

作業療法士が考える

『生活動作』と『遊び』の アイデア集

児童発達支援に携わる皆様へ



一般社団法人 鹿児島県作業療法士会

発達支援K-OTチーム



児童発達支援に携わる皆様へ

一般社団法人 鹿児島県作業療法士会

発達支援 K-OT チーム



「作業療法士が考える『生活動作』と『遊び』のアイデア集」の 発刊に寄せて



遊びには、子どもの運動機能や知的機能の発達だけでなく、情緒や社会性を育むために重要な要素がたくさんあります。遊びは、子どもにとって生きることそのものであり、好奇心を持ち実際にやってみて成功した喜びが、子どもの成長にとって大切なことです。子どもは、外界の興味のあるものに対して自発的に運動機能や感覚を使って働きかけ、探索・探求しながら、得られる情報や経験を積み重ねて成長・発達を遂げていきます。

運動機能や感覚などの発達に偏りを持つお子さんは、自ら環境に働きかけることや情報を環境から得ることが苦手です。そのため、姿勢を保つことや身体の使い方、物や道具の操作、物と人との関係性を構築することに難しさがあります。小児領域に携わる作業療法士の方々は、子どもたちが発達にとって適切な情報を自発的に取り入れ、経験し、成功体験を積むことのできる遊びや作業活動などの課題を日々工夫し、実践しています。

本書には、そのような作業療法の視点から、子どもが「楽しい」「やってみよう」と感じながら、経験不足や未学習の動き・作業が取り入れられるような遊びや生活動作指導の工夫が多く紹介されています。また、身近な道具を使い、療育や保育または家庭において活用できるヒントが写真等を取り入れてわかりやすく紹介されています。

県こども総合療育センターにおいては、市町村や児童発達支援事業所等と連携しながら、子どもやその保護者が、身近な地域で安心して早期に相談や生活に根ざした支援が受けられるような療育支援体制の整備に取り組んでいます。児童発達支援事業所の数は急増してきており、療育を受けることへのニーズの高まりがあります。子どもの発達にとって最も大切な遊びが、療育や保育の場で実践される中で、本書が大いに活用されることを願っています。

平成28年3月

鹿児島県こども総合療育センター
所 長 外岡 資朗



もくじ



生活動作 1

- ① 楽しく食事ができるようになろう 3
- ② お着替えができるようになろう(上着) 5
- ③ お着替えができるようになろう(ズボン) 7
- ④ ボタン・チャックができるようになろう 9
- ⑤ トイレで排泄ができるようになろう 11
- ⑥ 歯磨きが上手にできるようになろう 13
- ⑦ 顔や手をきれいに洗えるようになろう 15



遊び 17

- ① 電池ロボット遊び 19
- ② 洗濯バサミ遊び 21
- ③ ペットボトル遊び 23
- ④ 段ボール遊び 25
- ⑤ 新聞紙遊び 27
- ⑥ ストロービーズ遊び 29
- ⑦ スライム遊び 31
- ⑧ しっぽ取り遊び 33
- ⑨ シーソー遊び 35
- ⑩ そうじき遊び 37
- ⑪ 転がしドッジボール遊び 39
- ⑫ 吹き矢遊び 41
- ⑬ クモの巣遊び 43



子どもの生活動作

生活動作には食事、排泄、更衣、入浴、整容があります。生活動作を身につけることは、将来自立して生活し、人と関わりながら、意欲をもって自分の課題に取り組んでいくための最初のステップとなります。しかし、これらの生活動作は、成長とともに自然に身につくわけではありません。生活していく中で、周りの人たちが意識して伝え、子どもが興味をもって、何度も繰り返して身につけていけるように、周りの人たちの適度なサポートが必要となります。上手くできないこともあります。時間をかけて少しずつ身につけていくことが大切になります。

生活動作を身につけていくことは、子どもの様々な機能の発達にとってもプラスになります。スプーンやお箸を使ってご飯を食べる、着替えて手指を使うことは、道具を上手に操作することにつながります。「どうしたら上手くできるかな?」と自分で考え、工夫する力もついていきます。また、周りの人たちとやり取りをする中でコミュニケーションの力が育っていきます。自分を取り巻く社会のルールを知り、周りの人との関わりを体験していく中で、人と関わることの楽しさを感じるようになります。生活動作を通して「自分でできた!」という喜びは、子どもが自信を持つことにつながり、意欲的に様々な活動に取り組む基盤となります。

本アイデア集では、生活動作として、7つの内容:①楽しく食事ができるようになる②お着替えができるようになる③(上着) ④お着替えができるようになる⑤(ズボン) ⑥ボタン・チャックができるようになる⑦トイシで排泄ができるようになる⑧歯磨きが上手にできるようになる⑨顔や手をきれいに洗えるようになる⑩を取り上げました。そして、それが『できるようになるために』必要な4つのポイント:「このような姿は見ませんか?」「できるためには(発達的な視点)!」「こんな視点、工夫がよいかも」「役立つ遊びやアイテム」を示して、作成しました。

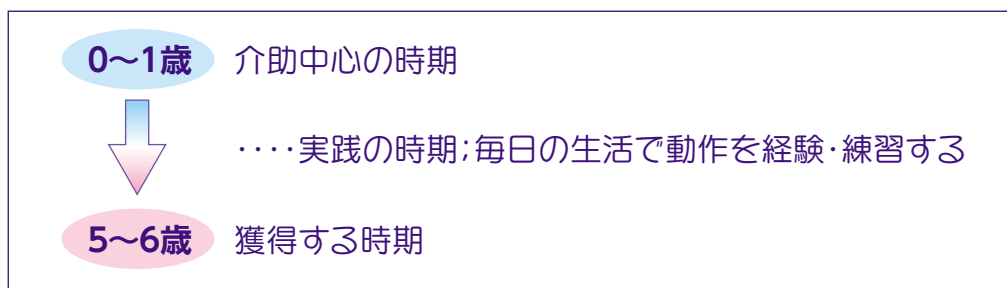


図 生活動作の発達の概要

表 生活動作の発達一覧

	食 事	排 泄	更 衣	清 潔
0・1歳	● 手づかみで食べる ● コップで水分を飲むことができる	● おしっこの間隔が定まってくる ● 漏らすと「シーシ」と伝えにくる	● 着替えの一部を徐々に自分でできるようになる ● 帽子をかぶったり、手袋をはめたりする	● 自分の歯ブラシがわかり、口の中に入れて動かす ● 手が汚れるとふいてもらいたがる
2歳	● 食べさせようすると「自分で」と言う ● スプーンやフォークを使うようになる	● 大人が付き添えば、一人でおしっこ、うんちができる ● うんちはほとんど漏らさなくなる	● 一人で脱ごうとする ● 衣服の前後、表裏がわかってくる	● 不潔、清潔の違いがわかる ● 鼻水を自分でふこうとする
3歳	● 「いただきます」「ごちそうさま」が言える ● 食器を持ち、食べられるようになる	● おしっこ、うんち後、便器に水を流し、手を洗い、ふくことができる ● トイレまで我慢できる	● 一人で着ようとする ● ボタンの留め外しをするようになる	● 手や顔を洗えるようになる ● うがいができる
4歳	● 食事のマナーが身に付き始める ● 箸が使えるようになる	● 自分でおしっこ、うんちができる ● トイレのドアを閉めてできる	● 靴の左右を意識して正しく履く ● 服の好みをはっきりとしてくる	● 歯ブラシの使い方がわかり、奥歯も磨こうとする ● 鼻をかむことができる
5・6歳	● しっかりと自分で食べようとする ● 決められた時間内に食べることができる	● 尿意・便意を感じたら、自分でトイレに行く ● 後始末ができる	● 一人で衣服を脱いだり、着たりできる ● ファスナーができる	● 食事前や排泄後に進んで手を洗う ● 自分の身の回りの清潔、身だしなみに注意する



楽しく食事ができるようになろう

……このような姿は見ませんか？……

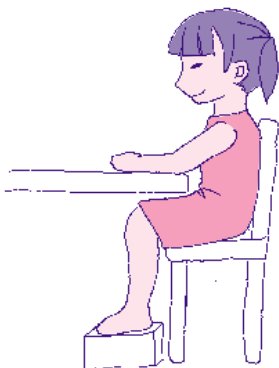


……できるためには(発達的な視点)！……

- テレビや音楽・生活音が大きくないですか？食事の環境をまず見直しましょう。
- お箸を使って食べるまでには、手の発達段階を知ることが大切です。
手づかみ食べ→スプーン使用(手掌下向き握り→手掌上向き握り→三指握り)→お箸使用(三指握り)。
食べ方を先に進めるのではなく、
食べこぼしが少なくなってきたら
次の段階を試してみましょう。
- 「甘いね」「柔らかいね」「上手にすくえたね」などできたことを褒めながら一緒に楽しんで食事をしましょう。



