

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—身体を動かすこと—

NO. 101



シャワーを浴びたのかと勘違いするほど、汗びっしょりの子ども達の熱気で、夕方のあんずは、亜熱帯状態です。それを横目に、私自身は完全な運動不足です。身体は使っていますが、あちこちポンコツなので、動きのバリエーションがありません。先日、放デイの子達と一緒にラジオ体操をしたのですが、あれは本当に身体中を動かしますね。終えた後、何かが広がった感覚がしました。身体を動かすことって気持ちがいいなと、小さな場面ですが、元気の手応えをもらいました。

「運動もいいけど、言葉が育ってほしいな。」「いろいろな動きができるようになるのは、いいことだけど…、何につながるのか、今ひとつわからない」という話を耳にすることがあります。自然な願いですし、素朴な疑問だと思います。

身体を作ること、身体を操る力、身体で表現すること、身体で体験することは、ヒトのすべてにつながっているといっても過言ではありません。ちょっと整理してみます。

①身体を大きく使う動きが育つと、細かい動きや手先の動きができるようになってきます。

これは、すべてのヒトに当てはまる法則です。お座りしたり、歩いたりするようになると、手が自由になってきます。手を使って、いろいろなモノに触って、いじって、いたずらをして、細かい作業ができるようになります。道具が使えるようになってきます。そして、人の最も細かい作業、それは口の動きです。物を食べたり（咀嚼）、言葉を発したり（構音）する緻密な動きを支えているのは、歩いたり走ったり、よじ登ったり、踏ん張ったりといった大きな動きです。大きく身体を動かし操ることが、手先の動きや言葉を育てていくことにつながっていくのです。

②身体が育つと意欲がパワーアップします。興味が広がると、それだけ行動が多彩になります。

少し身体を操れるようになってくると「あそこに行きたい」「やってみたい」という思いが叶うようになります。そして身体の動きが多彩になり、思ったように動けるようになると、興味は外へ外へと広がっていきます。外向きの気持ちは、できること、わかることを増やし広げていきます。よく寝て、よく食べ、よく動くことが大切だとされる理由が、そこにあります。

③体験したからこそ、わかること（言葉）があります。

「もうちょっと優しくやってほしいな」という声かけに「うんわかった」と返事をしたのに、すぐにまたやってしまう、という話をよく聞きます。“やさしく”とか“そっと”“思い切り”といった言葉かけは、自ら行動として体験していないと、言われていることがピンとこないのです。生活や運動課題の中で、身体の動きや力加減と言葉を合わせていくことで、形のない言葉をイメージして行動に移せるようになっていきます。誰もがそうやって学んでいくのです。紐を穴に通すイメージは、築山やアスレチックでのトンネルくぐりの体験ですよ。

身体が目覚めると、心も活性化します。視野も広がり、ヒトや場所への関心も広がっていきます。楽しく身体を動かすって、平凡なことのようには思えますが、ヒトの育ちの原点なんです。

真剣にラジオ体操をするとね、窓が開きますよ。（R6. 10）K

