

固有感覚って・・・

固有触覚の働き

- ・力を加減する
例)机を運ぶときは手にギュッと力を入れてもつが、豆腐や卵を持つときにはそっと優しく持つ
- ・運動をコントロールする
例)積み木を積み上げる時ゆっくりと手を動かす。
- ・姿勢を保つ
- ・ボディイメージの発達を促す

固有感覚につまずきがあると・・・

- ・細かな動作が苦手
- ・力加減が調整できず動作が乱暴
- ・何かにぶつかったり転んだりしやすい
- ・動きを模倣するダンスなどが苦手
- ・姿勢が悪く、ダラダラして見える
- ・文字がうまく書けない
- ・常に身体に力が入っている
- ・コツコツと机を叩いて音を出すなど自己刺激的な行動が見られる など



【固有感覚を整えるための活動例】

「机トンネル」

高さが違う机の長いトンネル
おしりから・手を使わずに

「ボール運び」

自分の身体の周り(立って・座って)
友だちと手と手で挟んで・背中合わせ

「シンクロ描画」

右左の手にペンを持ち線や図形を描く
左右対称に 左右同じ向きで



「ぞうきんウォーク」

おしりと足だけで前進
雑巾踏み歩き
シャクトリ虫のように

「破ってぐって新聞紙」

新聞紙に突進 小さくちぎる→バケツに高いところから落とす
新聞紙の穴に入って抜ける→新聞紙電車

「的当て」

投げる物、的の距離や高さを変える

「バケツで砂あそび」バケツに砂をたっぷり入れる
バケツを持って身体ごと水平方向に回転
腕だけで垂直方向に回す

「おはじきシュート」

※親指と人差し指を使って
他のおはじきに当てる
円の中に入れる

「フラフープキャッチ」

コマまわし 転がしキャッチ

参考文献及び図の引用

「発達の気になる子の感覚統合あそび」 川上康則 監修