……こんな視点、工夫がよいかも……

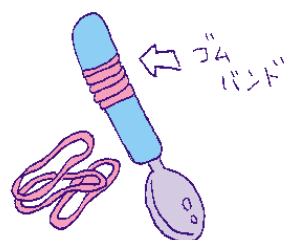


工夫① すわる姿勢は大事です

- 食事の基本になるのは、姿勢を整えること。椅子や机の高さ、座面の形など本人に合った工夫をしましょう。
☆椅子: 足裏全体が床に着く高さ
☆机: 肘を曲げたときに腕が机に着く高さ
☆滑り止めマットの利用や、肘置き付椅子の検討も必要でしょう。

工夫② その子に合ったスプーンやお箸選びが大切です

- さしたり、切ったり、すくったり、食事は子どもにとっては半分楽しみです。
- スプーンは、柄にゴムバンドを巻いて指の位置をわかりやすくしたものがよいでしょう。
- 3本指でスプーン等が握れるようになったら、お箸に挑戦してみましょう。
- 最初に使うお箸は、割り箸を3/4くらいにカットしたものがよいでしょう。子どもの手の状態にあわせて、しつけ箸(エジソン箸やはしぞうくん等)の利用もよいでしょう。
- 姿勢が正されてくると、もう片方の手をお皿にそえることができるようになります。

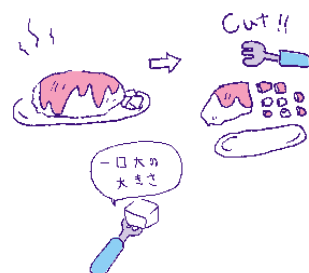


工夫③ その他の食具を利用しよう

- どのようにスプーンを動かすかわかりづらい場合は、小鉢のように壁のあるものを選びましょう。また形や動きをとらえにくい場合は、小分けにすることで見やすくなります。
- お皿に手をそえることは大事です。お皿を支えることが苦手で動いてしまう場合は、滑り止めマットの利用もよいでしょう。

工夫④ 調理にひと工夫しよう

- べたべたするものや汚れたくない場合は、一口大の大きさに切っておくとよいでしょう。
- 食材や素材により偏食にもつながります。その素材の感覚がどのようなものかを考えてみましょう。
(たとえばキャベツの千切りは、パサパサして口の中でまとまりにくいので湯通しして柔らかくしたり、マヨネーズで合えたりするのも良いです)



……役立つ遊びやアイテム……

- グーチョキパーなどの指遊び
- 洗濯バサミを用いた遊び
- フィンガーペイント遊び
- 金魚すくいやスーパーボールすくい:おもちゃの金魚やスーパーボールを水に浮かべて、それをすくいます。おたま→トング→お箸というように手首の操作から指の操作へ段階づけてチャレンジしましょう!





お着替えができるようになるう(上着)

……このような姿は見ませんか？……

服を着るのを嫌がる



服をたくりよせたい
袖を通す動作が難しい

服の前後や頭・手を出
す位置が分からない



集中できない
意欲がない

……できるためには(発達的な視点)！……

- ①かぶりシャツから始めましょう。手を通してあげる際に、誘導に対して手がついてく
るようになります。
 - ②自分で部分的にできるようになります。頭から通せるようになります。
「頭を通す→手を通す」ができるようになると、「手を通す→頭を通す」こともできるよ
うになります。
 - ③手を通すことに慣れると前開きシャツを着ることに繋がります。
手指操作が上達すると、ボタンやファスナー付きの服を着ることに繋がります。
- 毎日の着替える機会が練習になります。徐々に手伝う量を減らしていきましょう。
 - できる部分は子どもにまかせ、苦手な部分をサポートしてあげましょう。
 - 自分で「できた」という経験を積み重ねていくようにサポートしましょう。

……こんな視点、工夫がよいかも……



工夫① こんな服がおすすめです

- 肌触りが良い
窮屈でなく裏地がなめらか
- 前後が分かりやすい
好きなキャラクターのプリント など

工夫② 服のつくりを知って、着る準備をしよう

- 服の前側を下にして広げましょう。
- 持つ位置が分からない場合は、服の後3側の裾にマークをつけると目印になります。
- まずは通す穴を見せたり、持ったりすると分かりやすくなります。



工夫③ 頭・手を上手に通そう(着る)

- 頭から通すと着やすいです。
(服が固定され、手を通す動作にうつりやすい)
- まずは袖を持ったり、穴へ誘導する手伝いをし、上手になったら手助けを減らしましょう。

工夫④ 頭・手を上手に通そう(脱ぐ)

- 襟の前方～側方を持たせ、シャツを引き上げさせましょう。
- 自分で脱ぐことに慣れてきたら、裏返しにならないように練習しましょう。
- 袖をつかんだり、たぐりよせたりする手の誘導を徐々に減らしましょう。



工夫⑤ お着替えをする気持ちを高めよう

- 着替えに集中できる環境で着替えましょう。
(例: テレビ等ついていない静かな場所)
- 着替えた後に楽しみがあると意欲が出ます。
(例: 「これに着替えたら、お出かけしようね。」など)
- できたことが褒められると自信へと繋がります。
(例: 「自分で着替えて、かっこいいね。」など)



……役立つ遊びやアイテム……

- フラフープや輪になったゴムを使い頭や手を通したいする遊び。
- 洗濯バサミやシールなどを服につけて、手で探り、見つけて取る遊び。
(服や身体のイメージが養われます)





お着替えができるようになるう(ズボン)

……このような姿は見ませんか？……

ズボンをはくの嫌がる

ふらついてバランスを保つのが難しい



ズボンの前後が分からない

集中できない
意欲がない

……できるためには(発達的な視点)！……

- 1歳半頃から、足を通す際に、誘導に対して足がついてくるようになります。
- 2歳頃から、座った状態で足を通せたり、部分的に自分でできるようになります。
- 5歳頃から、片足立ちができるようになり、立ったままで足を通せるようになります。
- 毎日の着替える機会が練習になります。徐々に手伝う量を減らしていきましょう。
- できる部分は子どもにまかせ、苦手な部分をサポートしてあげましょう。
- 自分で「できた」という経験を積み重ねていくようにサポートしましょう。

……こんな視点、工夫がよいかも……

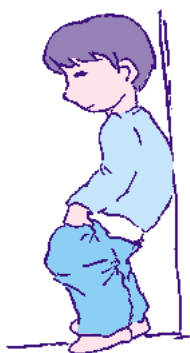


工夫① こんなズボンがおすすめです

- はき口が広く、ゴム製で伸び縮みするもの
- 窮屈でなく、裏地がなめらかなもの
- 前後が分かりやすいもの
- 短いズボンからの方がはきやすい

工夫② ズボンのつくりを知ろう

- ズボンの前側を上にして広げましょう。
- キャラクターのプリントや目印があると前後や持つ位置の目安に使えます。
- まずは通す穴を見せてあげましょう。



工夫③ 立ってはけるようになるろう

- まずは壁や椅子を利用して着替えをしましょう。
- 片足立ちで、大人に頼ろうとする子どもには、体重をかけてきた所で、支える力を緩めてあげると自分でも踏ん張ろうとします。自力で支える経験は大事です。

工夫④ ズボンを上手に引き上げよう

- 後ろからサポートすると、自分で着替えているように感じやすいです。
- ズボンを操作する手の誘導を徐々に減らしていきましょう。



工夫⑤ お着替えをする気持ちを高めよう

- 着替えに集中できる環境で着替えましょう。
(例: テレビ等ついていない静かな場所)
- 着替えた後に楽しみがあると意欲が出ます。
(例: 「これに着替えたら、お出かけしようね。」など)
- できたことを褒められると自信へと繋がります。
(例: 「自分で着替えて、かっこいいね。」など)

