



令和7年 12月号

北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳

巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

## 「固有感覚」を高める

動いているときも、止まっているときも、私たちは無意識のうちに筋肉の収縮や関節の曲げ伸ばし具合を調節しています。そのときに、関節をどれくらい曲げているか、筋肉をどれくらい張っているかを感じるのが「固有感覚」です。例えば、重さの違う2つの箱を持ち上げたとき、私たちはどちらが重いかが分かります。これは持ち上げたときの、腕の筋肉の張り具合の差を感じ取っているからです。また、目をつぶったままで「グー・チョキ・パー」などの手の形を作ることができるのも、関節の動きをイメージできるからです。固有感覚は自分の体の位置や動きを把握し、身体を動かすときのアクセルやブレーキのような役割をしています。

固有感覚につまずきがあると、例えば次のような様子が見られます。

- 何かにぶつかったり転んだりしやすい
- 姿勢が悪く、ダラダラして見える
- 動きを模倣するダンスが苦手
- 常に身体に力が入っている
- 細かな作業が苦手
- 力加減が調節できず動作が乱暴
- 文字がうまく書けない ……等。

こういった苦手さへのアプローチとして、巡回指導では、バランスボールやトランポリンなどを使った感覚統合遊びを行うことがあります。四つばい歩き、高ばい（四つばいでお尻を高く上げる姿勢）歩き、お腹を上にしたクモ歩き、肩と腕で体重を支えるアザラシ歩き、つま先にかかどが当たるようにして前後に真っ直ぐ歩くなど、手軽にできる動きもいろいろあります。タオルの両端を持って棒のようにしてピンと伸ばし、前かがみになって片足ずつまたぐ、そのタオルを背後→頭上→前へと1回転する、などもお勧めです。冬休みにぜひ、ご家庭でもやってみてはいかがでしょうか。

【参考文献】発達の気になる子の学校・家庭で楽しくできる感覚統合あそび 川上康則監修／ナツメ社

## 巡回指導カレンダー 12月～1月

行事等の関係で変更があった時は、連絡帳等でお知らせします。

12月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
滝野川第四小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 土曜授業日
	出張あり	出張あり			
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
	出張あり		出張あり		
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
		出張あり		出張あり	
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	冬季休業日始	
		1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	
		冬季休業日終	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	