

Q：でんぐり返りや片足とびができない、階段を一段一足の交差パターンで降りられない、小学生になっても片足立ちができない、ブランコで立ちこぎができない、線上を歩いたり走ったりできない、といった子どもには、何を優先してさせたらよいのか、教えてください。

A：重力に対して自分のからだをまっすぐに保つという「立ち直り反射」や「平衡反応」を強化するあそびを多く取り入れるとよいです。また、全身運動を取り入れ、ボディーイメージ（自分のからだの大きさや長さ、幅などがこれくらいという感覚）をつくらせたり、逆さ感覚を育てたりしながら、恐怖心を取り除くようにしましょう。例えば、高い高い、ぐるぐるまわし（逆さ感覚をつかませる）、大玉乗り、ハンモック、ゆりかご（不安定な位置に慣れさせる）、平均台や床に置いたロープに沿って歩かせる、鉄棒、ハンモック、トランポリン等を使って、回転したり激しく動いたりした後で、からだのバランスが保てるようにする（立ち直り反射の促進）、小さくなって鉄棒の下をくぐったり、物をよけて進んだりするゲーム等を通して、自分のからだの大きさを感じ取らせる等がよいです。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所