……役立つ遊びやアイテム……

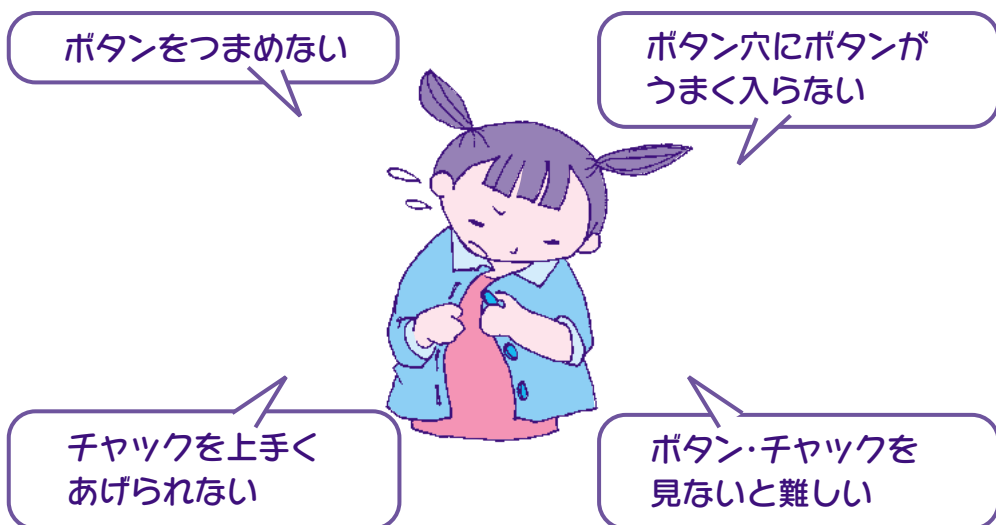
- 障害物をまたぐ要素のある遊び
- 遊びの中で片足立ちのポーズ
(ズボンの着脱の際に必要なバランス感覚が養われます)





ボタン・チャックができるようになる3う

……このような姿は見ませんか？……



……できるためには(発達的な視点)！……

- ボタンは2歳半から興味を示すようになり、3歳～3歳半頃にできるようになります。
- チャックの上げ下げは比較的早く出来るようになり、3～4歳頃に獲得します。
- 遊びの中で楽しくボタンやチャックに触れる機会を作り、興味をもつ事から始めましょう。
- ボタンやチャックに注目できるように声掛けをしましょう。
- 興味が出てきたら、サポートをしながら「出来たね」「すごいね」とほめて、達成感を持たせてあげましょう。

……こんな視点、工夫がよいかも……

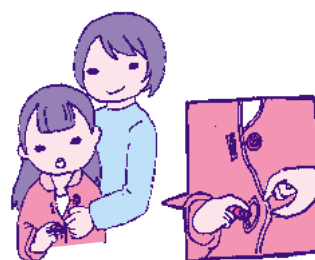


工夫① ボタンやチャックのつくりを知ろう

- 手作りのおもちゃなどを使って、ボタンやチャックの仕組みを楽しく知りましょう。

工夫② サポートしながら始めよう(ボタン編)

- ボタンを引っ張る事から始めましょう。(ボタンだけを引く事が出来るように、洋服の方を大人が持ち、サポートする事が大切です。)
- ボタンを引っ張れるようになったら、洋服とボタンを同時に引く練習をしていきましょう。



工夫③ 洋服(素材)の工夫

- 大きいボタンの洋服や、柔らかい掴みやすい素材(キルト素材など)の洋服から練習しましょう。
- 絵柄付きの物や、カラフルなボタンだと分かりやすいです。シャツは、一番上のボタンは見えにくいいため、二番目や下からボタンを留める練習をしましょう。

工夫④ サポートしながら始めよう(チャック編)

- まずは、リュックやポーチなどのチャックを動かす練習をしてみましょう。(初めは押さえる部分をサポートしてあげましょう)
- 洋服のチャックは、「上にあげる」の方向を一緒に手を取って教えながら練習をしていきましょう。



工夫⑤ チャックを上げやすくする工夫

- 少し小さめの洋服を選ぶとチャックが上げやすくなります。
- チャック部分は掴みにくいので、引き上げる部分にワッペンや紐等を付けると掴みやすくなります。

……役立つ遊びやアイテム……

- 洗濯バサミ・アイロンビーズ・アクアビーズ・マグネット・コイン・紐などを使った遊び。
- たくさんの新聞紙(やぶったもの)の中から宝探しをしよう。(違う素材を入れて)
- 身近な容器(マヨネーズなどの空き容器)を使って、空気砲で射的をしよう。





トイレで排泄ができるようになるう

……このような姿は見ませんか？……

トイレに入れない
トイレ以外でウンチを
してしまう

便座に座れない
座るけど用をたせない

お尻を上手く拭けない
トイレットペーパーを
ちぎったり、たたむこ
とができない



上手く座って力めない
便座で落ちそうになる

……できるためには(発達的な視点)！……

- トイレトレーニングのスタートは①一人で歩けるようになる②言葉がわかり、少し話ができる③おしっこの間隔が少しあく時期(1歳半～2歳半)がよいでしょう。
- はじめは、無理やりトイレに誘わず、おしっこがたまっていそうなとき(約2時間おき)に誘ってみましょう。失敗することがありますが、叱らず、大目にみましょう。
- 補助便座などに座れるようになったら、踏み台があることで安心して座ったり、前かがみで力みやすくなります。
- お尻を拭くことは、体の後ろ(お尻の穴)に意識を向ける行為です。体の後ろを意識させることも必要となります。

……こんな視点、工夫がよいかも……

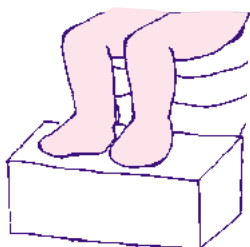
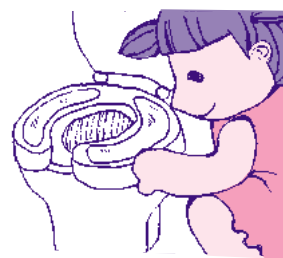


工夫① トイレに入れるようになるう

- 時間を決めて誘導しますが、遊びに夢中なときはひと段落したり、次の活動に移るときに誘ってみましょう。
- トイレを嫌がる場合は、トイレに入って便器に座りたくなるような、楽しいグッズを準備してもよいでしょう。

工夫② 用をたすために安心して便座に座ろう

- 安心して座れるように、補助便座や足台を準備しましょう。座る姿勢が安定していることは上手に力むことに繋がります。
- 夏や冬は特に便座の肌触りが嫌になることがあります。肌触りの良い便座シートなどを利用しましょう。



工夫③ 上手に力めるようになろう

- 足台に足裏が設置できる高さに調整しましょう。
- 足台は、やや前方の方が、前かがみになって体重を乗せて安定して力むことができます。
- おなかに力を入れる練習もしてみましょう。

工夫④ 自分でお尻を拭けるようになろう

- お尻の穴の位置がわかるように、体の後ろに意識が向く遊びを取り入れましょう(しっぽ取りゲームなど)。
- はじめは、きれいに畳んだペーパーを準備しておくことで拭いた感じがわかりやすくなります。



工夫⑤ トイレットペーパーを上手にちぎろう

- ペーパーホルダーに手形を付けると、うまく押さえて切ることができます。
- 上手にたためないときは、膝の上で二つ折りにできる練習をしましょう。

……役立つ遊びやアイテム……

- ロディー(馬のおもちゃ)での遊びは、体の安定や和式便器に座ることに繋がります。
- 吹き矢で遊んだり、口で拭いてフーフーサッカーをしてみよう! (力み方がわかります)
- お尻や背中などの体の各部位へのシール遊びをしてみよう! (体の後ろを意識できます)





歯磨きが上手にできるようになるう

……このような姿は見ませんか？……

口を触らせてくれない
歯ブラシを吸っていたり、
上手く磨けない

うがいで服がびっしょり

仕上げ磨きがうまくできない
時間をかけてきれいにでき
ない



体が安定せず、
頭もふらふら動く
手と一緒に頭も動く

……できるためには(発達的な視点)！……

- 5カ月～6カ月頃から下前歯が生え始めます。1歳頃は歯ブラシを吸ったり噛んだり
と口に入れることに慣れさせ、清潔に保つ習慣をつけましょう。
- 2歳頃から、自分で磨きたがりますが上手くできません。この頃から「本人磨き」+「仕
上げ磨き」で自信を育てましょう。
- 歯磨きが一人でできるようになるのは小学校低学年です。それまでは仕上げ磨きが歯
の健康には大切です。

……こんな視点、工夫がよいかも……

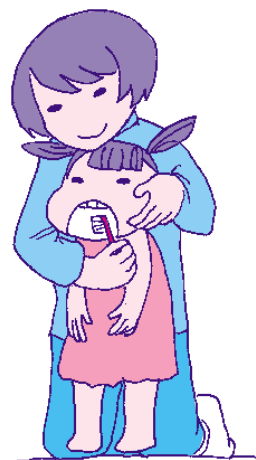


工夫① 歯磨きを習慣化しよう

- まずは手のひら全体でほっぺを触り、いきなりブラシ
を入れないようにしましょう。(歌いながらほっぺを
マッサージ)
- 上の前歯周辺はとても過敏なため、奥歯から磨くとよ
いでしょう。
- 「食べたら磨く～♪」と終わりの歌で習慣化しましょう。

