

# のびのび通信 第73号

2012年5月

## 疲れたときには、酸素でリフレッシュ！



さあ、今日は何をするのかな？と興味津々に子ども達が集まってきました。この季節、生活リズムがくるってバタバタしたときが多いですね。大人も疲れているんだから、子ども達も緊張で疲れていて当然です。こんなとき、たっぷり酸素を身体に吸入すると、なんとなく落ち着くような気がしませんか？

発達障害の子ども達が、日頃の生活に疲れて精神的に不安定なとき、有酸素運動をすると意外に回復することが多いと感じています。だから、発達障害児支援サークル「のびのび」では、年数回の有酸素運動を取り入れています。今月は、その有酸素運動のひとつとして、ゲーム機Wiiを使って、しかも指先でコントロールするのではなく、全身を使って機械操作します。しかも、画面も100インチの大画面！視覚、聴覚をフルに使って、体感でゲームを楽しみました。

でも、不思議なことに、音響に過敏になって戸惑う子はいないんです。好きなもの（興味のあるもの）だったら、日頃は過敏に働く五感も鈍感になってしまうのでしょうか。だからといって、感覚からの疲れがないわけではありませんから、ゲームのやりすぎには注意です。そこは、「このゲームをクリアしたら、おやつです」とさりげなく、次のメニューに移行して活動終了です。

このゲームによる有酸素運動は、5回目となります。最初は、勝負へのこだわりが強い子に対して、「勝負には、勝つこともあれば負けることもある。負けることは、誰のせいでもない。」ことを体験する意味も含んでの活動でした。でも体を動かして笑っているうちに、疲れたような顔つきで会場に来た子ども達が、いきいきとした笑顔で帰っていく姿に、有酸素運動の効果を感じています。

そんな中、昨年までは、やる気満々で来た子が、負けへの恐怖から、なかなかゲームできなかった子がいました。ところが、今年は、みんなと一緒にゲームできたんです。勝負トーナメント方式で進め、誰が勝っているのか見える化し、自分の対戦相手や勝敗を明瞭化したこと、そして、何より、みんなが応援してくれたことが9年目の力になったのでしょうか。



### 〈おやつ的威力〉

ちょっと大げさな見出しですが、発達障害児支援サークル「のびのび」では「おやつ」が活動に大きな役割を持っています。子ども達の好みのおやつを用意しておくことで、「〇〇を、ここまでやったら次はおやつね」と終了と次の活動へのポイントになると同時に、活動への動機づけにもなっています。

発行：発達障害児支援サークル「のびのび」