

第2回

☆家庭学習支援プロジェクト☆

～運動についてのお悩み編～



2018/05/30

コーディネーター 内田代表(まくはり♡ママの家)

穂積あゆみ(千葉市自閉症協会高機能部)

子どもにとって「**学校の勉強がわからない・ついていけない**」

「**体育が苦手だ...**」は本当に辛いことなのです。

それを少しでも解決しようと立ち上がったママたち、

そう！これが私たち「**家庭学習支援プロジェクトチーム**」の活動の

はじまりです…

今回のお悩みは???



- 徒競走で人に抜かされると、悔しがって泣く、走ることを止めてしまう。
- 苦手だけど運動はさせた方がいい？みんなはどんなスポーツを習っているの？
- 学校へ体育の授業での配慮のお願いの仕方は？

解決策として…

① 感情のコントロールの問題(勝ち負け)

子どもは7歳くらいから『泣くのは恥ずかしい』となるべく泣かないようにし、泣く子を批判的に見る傾向が出てきます。イヤなこと、思い通りにならないことを大泣き大騒ぎして表現していたのが、成長して、言葉が使えるようになれば落ち着いてくるように思います。そんな時に大人が「静かに話してごらん」と気持ちを聞く、「泣かないでエラかったね」とほめる。大人が感情的にならない(感情は伝染します)。しかし、感情のコントロールはすぐに身につくものではありません。長い目で、根気よく取り組むことが大事ですね。大人の私たちもカーツときますもの。「ああ、怒っちゃった」と。なかなか難しいですが、できるようになれば、他者理解、自尊心の低下も防げるように思います。(第1回目も話に出ました、補足として)



※参考図書『発達障害のある子どもと話す27のポイント』湯汲英史(かがわ出版)

② 水泳・サッカー・ゴルフ・合気道・・・

集まった皆さんの中で多かったスポーツの習いごとは水泳ですね。始めたきっかけはそれぞれですが、ストレス発散や脳の発達の観点でも身体を動かすことは大事なことを考えている方がほとんどです。選手になれるよう、上手くなるのが目的ではなく、楽しく続けられたらいいなあと望んでいます。



③ 体育が苦手なのは自分の身体の動かし方がわからないから！？

私たちが意識しやすい感覚として、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)がありますが、無自覚に使っている平衡感覚(前庭覚)・触覚・固有覚の交通整理が(できないところが身体をうまく動かせない原因であるようです。

- 平衡感覚(前庭覚)・・・身体の重力・回転・加速度(三半規管・耳石器)
地球の引力を感じて姿勢を保つ。

- 触覚・・・原始系と識別系がある。

原始系は生命維持機能、原始反射。

識別系は触ったものの素材・形・大きさを感知。手探りで何かわかる
識別系が育っていけば、原始系は抑制されるが、危険を察知すれば原始系はとたんに働く。この2つのバランスが大事。

「目と手と口の協応」→見る世界と触る世界をつなげる。

- 固有覚・・・目を閉じていても筋肉や関節の動きがわかる。力加減やボディイメージ、手先の器用さ

★利き側と非利き側「ラテラルティの確立」

生まれたばかりの赤ちゃんの脳では左右の役割



★

分担ができていま

せん。1歳過ぎから利き手が見え始めてきます。右手を使うときは左脳が、左手を使うときは右脳が命令を出します、したがって利き手ははっきりすれば脳の役割分担もはっきりします。これが3～4歳でも決まらないと、読み書きや言葉の発達のつまずきにも影響があるようです。

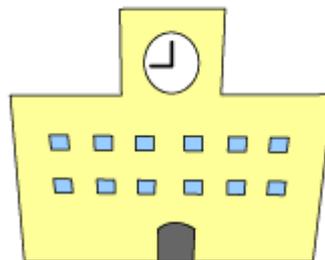
※参考図書『発達障害のある子どもの運動と感覚遊びを根気よくサポートする！』

木村順監修(日東書院)

④ 学校へどう伝えるか

体育の時間が嫌だなと感じるのは、

- 身体をうまく使えない
- クラスメイトに何か言われるのでは
- お前のせいで負けた
- 自分のできなさに落ち込む
- できなくて笑われるのではないかなど
→ 心理面が大きくなかかわってきそうだな



☆ 自己肯定感を下げないために、体育以外の得意なものを見つける。
(自閉症スペクトラム・注意欠如・多動の人でも運動が得意な人はいる)

どうしても配慮してもらわなければいけないと判断したら、まずは主治医や支援機関の担当者に相談をする。

診断書、あるいは学校側へ説明をしてもらうなど、できる限り第三者に入ってもらった方がスムーズにいくかもしれない。

最後に参加していただいたメンバーのお1人に「**運動が苦手な親子の奮闘記**」というタイトルでまとめていただいたものがあります。
ぜひご参考に！！ご覧ください。

