

# にじいろ通信



## 「体の感覚」ってなんだろう??

突然ですが、目をつぶって自分の足の親指に触ることは出来ますか？目をつぶって腕を 90° 曲げることは出来ますか？出来た方、なぜ出来たのでしょうか？今回はその理由を考えてみたいと思います。

皆さんが普段、当たり前のように使っている「感覚」という言葉。この言葉を聞いてイメージしやすいのは五感と言われる視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚、この 5 つではないでしょうか。見る、聴く、嗅ぐ、触れたものを感じる、味を感じる、分かりやすいですね。

さて、普段ほとんど意識しないで使っているこの「感覚」。実は他にも「体の感覚」といえるものがあるのをご存知でしょうか。最初に話した目をつぶっての動きが出来るのはこの感覚のおかげといわれています。

代表的なものを 2 つ紹介します。ひとつは体のかたむきを感じたり、体がどの方向にどのぐらいのスピードで動いているかを感じる感覚。もうひとつは、筋肉の動き、強弱などをコントロールする感覚です。この 2 つの感覚はほとんど同時に使われます。

例えば、「椅子にまっすぐ座って人の話を聞く」とき、そこにはどんな感覚が使われているでしょう。

どこに話している人がいるかを「見る」、話している人の話を「聴く」以外の感覚。

実は椅子にまっすぐに座るために体の傾きを「感じ」、どの筋肉をどのように使うか「コントロールする」ことで「姿勢を保つ」こともしています。

簡単に考えても、4 つの感覚を同時に、無意識に使っています。よく考えるとこれはすごいことです。いっぺんに 4 つのことをやっているのですから。人間の動きは色々な感覚を同時に使っているのですね。



さて、この「体の感覚」。視力や聴力に個人差があるように、人によって働きに差があります。「体の感覚」がうまく働かないとどうなるのでしょうか。

先の例では、椅子に座ってもバランスをとるために肘をついたり、机に伏せたりして姿勢が悪く見えるかも知れません。体を頻繁に動かしてバランスをとるために落ち着きなく見えるかも知れません。座っているうちに椅子からずり落ちていくかも知れません。

また、椅子に座るために感覚を意識的に使い、大きなエネルギーを消費するため、非常に疲れやすいかも知れません。

こういった場合、椅子に座ることを練習するよりも、滑り止めを敷く、椅子を少し斜めにするなど、姿勢を補助する手助けをして、そこに向けるエネルギーを少なくしたり、体を使った色々な遊びを通して運動機能を高めていったりすることが、椅子に座る近道になることがあります。普段あまり意識しない「体の感覚」。普段の行動を違った視点で見るとヒントになるかも知れません。



7月の主な学校巡回予定

勤務予定日：\*…五十嵐 ♪…大久保 ※外出…他施設、家庭訪問等  
 時間帯：午前 / 午後 (時間帯は各園、各校調整いたします)

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> *：白沢中 ／五小 ♪：外出 ／	<b>2</b> *：外出 ／岩根小 ♪：外出 ／	<b>3</b> *： ／ ♪：和田小 ／和田小	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> *：二中 ／外出 ♪：一中 ／	<b>7</b> *： ／ ♪：本小 ／外出	<b>8</b> *：白沢中 ／外出 ♪：白岩小 ／外出	<b>9</b> *：五小 ／岩根小 ♪： ／外出	<b>10</b> *： ／外出 ♪：第1保育所 ／外出	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b> *：二中 ／外出 ♪： ／	<b>14</b> *： ／外出 ♪：本小 ／外出	<b>15</b> *：白沢中 ／ ♪： ／外出	<b>16</b> *： ／外出 ♪：和田小 ／	<b>17 終業式</b> *：外出 ／ ♪： ／	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> *： ／ ♪： ／	<b>21</b> *：外出 ／外出 ♪： ／外出	<b>22</b> *： ／ ♪： ／	<b>23</b> *：外出 ／外出 ♪：外出 ／外出	<b>24</b> *：外出 ／外出 ♪：外出 ／外出	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> *： ／ ♪： ／	<b>28</b> *：外出 ／ ♪：外出 ／	<b>29</b> *：外出 ／外出 ♪：外出 ／外出	<b>30</b> *： ／ ♪： ／	<b>31</b> *： ／ ♪： ／	

お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課(本庁2階)

電話 24-5445(内線1247) / E-mail: [ssw@city.motomiya.lg.jp](mailto:ssw@city.motomiya.lg.jp)

