

ボディイメージを高めよう

藍野大学助教 作業療法士 高畑脩平



皆さんは、手足を思い通りに、正確に動かすことはできているでしょうか？

それができれば、野球のバッティングで思い通りにバットを振れるので空振りすることはないでしょう。文字を書くときにも正確に鉛筆を動かせるので美しい文字が書けるはずですが、実際にはそのような完璧な動きはできないと思われまます。つまり私たちは「ある程度」思い通りに身体を動かしている、といったところになります。また、この程度も個人によって異なります。

自分の身体を動かすイメージと、実際に行う運動に誤差が大きいと、ぼこすけのように「机や椅子の角によくぶつかる」「前から来た人とよくぶつかる」といったことが起こります。また、運動会や発表会での「ダンス」「体操」などはイメージ通りに正確に手足を動かす必要があるため、苦手さが顕著に現れるかもしれません。さらに学校の体育でも、全般的にうまくいわずに「不器用」という印象を持たれるかもしれません。

これらの要因として、ボディイメージのトラブルが考えられます。ボディイメージとは、その名の通り、自分の身体に関するイメージです。もう少し具体的に説明すると、この幅や穴なら通れそうという判断の基準になる「身体の大きさ」や、このくらいの距離なら跳び超えられそうという判断の基準になる「身体の動かし方」のことです。

ぶつからナイスガイが設定した、①トンネルくぐり、②クモの巣ウォーキングは、自分の身体の大きさや動かし方に注意を向ける必要がある遊びです。ボディイメージを高めるためには、自身の身体を使い、時には失敗もしながら、試行錯誤を行うことが重要です。しかし、ぼこすけのように、クモの巣の糸に当たったかどうか気付きにくい場合も想定されます。その場合は、当たったことに気付けるよう鈴をつける（聴覚で気づいてもらう）、ビデオで振り返る（視覚を通して振り返る）といったひと工夫が必要な場合もあります。

今回は、ボディイメージを高める活動の紹介にとどまりましたが、その場でできるサポートも重要です。例えば、ダンスをする際に、手足を動かすイメージを持ちにくい場合には、手にポンポンを持つ（視覚を通して手の動きを明確にする）、手首に錘を巻く（動かしている感覚を明確にする）、「みぎ・みぎ・ひだり・ぴよん」といったかけ声をつける（言葉・効果音で動きをイメージしやすくする）など、どのような工夫があれば動きをイメージしやすいかを検討することも大切です。