

Q7 運動が苦手で、なわとび等がうまくできません

【考えられる背景】

- 自分の体の各部位、対象物との関係についてのボディイメージが認識できない
- 手足の動きを思うようにコントロールできないため、協応運動が苦手
- 運動に対して上手にできないことや失敗の積み重ねから、心理的抵抗が生じる

【支援への手がかり】

☆ ボディイメージを認識し、育てることができるような活動を取り入れる

鏡を見ながら、頭・首・肩・腹・足・腕・肘・指等の各部位を押さえたり、動かしたり、音楽に合わせて動かすことでボディイメージを育てます。自分の体を等身大に描き、身体各部位を確認することも役立ちます。動作を模倣することや、くぐり抜ける、しゃがむ動作を取り入れ、障害物のあるコースを通る活動等を通して、身体と対象物との関係についてのイメージを育てる方法もあります。このように自分の体を意識するボディイメージができて初めて、自分の体を思う通りに動かすことができるといえます。

☆ 協応運動能力を高める

たとえば、転がるボールをとったり、投げたり、ドリブル運動を行うことで協応性を高めることができます。線の上を歩くことや、バランスボールを使ってバランス能力を高める活動など、楽しみながらできることを取り入れるような工夫をしましょう。

☆ スモールステップで成功体験を積み重ねる

特定の運動を身体各部位に分けて、スモールステップで取り組みましょう。

- なわとび
- ① なわを使わず、同じ高さのリズムで跳ぶ練習をする
 - ② なわとびを半分に切った状態のひもやリボンを使って回す等の肩の大きな動きを経験させる
 - ③ 片方の手になわを持って、回すタイミングに合わせて飛び上がる練習をする
 - ④ 跳ぶこと、なわを回すタイミングがとれてきたら両方合わせた練習を行う

少しがんばればできる状況を設定し、できたらほめていき、成功体験を積み重ねるようにしましょう。

