



大人気のトランポリン！どんな跳び方がある？

前回、感覚を育てる遊びの一つとして、おひさまで大人気なトランポリンをご紹介しました。トランポリンを跳ぶことで、刺激される感覚には、①足の裏から刺激を感じる(触圧覚)、②ジャンプ後の着地の振動から身体の関節や筋肉を刺激し、動きを感じることができる(固有覚)、③上下運動をすることで身体の揺れや傾きを感じることができる(前庭覚)、④ジャンプをしながらブレを修正し周囲を見られる(視覚)があり、複数の感覚が同時に刺激されることで、発達に必要な身体の土台が作り上げられます。

《簡単な跳び方》

- ① 両足で跳ぶ
安定して跳ぶことができるので、安心して取り組みます。触圧覚・固有覚・前庭覚・視覚の感覚を取り込みます。
- ② 両足で高く跳ぶ
空中での姿勢を保つ力、着地時の踏ん張る力を高めます。高く跳ぶことで、着地時の振動が強くなり、固有覚の刺激が入るとともに、足の裏に触圧覚が入りやすいです。

《複雑な跳び方》

- ① 回転しながら跳ぶ
回転することで前庭覚が強く入ります。周囲の空間を把握しながら跳ぶ力が高まります。また、空中での姿勢を保つためのバランス機能を高めます。
- ② 片足で跳ぶ
片足の足裏に固有覚が強く入ります。また、姿勢が崩れないように保つバランス機能と、左右バラバラの動きをする力を養います。
- ③ 走りながら跳ぶ
グルグル回ること前庭覚が入り、スピードをコントロールする力が養われます。走ることで足裏から強く固有覚が入ります。
- ④ お尻で跳ぶ
立って跳ぶより、上半身を多く使います。腕を大きく動かし座った姿勢で全身を上下に動かすため、全身の筋肉を使います。下半身全体で着地するので、着地面積が広く、触圧覚・固有覚が強く入ります。

次回はトランポリンを跳ぶことで、何が育つのかお伝えします！



トランポリン跳ぶことで何が育つ？

複数の感覚が育つことで、感覚に過敏や鈍麻のあるお子さんにとって、自分の身体の動きや力加減を知る機会を与えることができます。

不安定なところを跳び、身体を支えるため、身体の軸となるお腹と背中の筋力が働きます。姿勢が保ちやすくなり、スムーズに動けるようになります。

一定のリズムで跳ねることで、気持ちが落ち着き自分の気持ちをコントロールすることができます。

跳ぶ・着地することに集中したり、跳びながら周囲を見て目を使うことで、課題への取り組む姿勢が改善されたり、板書ができるための学習の基礎となる土台が形成されます。

