

# 有酸素運動やバランス、 協調運動などを

有酸素運動の  
効果は絶大！

発達が気になる子どももの脳に、  
運動が効果があると話しましたが、  
中でも有酸素運動は即効性があり  
ます。

有酸素運動をすると、血流がよ  
くなり、脳にエネルギー源と酸素  
が効率よく送られるからです。

脳のエンジンがかかり、集中力  
が高まって頭がしゃきっとします。

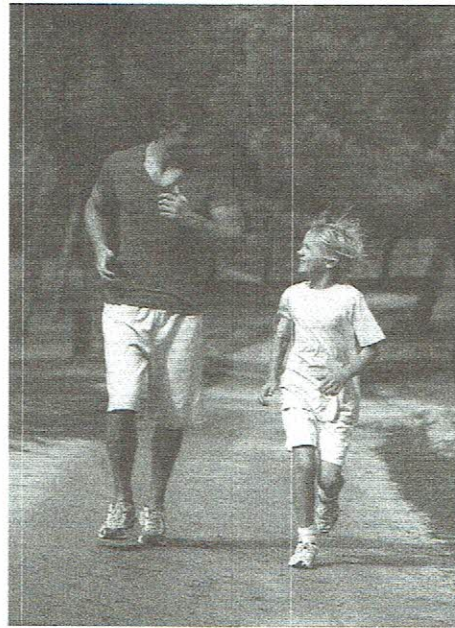
そのほか、コントロール能力や  
バランス感覚を高める運動や協調  
運動を遊びの中に取り入れると高  
い効果が期待できます。これらは、  
発達障害が見られる子に不十分と  
いわれる能力、感覚だからです。

## 1 有酸素運動

まずは有酸素運動をしよう。酸素やエネルギー源  
を脳にたくさん送ることで脳をいい状態にし、脳  
のエンジンをかけよう。

### 有酸素運動はできれば外で

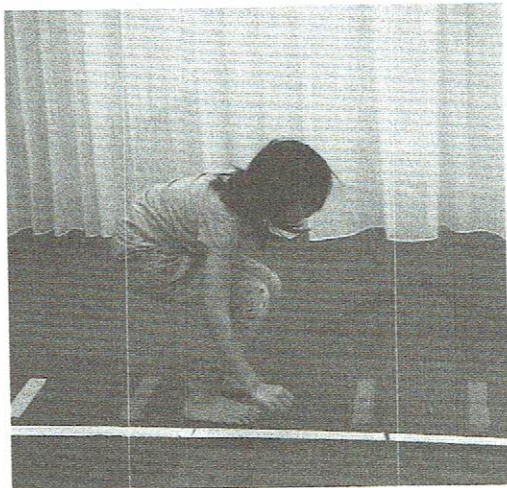
外を走れば、でこぼこがあったり、石が落ちていたり、人とすれちがったり。さまざまに注意を向けて、頭や「体性感覚」(→P118~119「用語解説」)を使わないと走れない。また、外での運動には日の光を浴び、風や鳥の声を聴くなど、「感覚刺激」をとまなう。さまざまに注意を向け、五感を刺激する環境の中で有酸素運動をすると、脳全体が活性化することがわかっているの、できれば屋外での有酸素運動が効率がよく、おすすめ。



屋外で有酸素運動をしよう

脳には有酸素運動が効果的。発達が気になる  
子どもには、コントロール能力、バランス感  
覚を養ったり、協調運動を取り入れるとさら  
に効果があります。

## 発達が気になる子に効果的な運動とは？



横に引いた線に向かってのジャンプは、体のコントロール能力のトレーニングになる



なわとびは協調運動としておすすめ

### 2 コントロールを高める運動

身体のコントロール能力は、大きく2つあり、ひとつはたとえば右足の親ゆびといった体の特定のパーツを意識して動かす力。もうひとつは、つかもうと思ったおはじきをつかむ、床に書かれた線に向かって跳ぶといった、外にあるものに合わせて体を動かす能力。どちらも日常生活を送るうえで重要な力だが、発達に偏りのある子の場合、不十分なことが多い。

### 3 バランス感覚を養う運動

片足で立ち続けることができなったり、ケンケンがうまくできないことも、発達に偏りのある子の特徴のひとつ。遊びの中にバランス感覚を養う動きを取り入れたい。

### 4 協調運動（コーディネーション）

手をたたきながらリズムカルにジャンプをする、手足で別の動きを同時にするといった運動が協調運動。ボールで遊ぶ、なわとびをするなどスポーツの動きの多くが協調運動だが、発達に偏りのある子どもには、これを苦手とする子が多い。

# 体と心の機能を引き上げ、 「特性傾向」を下げる

運動をすると、「体の機能」と「心の機能」が高まっていきます。同時に発達障害のある子どもの「特性傾向」が弱まることにつながっています。

## 3つの視点で 変化をチェック

スパークでは、運動で子どもたちのコントロール能力、バランス感覚などの体の機能がどのレベルまで高まったかを定期的に測定しています。

また、運動遊びをしながら療育士との感情の伴ったやりとりをす

る中で、注意力、表現力、コミュニケーション能力、などの能力も高まっています。これらの「心の機能」も評価をしています。

もうひとつ、発達障害のある子どもならではの特徴、いわゆる「特性傾向」もチェックしています。

これらを定期的におこなってみてわかったことは、運動療育によって「体の機能」と「心の機能」

が高まると、左の図のように、その2つに引っ張られるように「特性傾向」の値が小さくなっていくことです。

家庭でも、運動遊びを続けることで体と心の機能が高まり、それと同時にさまざまな「特性」が目立たなくなっていくはずですよ。

## 心の機能

注意力、共感力、思考力、言葉などでの表現力、コミュニケーション能力、ふりかえる力などの能力

- 運動遊びをしながら感情の伴ったコミュニケーションをすることで高まる



「体の機能」と「心の機能」が高まると、「特性傾向」の値が引っ張られるように小さくなっていく

どの子にも同じ傾向が現れる

## 運動をすると「特性傾向」が目立たなくなっていく

### 体の機能

コントロール能力、バランス感覚、  
協調運動能力など

- 家族で楽しく運動遊びをすることで高まる



グレーの三角形から  
赤の三角形へと  
変化していく

### 特性傾向

いわゆる発達障害児の特性  
こだわり、多動、衝動性、  
不注意、不器用など

スパークでは「寄り道」の中での興味の質  
(時間・量・深さ)、問題行動の頻度、パニック  
の頻度 (情緒不安定の傾向) で評価

対症的に特性傾向を直接引き下げることは、難  
しいだけでなく、根本的な改善につながらない。

運動療育で体と心の機能の幅を広げ、土台から子  
どもの脳を変えていくことが、偏りの部分、「特性傾向」  
を緩和させていくことになる。