工夫② 歯磨きを好きになろう

- 子どもにとって楽しい工夫を取り入れましょう。例えば、鏡や絵本を子どもに持たせるなど、仕上げ磨きが嫌な場合は気を紛らわせましょう。
- 見た目で分かりやすいように大人や子ども同士が口を見せ合い、モデルを立てて一緒に磨きましょう。

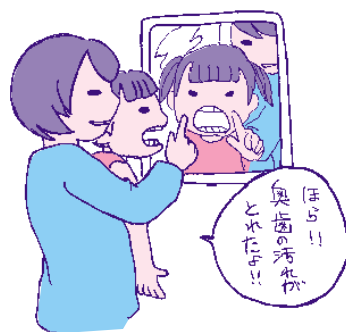


工夫③ 歯磨きの姿勢は大切です

- 幼児期前半は「寝かせ磨き」で、大人の下腹部のところで頭を固定しましょう。
- 幼児期後半は「立たせ後ろ磨き」でお互いに楽に磨けます。うがいができることが目安です。
- 子どもの頭が動かない程度に、ほっぺやあごを固定しましょう。
- 鏡を子どもに持たせると、体も顔も安定しやすくなります。

工夫④ 仕上げ磨きがうまくなろう

- 終わりの歌を決めて習慣にしたり、磨く場所の順番を決めてみましょう。（例えば右奥⇒左奥⇒前歯）
- 「ほら!! 奥歯の汚れがとれたよ!」と実況しながら磨くと楽しくできます。
- 大きなブラッシングではなく、小刻みなバイブレーションの動きが受け入れやすく効率よく磨けます。



……役立つ遊びやアイテム……

- にらめっこでの変顔やほっぺを引っ張ったり押したりして、口やほっぺをマッサージしましょう。
- 手鏡を子どもに持たせることで、確認することに気持ちが向き、仕上げ磨きも行いやすくなります。
- 吹き矢で遊んだり、口で吹いてフーフーサッカーをしましょう!





顔や手をきれいに洗えるようになろう

……このような姿は見ませんか？……

洗面台の前に立つと
水遊びばかりしてしまう

顔や衣服に水がかかる
のを極端に嫌がる

水を両手ですくうことが
難しい

タオルでふかずに
走り去ってしまう



……できるためには(発達的な視点)！……

- 2歳くらいから洗面台の前に立って、手を洗う真似をしたりします。
- 3歳～4歳くらいになると、洗面台の前に立って、水をすくうことができるようになります。
- 4歳をすぎると、手や顔を清潔にする必要性が子どもなりにわかってきます。
- 生活の中で繰り返すことで習慣化されてくるので、根気強く取り組みましょう。
- 水遊びをすると、問題行動として取り上げられがちですが、子どもがそうしてしまう背景にも目を向けましょう。

……こんな視点、工夫がよいかも……

工夫① スムーズに洗面所にいけるようになろう



- 手洗いに來たことをまずは褒めましょう。必要であればシールを貼ったり、手洗い直後におやつを手渡す工夫も有効です。
- 水道に手が届かない場合は、安全な踏み台を準備して、子どもが安心して立てるようにしましょう。

工夫② 手で水をすくえるようになるそう

- 流水から両手ですくうのは難しいです。お風呂の中でお湯をすくうことや、洗面器の水をすくうことから行いましょう。
- 「いないいないばあ」や「ちょうだい」、砂場遊びの時に砂をすくう経験は、すくう手の形を覚えやすくなります。



工夫③ 自分で顔を洗えるようになるそう

- 両手ですくえない場合は、片手ですくった水を顔につけるだけでも良いでしょう。
- 顔に水がかかることを嫌がる場合は、濡れたハンドタオルを手渡して自分でふかせるようにしましょう。

工夫④ 自分で手を洗えるようになるそう

- 大人が見本を見せて、動作を模倣するように誘いましょう。
- 手洗いは時間がかかりやすく、水遊びに発展しやすいです。見通しがわかるように手洗いの手順の絵カードを使いましょう。



工夫⑤ タオルでしっかりふけるようになるそう

- 人から拭かれ嫌がる場合は自分でふかせましょう。
- 顔をふく時は、目が隠れるとふらつきやすいので、安定した広めの足台がよいでしょう。
- 子どもがふけたら、「上手にできたね」、「きれいになったね」などの声をかけて良い行動として、子どもに定着させましょう。

……役立つ遊びやアイテム……

- 「パン屋さんの歌」、「手をたたきましょう」、「あがり目さがり目」などの手遊び歌。
- でんでん太鼓や竹とんぼ、粘土こねなどの手のひらをよく使う遊び。
- ハンドクリームは手の平だけでなく、手の甲にも目を向けやすくなるので、手洗いの後にクリーム塗りまでをセットにするとよいでしょう。





子どもの遊び

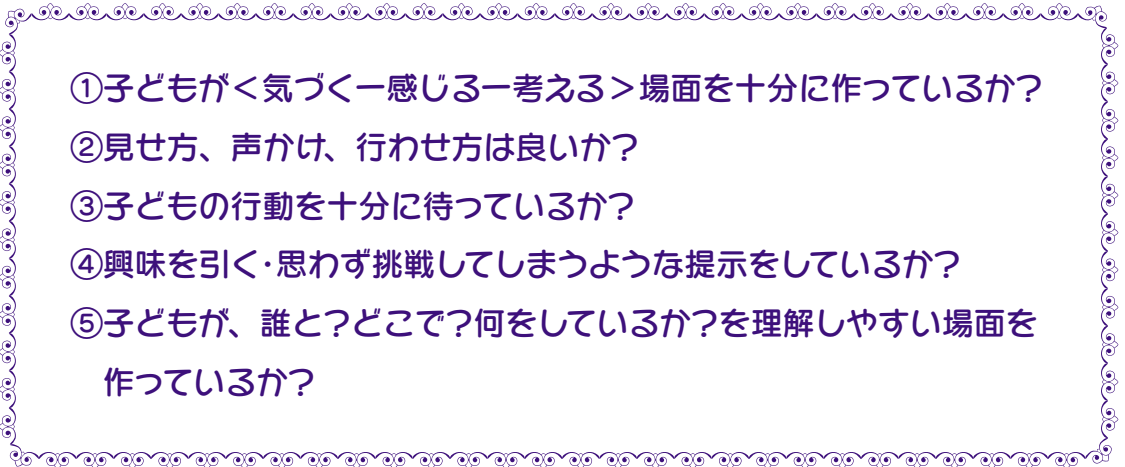
乳幼児期の活動の多くを占める「遊び」…そこには“楽しさ・面白さ・心地よさ”があり、子どもは楽しければ何度も繰り返します。そして遊びを通して、自分のもつ運動能力や理解力、人との関わり等の力を発揮していきます。例えば、遊具で遊びながら体のバランスを保つ経験をしたり、おもちゃで遊ぶことで物の操作方法を学びます。色々な物を触って物の形・素材を知ったり、友達と遊ぶことで人との関わり方を学びます。つまり、遊びによって子どもは、自らの発達機能を促進させていきます。

遊びは、大きく分けて「感覚運動遊び」「構成遊び」「社会的遊び」の3つに分類されます。

「感覚運動遊び」とは、感覚と運動を繰り返し楽しむ遊びです。「構成遊び」とは、物を組み合わせたり、並べたり、作る遊びです。「社会的遊び」とは、仲間と一緒に取り組む遊びです。

子どもの遊びを支援する上で大切なことは、“上手に遊ぶこと”を経験できる場を提供しサポートすることです。その中で気をつけたいポイントを示します。

表 5つのポイント

- 
- ①子どもが＜気づくー感じるー考える＞場面を十分に作っているか？
 - ②見せ方、声かけ、行わせ方は良いか？
 - ③子どもの行動を十分に待っているか？
 - ④興味を引く・思わず挑戦してしまうような提示をしているか？
 - ⑤子どもが、誰と？どこで？何をしているか？を理解しやすい場面を作っているか？



子どもは、「自分でできた」ということにうれしさを感じ、その経験が自信につながります。そして、自分の考えていることや自分のしたことを受け止めてもらうことで、「自分を表現する」「自分からやってみる」意欲が生まれるのです。他人のことを考えて自分の感情を抑えたり、決められたことを自分の意志で守れたという喜びが自信につながります。そして、自分を信頼する気持ちを高めていくのです。

本アイデア集では、遊びとして13種類:①電池ロボット遊び ②洗濯バサミ遊び ③ペットボトル遊び ④段ボール遊び ⑤新聞紙遊び ⑥ストロービーズ遊び ⑦スライム遊び ⑧しっぽ取り遊び ⑨シーツ遊び ⑩そうじき遊び ⑪転がしドッジボール遊び ⑫吹き矢遊び ⑬クモの巣遊び を取り上げました。そして、『上手に遊べるために』必要な4つのポイント:「遊び方」「使い方エトセトラ」「こんな子どもにおすすめ」「遊びがうまくいくコツ」を示して作成しました。

