中も集中力をコントロール！



4：心のブレーキを使って、授業もバッチリ集中！

遊びの中で「心のブレーキ」の使い方を学んだお子さんは、教室でもその力を発揮できるようになります。「おしゃべりしたい」「動きたい」という衝動を自分で上手にコントロール（抑制）できるため、先生のお話を静かに聞き、落ち着いて学習に取り組めるようになっていきます。

「ルールのある遊び」の中で、我慢できる心を育てる！

集団生活のルールを守り、学習に集中する力を育てるために、「ルールのある遊び」を取り入れるだけで、衝動を抑える「心のブレーキ」が育ち、教室でも落ち着いて学習に取り組めるようになります。

「静かにしなさい！」「順番を待ちみなさい！」と叱る前に。まずは親子の遊びの中に少しだけルールを取り入れて、楽しみながら脳のブレーキを鍛えてみましょう。