

理学療法士からのお便り

「昔遊びはどんな効果？～手遊びについて～」

こんにちは。理学療法士の崔です。運動会では子どもたちの成長した様子がたくさん見られたかと思います。私自身も子どもたちの成長をすごく感じている日々です。その成長は、ご家族の関わりがあるからこそ、様々な成長に繋がっていると思っております。忙しい日々の中、引き続き、お子さんと過ごす何気ない時間をつくっていただければと思います。

今回は昔遊びやお正月にもやられる「手遊び」について、理学療法士の目線からお話させていただきます。

けんだま、あやとり、こま等、手先を使った遊びは様々あるかと思いますが。その遊びは手の動きの発達に加えて、物の距離感の取り方や立体的な動きにも繋がります。

昔から伝わっている手遊びは【目標物を見ながら手を動かす】【道具を使った体の動きを感じる】【立体的な動きを感じる。】等々、手や体の使い方や、『動きながら物を立体に見て想像する』という空間的なものの把握や理解にも繋がります。

前回のお話したコーディネーション能力の中で特に3つが関係すると思われます。

☆定位能力：自分と相手の位置を正確に把握する能力

☆反応能力：音・光・動き等の合図に素早く反応する能力

☆識別(分化)能力：手・足、用具等を精密に操作する能力 (徐々に力を入れる・抜く等を滑らかにできる能力)

『こま回し』や『けん玉』など、手と道具を使ったの遊びでは『手や指の異なる動きが必要』であったり、『物を立体的に捉え、考える。』ということが、遊びの中に含まれます。

物を使いながら、立体的(3次元)な遊びをすることで、【指先を器用に動かすこと】は【体と手の使い方】や【物や人との距離を正確に把握する力】など手の動き以外にも体の使い方や物の距離感のつかみ方への影響が見られます。

加えて、以下のような効果も期待されます

- ・体を安定させるバランス能力をつける。
- ・物の動きや形が創造する能力をつける。
- ・動きや道具操作等の手順を覚える。
- ・全身の力加減を調整する能力をつける。 等



動く物を見ることは、見て学ぶ能力の向上や体の安定と手先の力の調整能力の向上は字を書く動作や道具使って作業をすることの安定や順序を覚えることに繋がります。

これらは、学習や勉強に必要なことも含まれ、器用さ以外にも学習能力の向上に繋がります。

そのため、昔からある上記の遊びも大切な動きが含まれます。

手遊びや編み物、日用品での工作等は子どもの成長を促すことにつながる大切な遊びになります。

前回もお話させていただきましたが、最近の遊びは電子機器やゲーム機器が多く、その遊びでは、平面的な動きがほとんどです。そのため、こまやけん玉といった、立体的に物が動く遊びをする機会が少なくなっているように感じます。子どもの成長を考えた時には画面のゲームだけでは立体的な動きは少ないため、今回のお話にてた遊びの中で、楽しみながら、空間の中で様々な細かい動きをすることは子どもたちのさらなる成長に繋がります。保護者のみなさんも子どもに経験したことがある遊びをお子さんとやっていただくことで、親子のきずなも深まりますので、お子さんと夢中になって遊んでみてください。また何かありましたら、学校の方へご連絡いただければと思います。引き続き、よろしくお願いいたします。

理学療法士 崔 晃徳