表 遊びの分類

遊びの種類	内 容
感覚運動遊び	感覚と運動を繰り返し楽しむ ↓ 触る遊び(砂、水、粘土)、 見る・聞く遊び(動く・音の出るおもちゃ)、 動く遊び(ブランコ、すべり台)等
構 成 遊 び	物を組み合わせる、並べる、作る ↓ パズル、積み木、折り紙、お絵かき等
社会的遊び	仲間と一緒に遊ぶ ↓ ごっこ遊び、かくれんぼ、ゲーム等





電池ロボット遊び

《遊び方》

基本ルール

電池に見立てたお手玉等を頭の上に乘せ、落とさないようにする遊びです。

感覚
おととつと

姿勢
ゆっくり！
ゆっくり！

①頭の上にお手玉を乗せ、
落とさないように歩き
ましょう。

注意
足元に注意！

対人
人にぶつからない
ように！

遊びのねらい

- 体の動きや位置を知る
- 姿勢を保つ
- バランスをとる力を育む
- 力加減を調整する
- 注目する力を養う
- 他者を意識する

対人
誰か助けて…。

ピタッ

②頭のお手玉が
落ちた人は、
その場で動けなく
なります。

対人
今、助けるからね

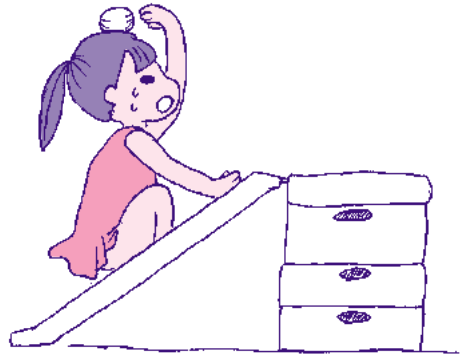
姿勢
そおっと

力のコントロール
優しく！優しく

③動ける誰かに、落とした
お手玉を拾い頭の上に乗
せてもらって、また自由
に動けるようになります。

《使い方エトセトラ》

- お手玉等を頭に乘せた状態で一本橋を渡ったり中腰やハイハイ等、姿勢を変えながら取り組みましょう。



《こんな子どもにおすすめ》

落ち着きがない

集中力が
続かない



注意が
向きにくい

《遊びが上手いくコツ》

- お手玉の大きさや重さを調整することで、落ちにくさを調整しましょう。輪投げ遊びの輪なら、更に落ちにくくなります。
- 障害物のない広い空間だけでなく、徐々に障害物を増やしたりゲーム要素を取り入れましょう。
- ペアやチームを決めると、より他者への意識が強まります。



洗濯バサミ遊び

《遊び方》

① 洗濯バサミ人形



- 紙に絵を描き、それをハサミでカットし台紙をつくる。
(ラミネートしてもOK)
- 洗濯バサミをとめて人形を作る。
☆台紙を立てたり、寝せたりすることで手の向きを変えられます。
- ☆台紙の洗濯バサミをつける部分に印をつけたり、洗濯バサミのつまむ部分にシールを貼ったりすることで視覚的なヒントになります。

用意するもの

- 洗濯バサミ
 - ・カラフルな色
 - ・様々な大きさ
 - ・バネの強さ
- 画用紙・厚紙
- ハサミ

② 洗濯バサミアート



- 洗濯バサミ同士をつなげる。
☆輪っかにしたり、放射線状で花を作ったり、立体的につなげて動物や花なども作れます。

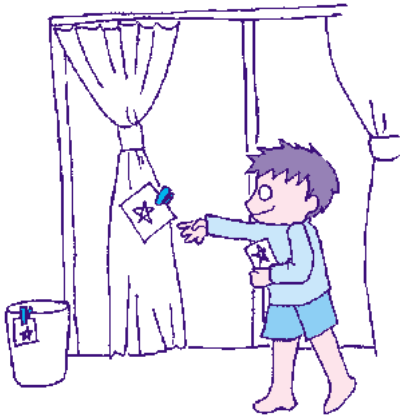
遊びのねらい

- スムーズな手の使い方を促す
- 力加減を調整する
- 創造性を育む
- ボディーイメージを育む

③ からだ探検



- 上着やズボンに洗濯バサミをつけてもらう。
- 目隠しをして、手探りだけで探し、外します。



- 色々な絵を準備しておく。
- グループに分かれ、1つのチームが絵を部屋の様々な場所に洗濯バサミでとめていく。
- 例えば「くだもの」というように問題を出し、他のチームが答えの絵を探す。
- 沢山集めたチームの勝ち。

☆「○○の何々」と要素を2つ以上いれたり、「ハンバーガー(の材料)」と問題に難易度をつけると、考える力にもアプローチできます。その他 色、形、数、仲間分けなど、色々工夫できます。

《こんな子どもにおすすめ》



《遊びが上手いくコツ》

- あらかじめ紙コップのふちに洗濯バサミを付けておき、そこから外して使うようにすることで扱いやすくなります。
- 手の力の弱い子は、バネが柔らかいものがオススメです。
- つまむ部分が広いと力を加えやすいです。
- 手の向きや方向などは手を添えて誘導しましょう。
- 手のひらで握る子から指先でつまめる子までいます。洗濯バサミは色々な大きさや固さの物を揃えておくといいでしょう。
- 厚いものや柔らかいもの、また高い場所などは挟みにくいので、調整しながらトライしましょう。



ペットボトル遊び

《遊び方》

① 色が変わる!? ペットボトル

- ペットボトルに水を入れる。
- キャップの裏に絵の具を塗り、蓋をしめて力強くシェイクすると、きれいな色水になります。



用意するもの

- ペットボトル
* キャップ付き
- お盆
- 水彩絵の具
- 段ボール

② ペットボトル競争

- 重みがあり、持ち手のあるお盆を用意する。
 - ペットボトルに異なった量の水を入れる。
 - お盆にペットボトルをのせる。
 - 大人もしくは友達と一緒にペットボトルが落ちないように運ぶ。
- ☆①で作成した色水の入ったペットボトルでも面白い。

遊びのねらい

- 力加減を調整する
- バランスをとる力を育む
- つまむ力、握る力をつける
- 両手を上手に使う

③ ペットボトルスプリンクラー

- ペットボトルの蓋にキリでいくつかの穴をあける。
蓋の部分に近い本体にあけても良い。
 - 中に水を入れ、蓋をする。
 - ペットボトルを持ち、回りながら押して水を飛ばす。
- ☆ ペットボトルは柔らかいものが押しやすい。
☆ ゆっくり押しながら地面に絵を描いても面白い。



④ 段ボールの的に向かって投げる

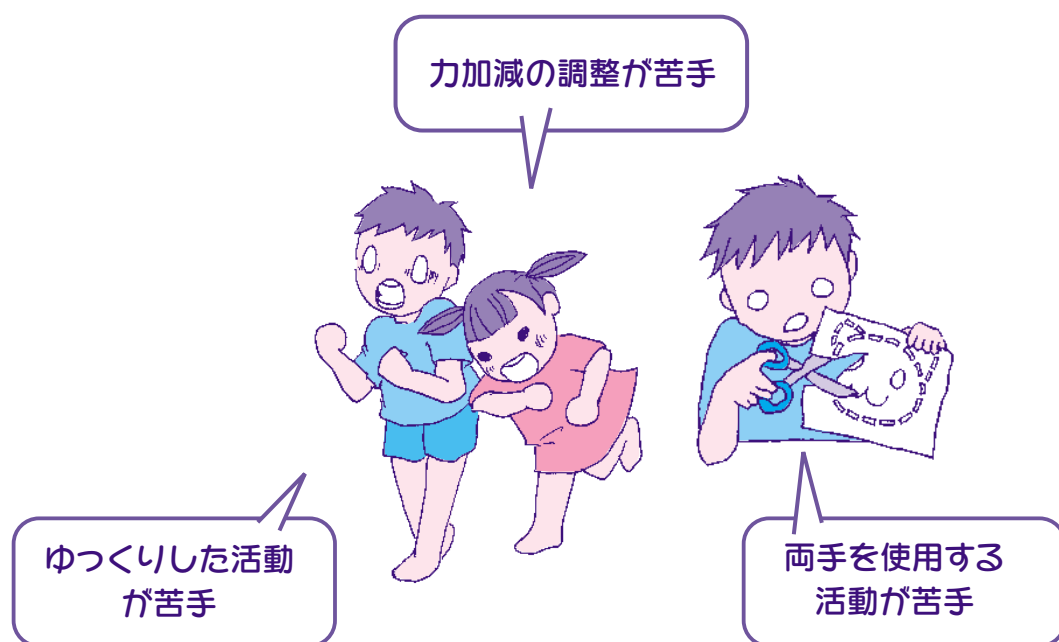
- 大きめの段ボールに絵を書き、的を作る。
 - いろいろな量の水を入れたペットボトルを転がし、的にあてる。
- ☆ 点数をつけて対戦式にしてもよい。



