

「空間認識能力」を鍛えよう！

空間認識能力は、物体のある場所・向き・大きさ・姿勢・形・速さ・物体同士の間隔などを素早く正確に認知する能力です。

視覚・聴覚・右脳の連携によってその能力は発揮され、空間認識能力がある事で、キャッチボールやサッカーなどのスポーツが出来たり、地図や図面を読みとって目的地までの方向や距離を理解できるのです。

空間認識能力が低いと身体感覚や動作が鈍くなり、距離や幅、高さをとらえる事が難しく、物にぶつかったり、つまずいて転んだりする事が多くなります。

また、運動やスポーツも空間認識が低いと、ボールを投げる距離や速さの予測、跳び箱の踏切位置などの感覚を把握するのが難しい為に苦手になる場合もあります。

では、空間認識能力はどうすれば伸ばす事が出来るのでしょうか。

特別な知育教材がなくても、日頃の遊びや習慣で鍛える事は出来ます。

まず、「パズル遊び」

ジグソーパズルはバラバラになっている絵や写真のピースをはめ込んで1枚の絵にする遊びですが、その動きや働きが右脳を鍛えて、イメージ力や直観力を養うと言われています。

また、身体を動かす外遊びも空間認識能力を伸ばします。

アスレチックや公園の遊具で遊ぶことは、様々な遊具との距離感や地面までの高さ、遊具の動きを体感する事でその能力を高めることができますし、「鬼ごっこ」は常に自分と鬼の位置を把握しつつ、園庭や公園にある障害物を利用して、逃げるルートを考えなければならないので、周囲への注意力も高まります。

転んだり、ぶつかったりして危ないからと禁止せず、たくさん遊ぶ事で成長につながります。

最近、注目を浴びてきている空間認識能力。子どもの才能を開花させる為にも、様々な遊びや体験を通じて伸ばしていきましょう。