

1 日数分の遊びが学ぶための「脳と身体」の土台を作る！ 集中力アップの「スッキリ遊び」

授業中にぼーっとしてしまったり、落ち着きがなかったりする姿は、脳の「集中力スイッチ」がうまく入っていないサインかもしれません。人には、揺れやスピード、回転、逆さになる感覚などを感じ取る「前庭覚」という頭のセンサーがあります。体をダイナミックに動かしてこのセンサーを刺激してあげると、脳の覚醒レベル（スッキリ度）が適度に調整されます。これにより、気持ちが落ち着き、学習に向かうための「集中力の土台」が整っていきます。



マットでゴロゴロ・前転

やり方：
布団やマットの上でゴロゴロと転がったり、前転をします。

効果：
回転する動きが、前庭覚を刺激し、脳をスッキリ目覚めさせます。話を集中して聞くための脳の準備が整っていきます。



StepUp：傾斜や段差、トンネルなどの他の動きも取り入れて挑戦！

壁倒立・カエル逆立ち

やり方：
壁に向かって倒立したり、床に手をついてカエルのお尻を上げるような姿勢を数秒キープします。

効果：
逆さになる感覚が前庭覚を刺激し、脳の集中スイッチを引き上げ、自分の体重を腕で支えることで体幹と腕の筋力が育ちます。



StepUp：時間を長くしたり、大人が足を持って手押し車の動きへ挑戦！

ブランコ・ターザンロープ

やり方：
公園にある大きく揺れる遊具に乗って、風を切るスピード感や揺れを思い切り楽しみます。

効果：
スピードや揺れの刺激が、覚醒水準をチューニングし集中力を高めます。また、ブランコの一定のリズムは情緒の安定に役立ちます。

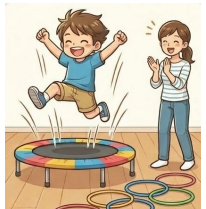


StepUp：前後以外の揺れのある遊具や揺れ幅を大きくして挑戦

トランポリン・ケンパ

やり方：
トランポリンで跳ねたり、フラフープを並べてケンパをしたりして、リズムカルに上下します。

効果：
上下の強い動きが姿勢の安定や空間認識能力を高めます。ソワソワしてしまう子どもにも適度な疲労感と落ち着きをもたらす、机に向かう準備を整えます。



StepUp：跳びながらボールキャッチや空中で拍手などジャンプしながら別の動作に挑戦！

丸太乗りバランス

やり方：
丸めた布団や厚めのクッションの上に乗って、グラグラする不安定な場所でバランスをとります。

効果：
不安定な場所に立つことで、前庭覚と筋肉の感覚が同時に刺激されます。無意識に真っ直ぐ座るための姿勢の安定につながります。



StepUp：片足立ちやジャンプ、物を拾うなどの動きを加えて挑戦！

シーツブランコ

やり方：
バスタオルやシーツに子どもを乗せ、大人が両端を持ってハンモックのように揺らします。

効果：
身体の位置感覚やバランス感覚が刺激されるとともにシーツに包まれることで安心感を得て、不安を鎮め、前向きな心の土台を作ります。



StepUp：揺らすスピードやリズムに変化をつけて挑戦！

脳の覚醒水準をチューニング！

お子さんの「集中力」の秘密は、ダイナミックな「遊び」にあり！

「机に向かってもすぐにぼーっとしてしまう」「ソワソワして落ち着きがない」……お子さんのそんな姿を見て、「もっと集中してくれたら」と悩むことはありませんか？ 実はそれ、お子さんのやる気や性格の問題ではなく、「脳の覚醒レベル（目覚め具合）」が関係しているかもしれません。



1：脳のエネルギーがうまく回っていない？
授業中に眠そうにしていたり（脳の電池切れ＝低覚醒）、逆にソワソワと動き回ったり（エネルギーの空回り＝過覚醒）しているのは、脳への「刺激」が足りていないサインです。脳がうまく情報を処理できず、無意識のうちに自分で刺激を探そうとして、落ち着きなくなってしまうことがあります。



2：体を使った遊びで「前庭覚」にアプローチ！
ブランコ、トランポリン、くるくる回る遊具など、揺れやスピード、重力を感じる遊びは、耳の奥にある「前庭覚」という感覚を強く刺激します。空間の中で自分の体がどう動いているかを感じ取るこの感覚は、脳をシャキッと目覚めさせるための大切なスイッチになります。



3：遊びは脳の「チューナー」！情緒も安定
たっぷり遊んで前庭覚に刺激が入ると、それが脳のメーターを「ちょうどいい真ん中（適正な覚醒レベル）」にピタッと合わせてくれるチューナーの役割を果たします。さらに、ブランコのような一定のリズムを持った揺れには、気持ちをリラックスさせ、情緒を安定させる素晴らしい効果もあります。



4：スッキリ！集中モードで学習スタート
脳がバッチリ目覚め、心も落ち着くと、お子さんは自然と姿勢が良くなり、目の前の学習にスッと集中できるようになります。つまり、ダイナミックな遊びは単なる息抜きではなく、「集中して学習するための準備運動」です。

遊びは「学習の準備体操」

「宿題になかなか集中できないな」と感じた時は、無理に座らせ続けるのではなく、少しだけ外でブランコに乗ったり、室内でトランポリンを跳んだり、バランスボールで弾んだりする時間を作ってみてください。

脳が「ちょうどいい状態」にチューニングされ、その後の学習がグッとスムーズになりやすく、普段から行うことで、その力が発達していきます。

特別な道具がなくても、いつもの遊びやちょっとしたスキンシップで、子どもたちの脳と体はぐんぐん育ちます。

まずは週末の公園や、夜の寝る前の布団の上で、親子で一緒に楽しみながら「スッキリ遊び」を始めてみましょう