《使い方エトセトラ》

- キャップの裏に絵の具をつけておくことで、水の色が変化し、子どもの興味を引き付けます。
- ペットボトルは、メーカーや種類によって硬さが違うので、子どもの力加減に合わせて使います。
- スプリングラーやお絵描きなどは屋外で行い、お絵描きが苦手な子どもにも導入できます。

《こんな子どもにおすすめ》



《遊びが上手くいくコツ》

- 子どもの力の加減によって、水の量やペットボトルの大きさを変えます。
- 意図的に水の量を重くすると、一人で運ぶのが難しいために、友達や大人と協力して遊ぶ活動になります。
- ペットボトルの蓋の開閉は両手を使用した活動になります。



段ボール遊び

《遊び方》

① 段ボールキャタピラ



- でこぼこ道を駆け巡る。段差の低い障害物を設置して、キャタピラで乗り越える。手押し車ほど力がいりません。
- 最初に、目標の場所を確認して目標物の場所にきたら止まる。大人でも楽しめます。
- 導入が難しい場合は、段ボールキャタピラを立てて、秘密基地ごっことして遊んで、慣れてもよいでしょう。
- キャタピラの中に、梱包用緩衝材(プチプチ)やフェルトを貼って、触って楽しい工夫をしましょう。

用意するもの

- 段ボール
- 粘着テープ
※適宜、色画用紙、クレヨン等、いろいろを加えられるもの

遊びのねらい

- バランス感覚を促す
- ボディーイメージを育む
- 揺れや高さを感じる
- ダイナミックな運動を体験する

② 空気砲遊び

- 空気砲で、的を倒したり、吊るしたビーチボールを狙ったりする。
- 空気砲の穴を上に向けて、紙コップを乗せ飛ばしたりキャッチしたりする。

☆紙コップを反対に入れて、的を狙う方法もあります。

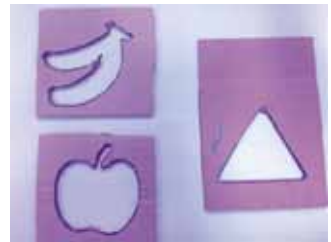
☆段ボールが大きすぎると、上手く叩けないことがあります。



《使い方エトセトラ》



- 静かに机で取り組める課題として、縁取りや色塗りがあります。
- 単純な○、△、□から、バナナ、リンゴなどの複雑な形へ。



- 最初は、指で固定することが難しい子どもには、手の平で押さえられるよう、抑える部分を広めに確保しておきましょう。
- 色塗りに慣れてきたら、縁取りへとステップアップしてもよいでしょう。

《こんな子どもにおすすめ》



《遊びが上手いくコツ》

- キャタピラ遊び
 - ① 最初は大人も横について、一緒に漕ぎましょう。
 - ② 体を支える力が弱い子どもには、首が曲がったり、四つ這い位が保てないことがあります。キャタピラの上を持ち上げてあげましょう。
- 空気砲遊び: 叩くことが難しい子どもは、押す動作からはじめましょう。
叩く・押す部分に目印となるイラストなどを貼ると、わかりやすいです。





新聞紙遊び

《遊び方》

① 新聞紙じゃんけん



- 一人1枚の新聞紙を広げた上に立つ。
- じゃんけんをして、負けた人はその都度新聞紙を半分に折る。
- 新聞紙に乘れなくなったらリタイアとなり、最後まで残った人の勝ち。

☆2人組で対戦してもよいし、集団ではリーダー相手にじゃんけんをしていき勝ち残り戦でも楽しめる。

用意するもの

- 新聞紙
- ガムテープ
セロハンテープ
- ボール(大・小)
- うちわ等

② 新聞剣遊び



- 1日分の新聞紙を丸めて「剣」を作る。
- 一枚の新聞紙の中央に切り込みを入れて、両手で広げて持ち、剣で切ってもらう。
- 新聞紙を敵に見立てて、剣で切る。

遊びのねらい

- 新聞紙を破ったり、ちぎったり丸めたりして楽しみながら、スムーズな体の使い方を身につける。
- 新聞紙を破る時の音や感触を楽しむ。
- 見立てのおもしろさや相手と協力して遊ぶことを学ぶ。

③ 新聞うちわ仰げ



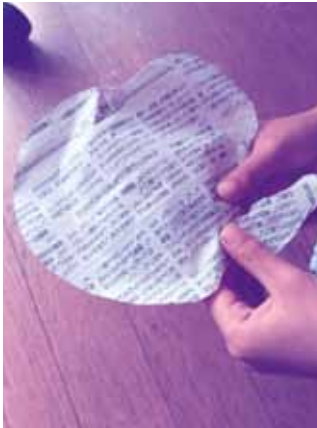
- ①新聞紙じゃんけんできれた短冊様の新聞紙を、中央の折り目を利用してロープ等に引っ掛ける。
- うちわであおぎ落とす。(タオルでもOK)
- タイムレースをしたり、協力して全て新聞紙を落とすことを楽しむ。

④ 弓矢ゲーム



- 弦: 新聞1日分を横方向(長い方)に強めに丸める。
- 矢: 新聞紙1枚を2つ折りの状態できつく巻く。弦にかける側に切り込みを入れる。
- 弦は輪ゴムを3本分つなげて、弓の両端に布ガムテープで固定する。
- 片方を伸ばして固定、もう片方の手でゴムと矢をつまんでひく。
- 弓を横向きにして行うこともできます。

《使い方エトセトラ》



☆新聞紙を細く長く切って、時間や長さを競ったり、新聞紙を丸めてボール状にして、野球やサッカー遊び等、アイデア次第で様々な使い方ができます。



《こんな子どもにおすすめ》



姿勢を保つことが
苦手

運動に自信がない
手先を使う運動が苦手



力加減の調整が苦手
疲れやすい

《遊びが上手くいくコツ》

- 新聞剣遊びでは…
 - ・鏢(つば)を付けたり、カラービニールテープを使って剣をカッコよくするとやる気アップ。
 - ・剣を両手でしっかり持たせて、まっすぐ上段に構えて振り下ろすよう声かけしましょう。
 - ・大人が新聞紙を広げて持ち、剣が当たった瞬間に、軽く左右に引き裂くように補助したり、口で効果音もつけたりすると、子どもは上手く切れていることを実感できます。
- 子どもの状態と目的に応じて、全ての工程をさせるのではなく、事前に準備しておくとも良いでしょう。
- 人数や実態・時間などによって、友達と協力したり1人ずつ行ったりと工夫次第で楽しみ方も広がります。子どもからもアイデアをもらいましょう。



ストロービーズ遊び

《遊び方》

① 感触を楽しむ



- 実際に触れてみて、感触や温度を味わう。(ストローの大きさや長さ、素材を工夫して、混ぜてもOK)
- ブルーシートなどにビーズを広げ、指で絵を描く。

② 宝さがし



- 積み木やピンポン玉などビーズの中に隠した宝物を手の感触だけで探す。

③ ごっこ遊び



- ままごと遊びでは、ご飯に見立てて、米とぎをしたり、スコップですくってカップに入れる。

④ 手先を使う・集中力を高める遊び



- ビーズをひもに通してネックレスや飾り等をつくる。

用意するもの

- 枕用ビーズ(市販の補充用パイプで可)
- 市販のストローを6~10ミリにカットしてもOK



遊びのねらい

- 手で物の形や大きさなどを区別する力を養う
- 注目する力を養う
- スムーズに手を使う
- 道具を上手に操作する

《使い方エトセトラ》

☆音や動きに注目して、持ちやすい容器に入れてマラカスを作ったり、太鼓の上に乗せて手やばちでたたくと目で見て、耳で聞いて楽しめる活動になります。



《こんな子どもにおすすめ》

両手を上手に使う
ことが苦手



集中力が
続かない

力加減の調整
が苦手



触ったり、触られる
ことに過敏

《遊びが上手いくコツ》

触ることが苦手な子どもへの工夫

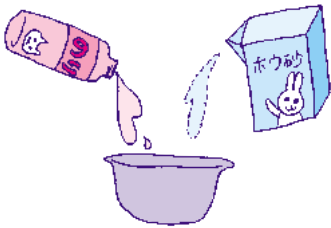
- 手で直接触ることが苦手な場合は、スコップなどを使ってもよいでしょう。
- 安心した環境の中で体験させるとよいでしょう。
- 大きさや素材など触られるものから始めましょう。



スライム遊び

《遊び方》

① スライムをつくろう



- ①A: 水50ccにホウ砂を5gほど溶かしてホウ砂水溶液を作る。
- ②B: ボウルに100ccの色水を作つて入れる。
☆色水は、ペットボトルに絵の具と水を入れて振ると作りやすいよ!
- ③Bに洗濯のり(PVA配合)100ccを入れ、混ぜ合わせる。
- ④BにAを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤全体が均一に混ざり合ったらスライムの出来上がり。

☆丸や四角など色々な形を作ってみましょう!
☆ホウ砂を口に入れないように注意しましょう!



