

かなでだより

令和6年
8月1日発行
かなでだより

暑い日が続いていますが、熱中症対策をしてこの夏を乗り切りましょう！

今回は、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。

川上康則監修の『発達的气になる子の体の動きしくみとトレーニング』から引用させていただいています。

視覚や聴覚などと違い、固有感覚はあまりなじみのない言葉です。筋や腱に感覚の受容器があり、筋肉の張り具合や関節の角度や動きなどを感知するセンサーのような役割があります。

このセンサーが働くことによって、私たちは無意識のうちに力の入れ具合を加減したり、手足などを微妙に動かしたり、自分の体が今どんな状態になっているのかを感知したりすることができます。

日常生活では固有感覚をほぼ無自覚に使っています。例えば、目を閉じた状態で立ち、左右の手にそれぞれの重さの違うモノを持たせ、どちらが重いのかを質問してみましょう。ほとんどの人は、目を閉じていても左右の重さの違いを感じて正解できるでしょう。

一度ポーズをとり、数秒後に目を閉じて同じポーズを再現することなども比較的容易にできるはずです。固有感覚の働きによって筋肉の張り具合や関節の角度や動き、自分の体の各部位の位置関係を把握できているからです。



固有感覚は、自分の体を動かすときのアクセルとブレーキのような役割を果たしています。そのため、固有感覚につまずきがあると手先の細かい作業が苦手だったり、文字がうまく書けなかったり、動作が雑になったりします。また、姿勢が崩れやすく、体の動かし方もぎこちなくなりがちです。

こうした状態を改善するには、鉄棒や肋木のぼり、すもう遊びなどのような全身を使う運動が効果的です。体全体を使うこと（粗大運動）で、手先の器用さ（微細運動）も向上します。

かなででも、ジェスチャーゲームや風船バレー・昔遊び等で全身を動かす運動や、折り紙やレゴなどの創作活動を通して固有感覚機能の向上を図っています☆

