

吐いた息が段々と白くなるようになり、冬がそこまで近づいてきましたね。今回は「ボディイメージ」についてお伝えします。

川上康則監修の『発達の気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。

《自分自身の輪郭をイメージする力》

ボディイメージとは身体的な「自己像」のことで、自分の体についてイメージする能力を指します。平衡感覚、固有感覚、触覚の3つの初期感覚の統合によって形成され、一般に6歳ごろまで基本的なイメージがつくられるといわれています。

ボディイメージが形成されると、自分の「体の輪郭」や「体の大きさ」「体の傾き具合」「力の入り具合」「手足や指の関節の曲げ伸ばし具合」などを実感できます。

この動きによって混雑した場所でも人とぶつからずに歩けたり、天井の低い部分では頭を低くしたりする動作がスムーズにできます。また、手に傘を持っているときや背中にランドセルを背負っているときでも、その長さや厚み、大きさなども含めて自分の体の一部として認識して動けます。

逆にボディイメージが乏しいと体の動かし方がぎこちなく、体育が苦手だったり、手先が不器用だったりします。

《人との距離感の調整》

平衡感覚や固有感覚、触覚につまずきがあり、ボディイメージがうまく形成されていないと、学校生活や対人関係でさまざまなトラブルが生じやすくなります。

ボディイメージが乏しいと、人や周囲のモノとの距離感がわからず、うまく調節できないため、近づきすぎてたびたびぶつかったり、モノにつまずいたりします。

その一方で、自分のパーソナルスペースは広くとらないと落ち着かないため、他者が自分に近づくと避けようとしています。こうしたアンバランスさが、対人関係のトラブルに発展しやすくなってしまいます。



《空間での位置関係を把握する力も重要》

もうひとつ重要なのが、「空間認知能力」です。平衡感覚や固有感覚、触覚の初期感覚と、さらに視覚と聴覚によって育まれる能力で、周囲の空間や状況を的確に把握する力のことです。

例えば、サッカーでシュートをするには、味方からパスされたボールをとらえ、自分の体をコントロールし、タイミングを合わせてキックします。空間認知能力はパスされたボールのスピードや位置を把握するために欠かせない能力です。ボディイメージの発達と空間認知能力の発達によってタイミングよくシュートできるようになります。

空間認知能力は、相手との距離感や周囲の雰囲気に合わせて、声の大きさや行動を調節する際にも発揮されます。

かなででは、ジェスチャーゲーム、運命走や平均台を活動に取り入れることで自分自身の輪郭をイメージしたり、自分のいる空間の高さや広さを理解できるようになる練習を取り入れています☆

