

外部専門員ニュース 第4号

令和5年7月7日
都立清瀬特別支援学校長
古館 秀樹

～作業療法士の高橋直也先生より、楽しんでできる運動や動作について御紹介いただきました～



“楽しい”ことは一人ひとり違う

こちょこちょやグルグル、ピョンピョンなどの感覚的に“楽しい”もあれば、知的好奇心や達成感を求める“楽しさ”もあります。一人でやる、お友達や他者とやるから“楽しい”もあり、まさに一人ひとりに合わせたということになると思います。

なので今回は「こんな運動や動作はどうでしょう」というものを幾つかお伝えします。

移動を伴うもの

這う・手足移動・またぐ・くぐる・歩く（整地、不整地、前後左右斜め）・もぐりこむ（隙間、トンネルなど）・はねる（ツーステップ、スキップなど）・走る・すべる・跳ぶ・とぶ（ジャンプ）・のぼる（よじ登るなど）・もぐる・泳ぐ（浮くなど）・のる・おりる などなど。

バランスを意識して

寝る一起きる・ころがる・揺れる・止まる（両足、片足）・立ち上がるーしゃがむ（座る）・回る・渡る・三点支持・二点支持・ぶら下がる・逆立ち などなど

操作するもの（ものについては、質量があることをお忘れなく。重軽、大小、長短、触覚別など）

ころがす・つかむ・こぐ（ブランコ、三輪車、自転車、キックボードなど）・持ち上げるー降ろす・運ぶ・打つ・たたく・投げる・受ける（とる）・押す・振る（縄、棒、旗など）・つく（ボール、棒でマトなど）・しばる（結ぶ）・しがみつく・引く・回す・蹴る・支える・持つ（かつぐ、抱えるなど）・おぶるーおぶさる・のせる（積むなど）・掘る・掬う・かける（水や砂など） などなど

動作に偏りが見られた時に環境設定を少し変えて、補っていくのもいいでしょう。実際には、いろいろ組み合わせさせて日常で使われることが多いようです。

ちなみに自分の子供の時を振り返ってみると、すべて出来ていて、これに質的なことも加わってきます。大人になるにつれ逆立ちや逆上がりなど出来なくなったし、速く走れなくなったけれど、記憶の中ではそこそこ速かったし、重いものも持ち上げられました。

“楽しい”については、例えば「重い荷物を片手で持って、坂道を歩く」は楽しくなさそうだけれど、「お友達と重い荷物を片手で持って坂道を歩く」なら少し楽しいかもなどと、一工夫するとよいでしょう。

「～だから楽しい」に何を入れるかで、どんなに大事なものであっても楽しくなくなる、やりたくなるように思います。

外部専門員 作業療法士 高橋直也