おやつのじかん3 ーちょっとひとやすみー

- 見なくても済むカー

NO. 24

新年度が始まって1カ月、ゴールデンウィークで"ちょっとひとやすみ"ですね。休日、ずっと家にいるのはバタバタかもしれませんが、ちょっとペースを取り戻して整えるには、いい時期に、いい時間なのかもしれません。

さて、話は変わりますが、児童でも放デイでも、活動の中に、ミニアスレチックのような巧技台で作ったサーキットが取り入れられています。何をするのか見て分かりやすいので、比較的どの子も参加しやすい課題です。"まだちょっと難しいかな"という時期でも、見ているだけでも面白いと思います。この課題の"ねらい"はたくさんあるのですが、今回はそのひとつから。

身体がまだしっかりしておらず、動きのバリエーションがまだ多くない時期は、サーキットの中 でも、手の動き、足の動きひとつひとつに慎重さが求められ、手元足元に注意が向くように、一歩 一歩促しながら進めていきます。"このくらいの力で""このくらいの歩幅で""そ~っとそ~っと" という感じですね。徐々にできるようになってくると、子どもは視点を変えていきます。チラチラ と手元足元は確かめながらも、目線は上がってきます。"次は何かな?"と、先を見る余裕が出て くるのです。クルマを運転される方はわかると思いますが、初心者の頃は、自分の近くばかりが気 になって視野が広く保てません。運転に慣れてくると、例えば、左折しようとする前に、曲がった 先にも目をやるようになってきます。いちいち見ていなくても"このくらいハンドルを切れば、道 なりに曲がっていく"という感覚がつかめてくるからです。サーキットも同じです。ハシゴを渡っ ていくときには、"このくらい足を伸ばせば次のバーに届くだろう""このくらい力を入れればフラ フラしない"と、繰り返し取り組む中で身体が覚えていきます。身体に少し余裕が持て、次の設定 に目をやるようになってきます。このように、できるようになってくると、いちいち見なくても、 心の目で見えないところの動きを確かめるようになってきます。身体のイメージが掴めてきた証拠 です。そんな余裕が持ててくると、「これにはこのくらいの力で大丈夫」といった力加減ができる ようになり、他にパワーを注げるようになります。余計な力が除かれてくると、動きもスムーズに なってきます。動きがスムーズになると、心もスムーズになってきます。視野が広がり、興味関心 の幅も広がっていきます。長距離ドライブも楽しめ、疲れなくなってくるのです。

このように、身体づくり(身体のイメージ作り)は、遊びや人との関わり、ことばの育ちのベースになり、いろいろな成長につながっていることが分かるかと思います。

放デイを利用するくらいの年齢の子でも、できていそうで、まだ身体の運転があまり上手でない子もいます。少し先の見通しを持って行動することが苦手だったり、先のことが気になり、目の前で足を踏み外してしまったり、力の加減が上手くなかったり。運動面もそうですが、生活全般にも影響しています。運動サーキットは、生活の縮図のようなものです。年齢が高くなっても、注意の向け方や見通しの持ち方、最後まで頑張る力を意識し養うためには有意義な設定なんです。

楽しく取り組む課題に、そんなカラクリがあることがわかると、寄り添う大人のモチベーションも上がると思います。普段、何気なくやっていることにも素敵な意味が隠れています。 たぶん、どんなことでもです。リクエストをお待ちしています。(H30.5) K