用意するもの

- ペットボトル
- えのぐ
- ボウル
- 洗濯のり(PVA配合)
- カップ
- かきまぜ棒
- ホウ砂

遊びのねらい

- スライムすくい遊び方を理解する
- ものをすくう動作を学習する
- ものをしっかりみる
- 「ゆつくり」の動作を学習する

② スライムすくいを試みよう



- 水の入った大きな容器(たらいなど)に、作ったスライムを浮かべる。
- すくい網でスライムをすくう。
- すくったスライムを自分の容器に入れる。
☆おたまやレンゲを使用しても良いでしょう。
☆スライムだけでなく、スーパーボールなどがあれば、一緒に浮かべると更に面白くなります。

《使い方エトセトラ(生活動作へのつながり)》

スライムをすくって
容器に入れる



スプーン操作、お茶碗の操作に
つながる

しゃがんで
バランスを取る



食事や着替え時の姿勢の保持に
つながる

動くスライムを
しっかり見る

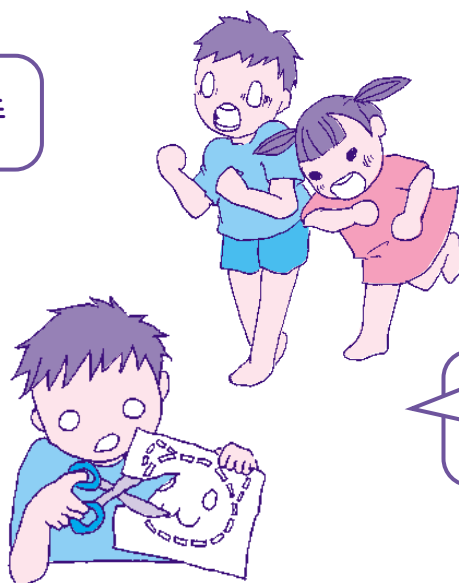


着替え時のボタンや食事時の
食べ物を見ることにつながる

《こんな子どもにおすすめ》

すくう動作が苦手

両手を上手に使う
ことが苦手



ゆつくりな動きや
力加減の調整が苦手

ものを見続ける
ことが苦手

《遊びが上手にいくコツ》

- 最初にホワイトボードなどで遊び方を説明しておくとうわかりやすくなります。
- 大人が見本をみせるとわかりやすくなります。
- 「そーっと」「ゆつくり」などの声かけをしながらすると行いやすいです。



しっぽ取り遊び

《遊び方》

①

しっぽを服の後ろにはさみ、
垂らした状態にする



用意するもの

- しっぽになる物
(タオル、はちまき、
テープ、紙テープ
など)
- 椅子

②

全員でお互いにしっぽを取り合う



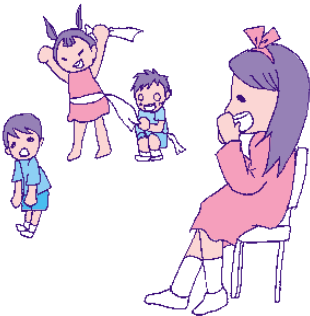
- ルールが理解しにくい子ども
には大人がしっぽをつけ、そ
れを取ってもらうなど、相手
を決めてあげましょう。

遊びのねらい

- ルール遊びの理解
を深める。
- 相手をしっかり見
る力を養う。
- 走ったり、止まっ
たり、体の向きを
変える。
- 友達の動きに合わ
せて動く力をつけ
る。

③

しっぽを取られた人は椅子などに座って待つ



- 椅子以外でも、テープなどで
枠を作り、そこに待機する事
もできます。
- ☆ゲームの時間を短めにセッ
ティングすると待ちやすいで
しょう。
- ☆しっぽの色等でチーム分け
し応援することで注意を向
けやすくなり、仲間意識を育
みます。

④

最後まで取られずにいた人が勝ち

《使い方エトセトラ》

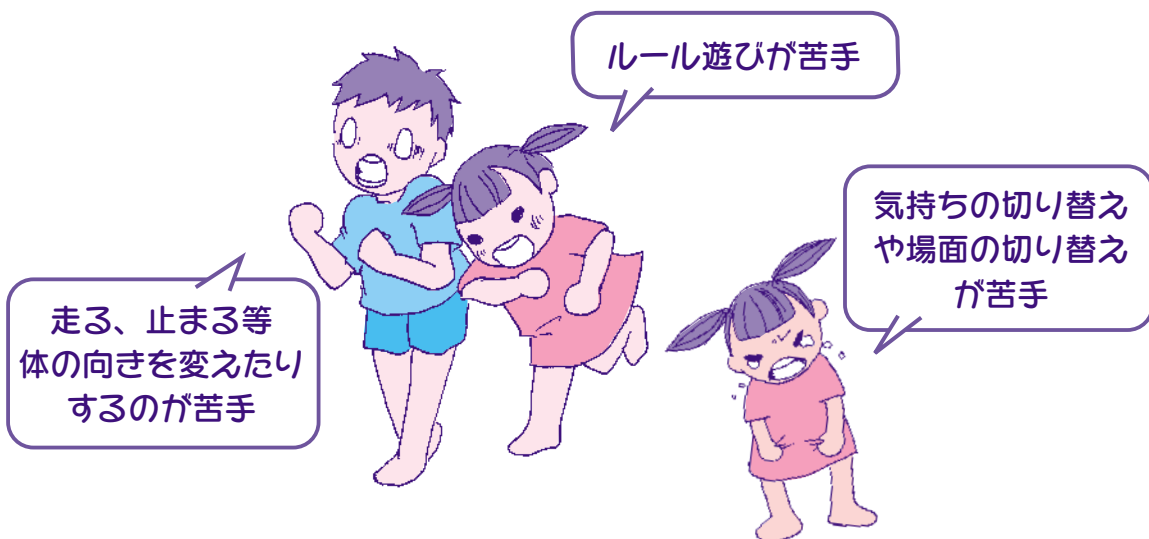
- 個人戦や団体戦など点数のつけ方などで変更できます。
- 捕まったかどうか一目でわかるので、子どもたちが理解しやすいです。
- 大人が子どもの人数分のしっぽをつけて逃げる方法もあります。
- しっぽを取られる子、取る子などが、決まってきたてしまう場合は、ルールを変更する。

【例】

ある場所に、いくつかのしっぽを準備しておき、取られたら、またしっぽをつけて良い等。



《こんな子どもにおすすめ》



《遊びが上手くいくコツ》

- 最初にホワイトボードなどで遊び方を説明しておくとうかりやすいでしょう。
- 大人が最初に見本を見せると良いでしょう。
- しっぽを取られても「怒らない・泣かない」など皆で事前に約束をしておきましょう。



シーツ遊び

《遊び方》

① シーツそり



- 子どもが座り、引っ張る。
- 腹ばいで、シーツに掴まって引っ張る。
- 子ども同士で、乗る側、引っ張る側に分かれて行う。
- 駅を作って「次は、〇〇駅～」と電車ごっこに発展させる。

用意するもの

- シーツ
 - 毛布
 - バスタオル
- ※布状であれば可

② シーツブランコ



- 子どもをシーツの上に乗せる。
- 包まれる感覚、ゆっくりとした揺れが心地よいと感じる程度で左右に揺らしたり、前後に揺らしたりする。
- 大人が右回転、左回転する。

