



## NO. 6

2025年1月

印西市立子ども発達センター

先月、固有感覚は自分の身体がどのように動いているのか、どの位置にあるのか教えてくれたり、力加減に関わる感覚だとお伝えしました。今月は、固有感覚がうまく働かないとどうなるか、またどのようにしたらいいかお話しします。

## 固有感覚が働かないとどうなるの？よくある例は...

- ・手先が不器用
- ・ダンスを練習しても真似できない
- ・はさみやお箸などの道具の操作がぎこちない
- ・物を乱暴に扱ってしまう
- ・力加減が難しく、友達をたたいてしまう



## うまく働かせるためにはどうしたらいい？

### ＜固有感覚を感じやすいタイプ＞

・無理はしない！力を入れることに不快感を抱いているかもしれません。足がしびれているような感じ方などしているかもしれません。不安が強くなるだけなので、夢中になる遊びの中で取り入れていくといいです。

### ＜固有感覚を感じにくいタイプ＞

・圧がしっかり入る遊びを！四つ這いやぶら下がり、手足で身体をしっかりと支える力を入れる遊びを行ってみてください。筋肉にどのくらい力が入っているかを教えてくれる固有感覚が働いてくれます。ふれあい遊びもおすすめてです。

・重たい物を運ぶ活動を！重たいものを両手で持って歩いたり、重たい物を押したり、引いたりするお手伝いがおすすめてです。お買い物物の荷物を持ってもらうのもいいと思います。

## 子ども発達センター おひさまでは...

巧技台を使って「うんてい」を作ってみました。はしごをしっかりと握って、ぶら下がり自分の身体を支えられるかな？  
まずは、経験！お子様たちが、楽しい思いながら、固有感覚を働かせるように、沢山の環境を設定していきますね。

