

# 「水遊び」で 脳とカラダを整える



「夏」子供たちにとって最高の楽しみの一つが「水遊び」です。水遊びは単に涼しく、楽しいだけではありません。

最新の研究では、水遊びが子供の脳機能の発達、心身の成長、さらには発達に特性のある子供たちの療育にもよい影響があることがわかっています。



## 水遊びが良い理由

① いろいろな感覚の情報を脳で整理・統合して適切な行動を促す「**感覚統合**」による



**触覚**：非常に広範囲の触覚刺激がカラダに加わります

**前庭覚**：浮く、回転することで前庭覚が強く刺激されます

**固有覚**：水の抵抗に逆らうことで筋肉が強く働きます

② 目標達成のために思考や行動をコントロールする「**実行機能**」を鍛えて、問題解決能力を伸ばす

「どうすれば水を遠くまで飛ばせるか？」

「浮かぶにはどうしたらいいか？」

こうした疑問を「水」という形のない素材で遊ぶことで、創造性が膨らみ、実行機能が発達します。



③ 楽しみながら**全身運動**！筋力とバランス能力の向上

水の抵抗は、陸上の約**12倍**とも言われます。

水中で手足をバタバタさせたり、動き回することで全身の筋肉が効率的に鍛えられます。特に**体幹の強化**には効果的です。



## 特性にも効果あり

### 自閉症スペクトラムへの効果

#### 【感覚調整とパニックの軽減】

水が全身を包み込むので、不安を和らげる「**ディーププレッシャー（深い圧覚）**」と同様の効果をもたらします。



#### 【常同行動の減少】

水中での浮遊感や水の抵抗といった強い感覚刺激が、自己刺激行動（手をひらひらさせる、体を揺らすなど）の代わりにになります。

### ADHDへの効果

#### 【エネルギーの効果的な発散】

多くのエネルギーを消費するので、エネルギーを建設的な形で発散させることができ、落ち着きや入眠のしやすさにも繋がります。



#### 【覚醒レベルの調整と集中力の向上】

水の冷たさや動きといった感覚刺激は、脳の覚醒レベルを適度に高め、注意を維持しやすくする効果が期待できます。

水を怖がる時は、ジョウロや水鉄砲など、水に直接入らなくても楽しめるおもちゃから始めるのが良いですよ！

