

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

お子さんの発達を促すサーキット遊びについて

サーキットあそびは、楽しみながら様々な体の使い方を経験できる運動あそびです。体を動かす力だけでなく、順番を守る、ルールを理解する、お友達と関わるなど、多くの力につながっていきます。また、お子さんの様子や目的に合わせて内容を調整しやすく、成功体験を積み重ねやすいことも特徴です。今回は、サーキットあそびで育つ力や、ご家庭でも取り入れやすい工夫についてご紹介します。

サーキットあそびとは

サーキットあそびとは、アスレチックのように複数の課題を順番に進んでいく活動です。例えば、マット・平均台・跳び箱などを組み合わせ、コースを作っていきます。サーキットあそびには、多くの感覚や様々な体の使い方を経験できる良さがあります。普段、運動に参加しづらいお子さんでも、種目を工夫することで取り組みやすくなり、成功体験にもつながりやすくなります。また、順番を守る、ルールを理解する、お友達と譲り合うなど、コミュニケーション面の練習にもつながります。さらに、最後までコースをやり切ることで達成感を味わいやすく、「できた」という経験が自信につながっていきます。そのため、お子さんが「少し頑張ればできる」難易度に挑戦することが大切です。難しすぎる内容ではなく、成功体験を積み重ねられる活動を取り入れていきましょう。

サーキットあそびで育つ力

サーキットあそびの種目は、目的に合わせて組み合わせることで、より効果的になります。例えば、次のような力につながる活動があります。

体幹・バランス

- バランスストーン
- 綱渡り
- 平均台

懸垂力

- りんごぶら下がり
- サルクレーン
- 逆上がりキック

固有感覚

- ぶら下がり系の活動
- ラダーウォール
- 綱引き

支持力

- イヌ
- クマ
- 1本線クマ歩き
- カエルジャンプ

前庭感覚

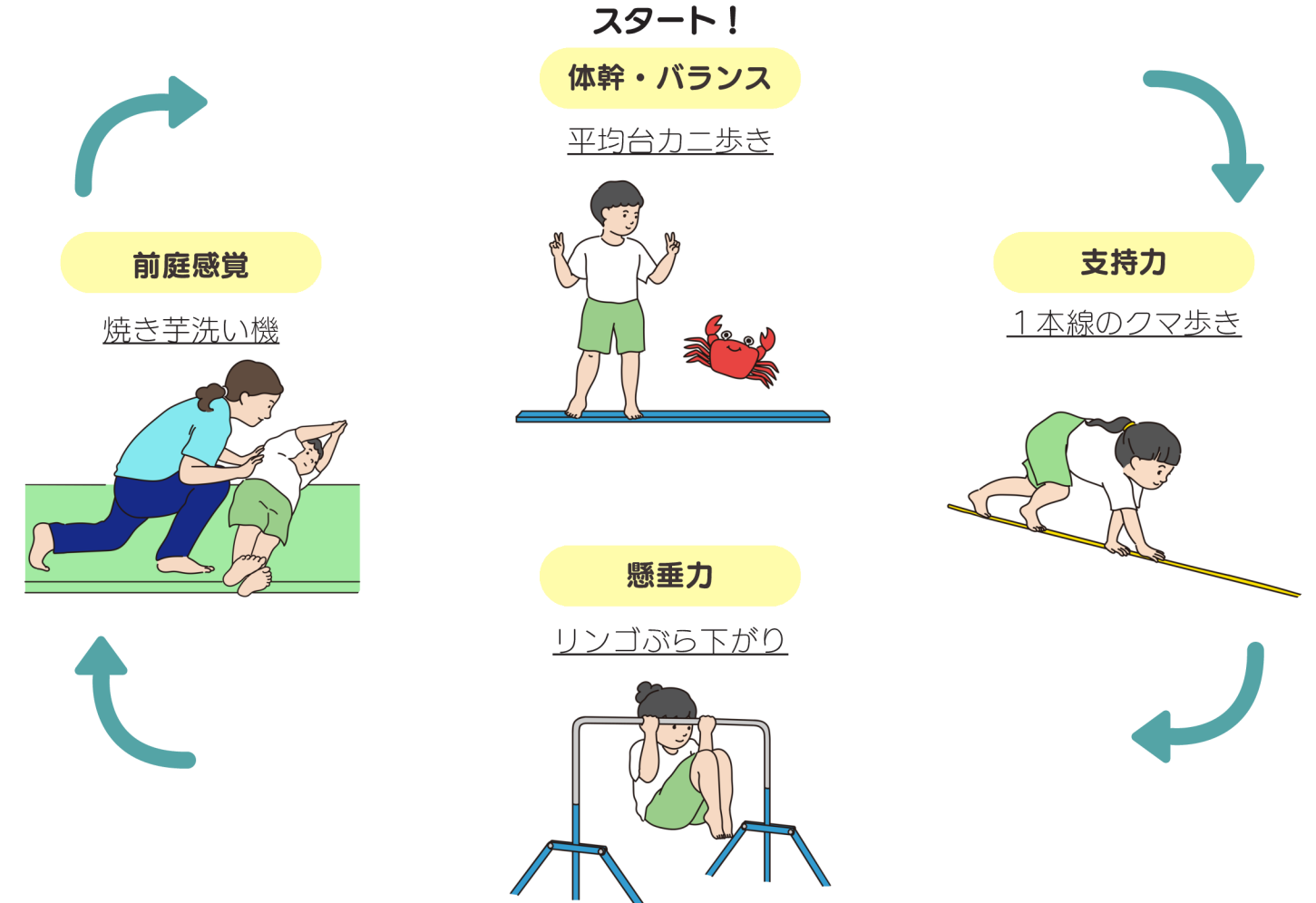
- 焼き芋洗い機
- トランポリン
- 回転ディスク

ボディイメージ

- ボールプール
- トンネル
- ラダーウォール



サーキットあそびの例



サーキットあそびでは、様々な運動を組み合わせることで、一度に多くの体の使い方を経験することができます。さらに側転・開脚跳び・短縄跳び・逆上がりなどの、最終目標につながる力を意識した内容にするなど、目的に合わせて工夫することもできます。また、活動前に体をしっかり動かして気持ちを切り替えたいお子さんなど、お子さん一人ひとりの様子に合わせて内容を調整することも大切です。

考える力につながる工夫

慣れてきたら、さらにルールを追加することで、考える力につなげることもできます。例えば、

- 指定された色のボールをゴールに入れる
- 順番を覚えて進む
- 合図を聞いて動きを変える

などの工夫を取り入れることで、記憶する力や注意する力を使いながら活動することができます。ルールを少しずつ増やすことで、「考えながら体を動かす経験」につながり、活動の幅も広がっていきます。

サーキットあそびを通じた支援

サーキットあそびは、お子さんの様子や目的に合わせて内容を調整しやすく、多くの力を育てることができる活動の一つです。「できた」という経験を積み重ねることで、自信や意欲にもつながります。お子さん一人ひとりに合わせて、楽しく取り組める活動を取り入れながら、成功体験を増やしていくことが大切です。今後も、療育やご家庭で役立つ情報を分かりやすくお届けしていきます。引き続きお読みいただけましたら幸いです。