

ボール遊びを楽しむことで、脳とからだが成長します

にぎる

握り方を覚え、握力が強くなる

自分の意志でボールを握ることで、物の握り方の学習と握力の強化に。振ったり揺すったりすることで、腕の動きと物との関係性を覚えることができます。



さわる

触覚への刺激は、様々な発達を促す

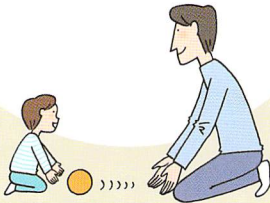
ボールにさわるときに、手指の触覚が刺激されます。触覚は想像以上に繊細で多くの情報を収集できるため、のちの言語、認知機能の発達を促します。



ころがす

次の動きを予測し、行動できるように

ボールの動きを目で追うだけでも視覚を鍛え、距離感や位置関係を知る学習に。また、転がるボールをつかむことで、動きを予測し体を動かす力が養えます。



なげる&とる

複雑で連続的な、手足の動きを養う

ボールを投げて、キャッチすることで、複雑かつ連続的な手足の動かし方の学習に。日常生活に必要な運動能力はもちろん、脳や神経系の発達も促します。



『0歳からのボール遊び運動「投げる」が脳と体を育む』小山啓太 著
ベースボールマガジン社(2018年8月)1,600円(税別)

代表的な3つの運動要素『身体のバランス』、『指先・手の操作』、『身体全体を動かす移動のための能力』を養い育むためのボール遊び運動を紹介。ボール遊び＝投げる・転がす・蹴る・捕るといった固定観念にとらわれず、子どもたちの想像力と発想力を引き出すためのヒントを詰め込んだ一冊です。