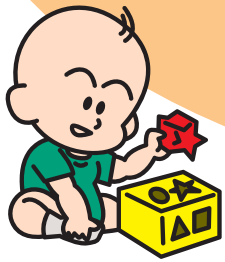
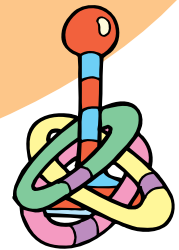




がんばれ! 子育て日記



子どもの“脳”に 良い刺激を与える「遊び」

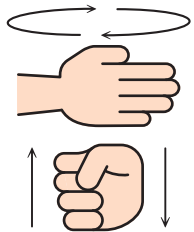


物にふれたり、相手を見たり、音を聞いたり…『あそび』を通して子どもは最大限に“五感”を使います。現代の子どもたちの遊びといえば「ゲーム機」が中心ですが、昔からある“手遊び”や“遊び歌”などは子どもの“好奇心を刺激するだけでなく、体のいろいろな機能を育ててくれる遊び”でもあります。

「10歳までにさまざまな刺激を脳に与えることが大事」と専門家の先生が話されることもあります。実際、20歳を100%として年齢ごとの発育状態を表した「スキヤモンの発育型」によると、感覚や手の器用さなどに関係する脳や神経系は、6歳で90%、9歳で95%まで成長し、12歳ではほぼ成人と同じ程度になるそうです。ですから、10歳ごろまでに子どもの五感による刺激を与え、脳の発達をうながすことはとても大事なことで、そのくらいまでのお子さんには、子ども自身が関わって得られる刺激がとても重要になります。

そこで重視したいのが、手を使って考えながら行う“手遊び”です。

例えば、「グーチョキパーで何つくろう〜♪」や「トントントン ひげじいさん〜♪」のように、歌に合わせて手を動かす遊び歌を、大人がどんどん歌詞を変えて作ってみたり、子どもと一緒に手の動作を考えてみるのも良いでしょう。



また、“左右の手で違う動きをさせる遊び”もあります。

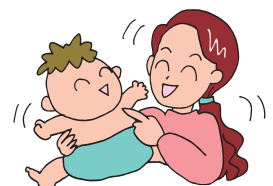
例えば、右手はパーで開いてこする動き、左手はグーを握って開いた右手のひらを叩く動きをする。さらに合図で素早く手の動きを交代させる。なかなか難しくくて間違えやすいですが、これは“失敗を楽しむ遊び”でもありますから、失敗しながら、笑いながら遊ぶことで、走らなくてもすぐに汗をかくことでしょう。

また、“瞬発力や聴く力を鍛える遊び”もあります。

まず二人一組になり、一人が右手を軽く握って「手でコップをつくる」、もう一人は右手の人さし指を出して「手でストローをつくる」。そして、コップの手の中にストローの手をしっかりと差し込み、合図が鳴ったらコップの人は手を握り、ストローの人は指を引き抜く。ストローの手が引き抜けたらストローの人の勝ち、つかまえたらコップの人が勝ちといった手遊びです（左利きの子の場合は左手で行なうようにして、右利きの子は右手で行なうようにしましょう）。

その他にも、座って静かに取り組む“折り紙”も、手や目を使い考えながら折っていくという意味では“手遊び”になるでしょう。

「手遊び」は走ったり跳んだりといった身体能力を育てるだけでなく、見る力や聴く力のほか、大人や友達と一緒に遊ぶことで言葉や心も育ててくれるものです。



ぜひ、いろいろアイデアを膨らませて、お子さんと一緒に手遊びを楽しんでみましょう。