

気温が高くなり、夏本番も迫っていますが、夏バテには気を付けていきたいですね。今回は、体のバランスをつかさどる「平衡感覚」についてお伝えします。

平衡感覚はバランスをとる時に働く感覚で、そのセンサーは耳の中（内耳）にある三半規管や耳石が担っています。センサーが重力や加速度、揺れや回転などを感知し、その情報をもとに体が反応するしくみになっています。



平衡感覚には、体のバランスを調整したり、筋肉の張り具合を調整する固有感覚と連動して、姿勢を保持したりする働きがあります。また、眼球運動のコントロールも支えています。例えば、揺れる電車内で読書ができるのは、頭の揺れや傾きにに応じて視線を安定させているからです。カメラの手ぶれ防止機能のような役割ですが、これは平衡感覚のおかげです。



平均台の上を歩いたりバランスボールに座ったり、自転車に乗ったりするときにも、平衡感覚は体のバランスをとるために機能しています。このとき平衡感覚と連携して固有感覚が働き、筋肉の張り具合を調節し体のバランスを保つようにしています。

平衡感覚は体を動かすときにだけ必要な機能ではありません。眼球運動のコントロールや姿勢の維持にも関わっており、学校での授業中、姿勢よくイスに座って、教科書や黒板を見ながら文字を読んだり書き写したり、何かを観察したりするときにも重要な役割を果たしています。平衡感覚につまずきがあると、授業態度や学習意欲の問題と誤解されてしまうこともあるのです。



平衡感覚の働きを育てるためには、平均台やトランポリンなどでバランスをとる遊びが有効です。かなででは、平均台、バランスボールやバランスボードを活用したり、手押し相撲や股開きじゃんけんなどの遊びを通して楽しみながら体を動かし、活動の中で平衡感覚を鍛えられるようにしています☆

次回は主に筋肉の張り具合を感知する「固有感覚」についてお伝えします。