

家庭でできる！子どもの運動タイプ簡易診断

～特性を知って、支援のヒントにしよう！～

『うちの子、運動が苦手かも...』そんな不安を感じたら。
このチェックで、お子さんの運動の得意・苦手のヒントを探してみましょう！

【チェックリスト】

1. 椅子に座るとき、姿勢が崩れずじっと座ってられる
2. ソファやベッドに助走をつけて飛び乗ることがよくある
3. 音楽が流れると自然に体を揺らしたり、手拍子をする
4. 廊下や部屋を歩くとき、物を避けながらスムーズに進める
5. 立ち上がるとき、ぐらつかずにスッと立ち上がれる
6. 物を取るとき、勢い余って物を落としたりぶつかることがある
7. 階段を上る・降りるときにリズミカルに動ける
8. ボールを投げたりキャッチするとき、距離感をうまくつかめる
9. 動き出すのが速いが、止まるときによろけたりバタバタする
10. 動作をするとき、リズムに乗るとスムーズになる

【結果の見方】

- ・「はい」の数が一番多かったタイプが、お子さんの運動タイプです！
- ・複数のタイプに当てはまる場合も自然なことです。

その場合は、「この子の得意を伸ばしたい！」と感じたタイプを中心に、支援や声かけを工夫してみてください。

・タイプに正解・不正解はありません。お子さん一人ひとりの「できる！」を大切に育てていきましょう。

【タイプ別対応表】

 ライオンタイプ（安定型）

→ 項目 1, 5

（姿勢の安定、立ち上がりの安定）

 チータータイプ（瞬発型）

→ 項目 2, 6, 9

（飛び乗る、力加減、スピード）

 サルタイプ（リズム感型）

→ 項目 3, 7, 10

（音楽への反応、階段、リズム）

 ワシタイプ（空間認識型）

→ 項目 4, 8

（物を避ける、距離感）

【チェック欄】

タイプ	該当項目	「はい」の数
 ライオンタイプ	項目 1, 5	_____ 個
 チータータイプ	項目 2, 6, 9	_____ 個
 サルタイプ	項目 3, 7, 10	_____ 個
 ワシタイプ	項目 4, 8	_____ 個

【タイプ別診断メッセージ】

ライオンタイプ（安定型）

お子さんは、どっしりとした安定感をもって、落ち着いた動きが得意なタイプかもしれません。

姿勢が崩れにくかったり、丁寧に動けたりと、自分のペースを大切にする子に多く見られます。

ただし、周りの子がテンポよく動いている場面では「のんびりしてるね」と言われてしまうことも。

でも焦らなくて大丈夫。ゆっくりでも“できた”を積み重ねることが、この子の自信になります。

家でも「じっくりやれば大丈夫」「落ち着いてやってみよう」といった声かけが効果的です。

急がせず、静かに応援する姿勢が、この子の可能性を広げてくれます。

チータータイプ（瞬発型）

このタイプの子は、とにかく動き出しが早い！

ソファに飛び乗ったり、廊下を勢いよく走ったり、反応の速さ・瞬発力にあふれています。

でもそのぶん、止まるときにバランスを崩したり、力加減が難しくて物を落としてしまうことも。

つい「落ち着いて！」「危ないよ！」と注意したくなりますが、まずはその速さやパワーを「すごいね」と認めることが大切です。

止まる練習やスローモーション遊びを通して、「自分のスピードをコントロールできる力」も育てていきましょう。

強みを伸ばしながら、ゆっくり動く経験も重ねることが、この子の成長につながります。

サルタイプ（リズム感型）

音楽が流れると自然に手拍子したり、リズムに合わせてスキップしたりする子、いませんか？

そんなリズムに乗る動きが得意な子は、日常の中でも流れやテンポを感じ取って動くのが上手です。

階段を軽快に上ったり、歯磨きや片付けもテンポよくできることがあります。一方、リズムが崩れたり、単調な作業になると集中が途切れやすいという面も。

そんなときは、生活の中に音楽やリズムを少し取り入れてみてください。

「いーち、にーい、さーん！」と声をかけながらやるだけでも、スムーズに動けることがあります。

楽しい流れに乗せてあげることが、自己効力感を高めるカギになります。

ワシタイプ（空間認識型）

このタイプの子は、周囲をよく見て、空間を把握しながら動くのが得意です。通路をすいすい歩いたり、物をぶつけずに移動できる子は、「見る力」と「体の動きを合わせる力」が育っています。

ただ、空間を読み取る力があるぶん、新しい場所や高さへの不安が強く出やすいことも。初めての階段や遊具などでは、慎重になりすぎたり、怖がって動けなくなることがあります。

そんなときは、「見てから動けるのはすごい力だよ」と伝えてあげてください。自分で周囲を判断して動けることを“安心できる力”として言語化してあげることで、慎重さが自信に変わってい

最後に

どのタイプも、
「苦手だから」ではなく
「その子の体がそう感じている」だけなのかもしれません。

大切なのは、
できないことに目を向けるよりも、
「どうしたらできるようになるか」を一緒に見つけていくこと。

走るのが遅くたって、タイミングが合わなくたって、
その子にはその子なりの“できる形”がきっとあります。

まずは、お子さんの特性を**「知る」ことから。**
そして、「できた！」の笑顔を、家庭の中から少しずつ育てていきましょう。

この診断が、親子の新しい気づきにつながりますように。

えいと運動教室 | ナイトー・ミツノリ