

# コーディネーションチャートを使ったエクササイズ方法

## — Coordination Chart Exercise —

このチャートは、

- 目のすばやい動き（サカード）
- 手足の協調運動
- 「やる／やめる」（Go/No-Go）や複数の動作を切り替える前頭葉の働き

を同時に使うことで原始反射（ATNR・TLR・STNRなど）の統合、姿勢コントロール・集中力アップをねらうエクササイズです。

### 1. 準備

チャートを壁やドアなどお子さんの目の高さに貼ります。お子さんは、チャートから少し離れて、**まっすぐ正面に立ちます**。ポイント：頭はできるだけ正面を向けたまま、「目だけ」を左右・上下に動かすようにします。

使うルールを、最初にシンプルに説明します。

### 2. 基本の遊び方（ルール例）→目を動かす（読む）方向は、担当の先生の指示に従ってください。

#### ① 1つのシンボルを使った基本パターン

- 左右どちらかに1つシンボル（マーク）がある/真ん中にもある  
→ シンボルがある側の手で、太ももを1回「パン！」と叩きます。（例：シンボルが右にある場合は右の太ももを叩く）
- →真ん中（線上）のときは両手を「パン！」と叩きます。

※ まずは、「左右のみ」or「左右+真ん中」で遊びながら、チャートに慣れていきます。

#### ② 形・色ごとに動きを変えるパターン

形・色が複数ある場合には、形・色ごとにルールを変えます。例えば…

- ○：太ももを「パシッ」と1回叩く
- ☆：パーにした手をあげる
- ●：両手を後ろで組む
- ●：太ももを「パシッ」と1回叩く

→ 「形・色ごとに動きを変える」ルールは、様々なバリエーションを作ってみましょう。（担当の先生の指導に従いましょう）ワーキングメモリ・認知の切り替え・手足の協調を高め、衝動抑制力の改善に役立ちます。

#### ③ シンボルの位置で、ルールを複雑にするパターン（左右真ん中・上半分・下半分で複数の動き（例えば手・足）を切り替える）例1）

- 線の上にシンボルがある→例：上で両手を叩く、上にジャンプ など
- 線の下にシンボルがある→例：下で両手を叩く、しゃがむ、つま先にタッチなど
- 線の右上にシンボルがある→例：右肩にタッチ、右手で頭をポン、右耳を触る など
- 線の左下にシンボルがある→例：左足で足踏み、左足のふくらはぎをタッチ、左足のつま先にタッチ など

→ 頭はなるべく正面のまま、上半身と下半身を切り替えることで、姿勢反射の統合や、体幹の安定に役立ちます。

#### 例2）Go/No-Go（やる／やめる）の練習

- ●：Clap（GO）→ 合図通りに動く
- ●：Don't clap（NO-GO）→ 何もしない／止まって深呼吸

→ 色ルールを加えることで、

「見て → 判断して → 動く／止まる」という前頭葉の働きが強く刺激されます。選択的に反応する機能を育てます。

\*安全上の注意：足元がすべりやすすくないか、周りにぶつかる物がないか、事前に必ず確認してください。疲れてきて姿勢が大きく崩れているときは、無理をせず休憩します。お子さまが不安そうな様子や、目の疲れ・頭痛などを訴える場合は、すぐに中止してください。必ず大人がそばで見守りながら行ってください。

\*使い方のコツ：お子さまの年齢や発達段階に合わせて、少しずつ複雑さを上げていくのがおすすめです。視覚と体の協調は、原始反射の統合トレーニングの応用編として、少しずつ導入し、楽しく遊べるように取り組むのが良いでしょう。下記のようなポイントを担当の先生に見極めてもらい、ご自宅では、言葉でのフィードバックを最小にし、とにかくたくさん遊んで試してみましよう。ルールは「少なく、わかりやすいもの」から始めて、少しずつ増やします。うまくできないときも、「失敗」ではなく「脳への良いチャレンジ」と考え、楽しい雰囲気で行けるようにしてください。1回あたりの時間は、目安として3～5分程度から。短時間を、週に数回くり返すと効果的です。

























































































































































