

動き回る子どもたちに頭を痛めるイタリアの先生

最近は大きなボール（PVC）を使って筋肉運動をしているプロスポーツ選手の写真がマスコミ誌でも見られるようになりましたが、従来、大きなボールは感覚統合訓練に使われて来ました。また、学習障がい児や多動症児の課題である、子どもたちの空間認識や運動能力を高めるために使われています。

感覚統合という考え方は、Ayres 博士（1979 年）によってとなえられ「私たちは、自分の身体や自分たちの周囲を取り巻くものから感覚を組織化、その環境の中で身体を効率的に使うことができるようにする神経プロセスである」と定義されました。

触覚等の五感に対しては、私たちは確実に感じる事ができるし、日常生活に欠かせないものだけに、五感を意識としても捉えることができます。しかし、身体感覚、重量感や空間感覚というものは、意識化されにくいものだけに生活の中で無視されやすい種類のものです。それだけに、日常の活動や遊びの中に感覚統合的な動きを取り入れる必要があると思います。

最近では、スイスを中心に子どもたちの座位（姿勢）の悪さと落ち着きのない行動が運動療法学会でも取り上げられ、教室の椅子の代わりにボールが使われています。子どもの姿勢が悪くなるに連れて、じっと座って話を聴くことができない、騒ぐ子どもが増えただけでなく背骨に異常が見られる子どもは成人病（腰痛等）の発生率も高いということで、姿勢悪化は社会的な問題となっています。

筆者はパイオニアスクールという試みでボールに座って授業を受けているイタリアの学校を見学しましたが、一日中ボールに座ることは苦痛ですが、時間配分された授業の中で、揺らぎのあるボールに座る時間と固定された椅子に座る時間が配分され、教室の中の子どもたちには好評でした。大きなボールの上で座ることですいづんと姿勢が矯正され、子どもたちの座り方にも安定感があり、全体的に落ち着きが出てきたという報告もあります。

また、感覚統合機能に問題のある子どもに対して Ayres 博士は次のような提案をしています。

・ボールの上で揺れ動いたりバウンドしたりすることは、個々の子どもに必要な感覚統合の活性化や沈静化をもたらします。

・ボールの上でバウンドすることと、言葉を口に出すこと、字をつづること、算数すること、あるいは記憶することと結びつけてください。バウンドは作業のリズムと一致したほうが良いでしょう。はずむことで、呼吸のパターンが高まるのと同時に、そのリズムや音韻を覚えることも容易になります。

・ボールに座る、バウンドする、転がる動きの中でしっかりとボールに触ることを通して、子ども

は防御的な感覚をしっかりと身につけます。

・ボールに座るときに重みのあるベストを身につけてジャンプすることで、固有受容体 (Ayresの説) 一体の位置感覚—を刺激し、空間における身体の位置や動きに対する情報伝達を促進します。

・姿勢をコントロールしたり注意力を高めたりするために、ボールに座った状態で子どもの感覚受容機能を高めるブラッシングとされている面白い遊び方を提案しています。

柔らかいブラシを使って背中、腕、脚の皮膚をしっかりとこすります。

触覚受容系を刺激するだけでなく、子どもの周辺にあるものに対する関心も広がるといいます。

下図のような使い方が奨励されています。

