



作業療法だより

2025年8月
印西市立子ども発達センター
たんぽぽ・ひまわり
No.5

トランポリンを跳ぶことでどんなことができるようになる？

前回、トランポリンにはどんな跳び方があるのか、また、跳び方によってどんな刺激が入り、発達に必要な身体の土台作りができるのか説明しました。

今回は、実際にトランポリンを跳ぶことで何が育ち、生活においてどんなことができるようになるのか、簡単にお伝えします！



行動調整できるようになる！

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の加減を知ることができます。環境に合わせて行動をコントロールする力を養います。

姿勢を保てるようになる！

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。

気持ちのコントロールができる！

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できるようになります。

学習の基礎づくりができる！

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、集中力や注意力が養われます。板書ができるなど学習の基礎となる土台作りとなります。