遊びのねらい

- 感覚と触れ合う体験を得る
- バランスをとる力を育む
- ボディイメージを育む
- 揺れや高さを感じる

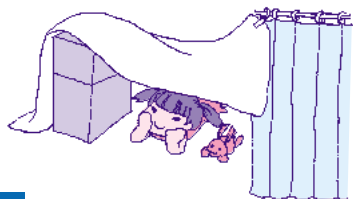
③ シーツトランポリン



- トランポリンの上にシーツを敷く。(枠組みは隠れないように。)
- 跳ぶと、シーツの動きに変化が見られ、視覚的にも楽しめる。

☆トランポリンの下が網目状で子どもが怖がる場合には、シーツで隠すと安心して取り組みまる場合があります。

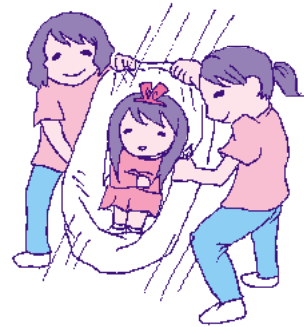
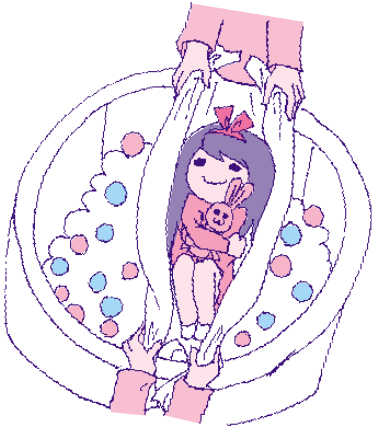
④ テント遊び



- シーツをハンガーなどにくくりつける。
 - 子どもがくくり付けられる場合は、大人が手伝う。
 - おにごっこの避難基地にする。
- ☆クールダウンの場所としても活用できる。

《使い方エトセトラ》

- 不安定な場所を怖がる子どもには、シーツを背もたれのようにすると不安定さが減少し、安心して取り組むことができます。

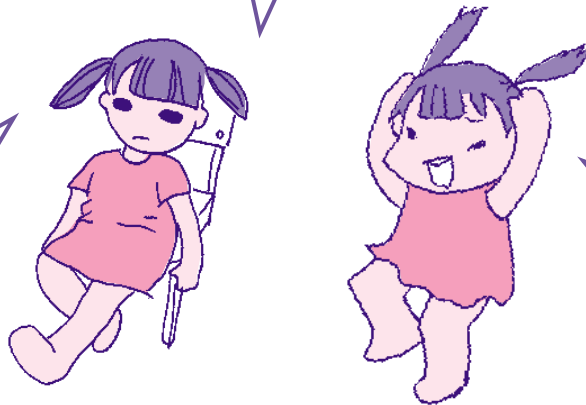


- ボールプールが苦手な子どもへの導入としてボールプールの上に、シーツを敷く。
直接肌に触れない、包まれていることで安心感があります。
- 慣れてきたら、シーツブランコのように揺らして遊んでもいいでしょう。

《こんな子どもにおすすめ》

不安定な場所が苦手

姿勢を保つことが苦手



動きが激しい
落ちつきがない

《遊びが上手いくコツ》

- 見えないことが怖い場合は、レースのカーテンを使って薄く見える段階から始めると良いでしょう。
- 想像が難しいときは、人形を使って練習しても良いでしょう。
- 布はシーツに限らず、その子どもが安心できる素材を選ぶと良いでしょう。



そうじき遊び

《遊び方》

① 用意した紙を細かくちぎる

<遊びが持続しない場合>



- 色合い、硬さ、大きさの異なる紙を準備しましょう。
- 新聞紙は、一部丸めておくとしぎれやすくなります。

用意するもの

- 新聞紙、花紙、折り紙、ティッシュ等の紙類
- ストロー(太⇄細・短⇄長)
ボウル、紙箱など

② ちぎった紙をストローで吸いながら、ボウルや紙箱に移す

<イメージがわきにくい場合>



- ボウルの代わりに紙箱を(一緒に)作ってもよいでしょう。
- ストローの太さや長さを変えたり、運ぶ距離を長くして、難易度を調整しましょう。

遊びのねらい

- 紙箱を折る、両手でちぎる、絵を描いてハサミで切りとる。
- 見立てて遊ぶ力を身につける。
- 他者と遊びを作り上げ、組み立てる力を身につける。
- ストローを保持しながら、息を吸う、吐く力を調整する。

③ 速く移したり、時間内に多く移した方が勝ち

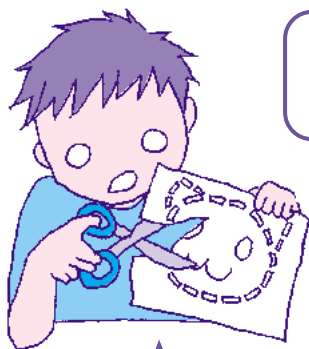
- 個人、グループ両方で使うことができます。

《使い方エトセトラ》

- おやつ、弁当のおかず、好きなキャラクター等、興味の持てる内容をテーマに、好きな絵を紙に描く。
- 描いた絵の周りをハサミで切る。
- 「よーいスタート」の合図で自分の皿、紙箱等に運ぶ。
- より多くのカードを吸い上げられた方が勝ち。



《こんな子どもにおすすめ》



両手を上手に使う
ことが苦手
吸ったり噛んだりする
ことが苦手

見立てて遊ぶことが苦手
友達と協力して遊ぶことが苦手



片付けが苦手

《遊びが上手くいくコツ》

- 紙がうまくちぎれない場合、まずは花紙から始めましょう。
- 紙が硬い場合は、切れ目をつけると良いでしょう。
- ちぎるだけでなく、ハサミを使ってもOKです。
- 大人や他の子どもがやっているのを見せて、イメージがわきやすいようにしましょう。
- 絵や写真を使って手順を示すとわかりやすいでしょう。



転がしドッジボール遊び

《遊び方》

① 基本ルール

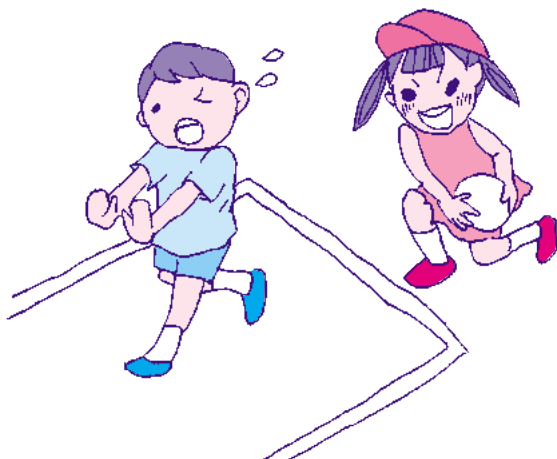
- 外野チーム(赤)と内野チーム(青)に分かれて、ゲームを開始する(2分間)。
- 外野チームは、ボールを転がして内野チームの体にあてたら「1点」入る。
- その際、内野チームはボールにあたらないようによける。
- 「おしまい」の合図で、内野チームと外野チームを交代し、ゲームを始める(2分間)。
- 「おしまい」の合図でゲームを終了する。点数が多いチームが勝ち!
- ゲームを始める前に
 - 1) コートの線から「出ない」「入らない」
 - 2) ボールにあたっても何度でもできるなど注意事項を説明する。

用意するもの

- ボール
- チーム分けがわかるもの(色分け帽子、鉢巻等)
- ホイッスル(終了の合図)
- マキシングテープ(ライン用)

② 視覚的にルールを伝える工夫

- ルールや注意事項を絵、文字で示すとわかりやすい。
例) 外野⇒転がして当てる
内野⇒枠の中でボールから逃げる。



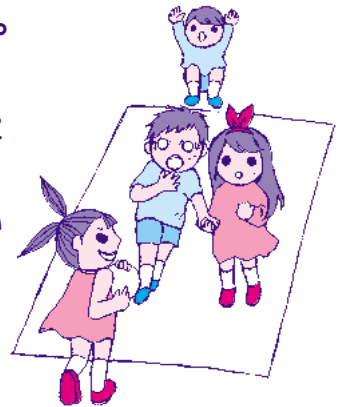
遊びのねらい

- 目で物を追う
- 走ったり、止まったり、体の向きを変える。
- 力加減を調整する
- ルールを理解する
- 集団の中での仲間意識を育む

《使い方エトセトラ》

このような方法もあります。

- 子ども6～8名で行う。
- 始めに子ども2人でペアを作る。そのうちの1組は外野に行く。(外野は一人ずつ両側につく)
- 内野の子どもはペアで手をつなぎ、ボールにあたらないようによける。
- ボールが当たったペアは外野のペアと交代する。
- 3分間行い、最後まで中に残ったペアが勝ち



《こんな子どもにおすすめ》



ルール遊びが苦手

走る、止まる等、
体の向きを変えたり
するのが苦手



目でものを追う
ことが苦手

《遊びが上手いくコツ》

- 年少児の場合は、ボールを使つてする前に「コートから出ない!」というルールを理解するために鬼ごっこから始めても良いでしょう。
- ルールは・・・
 - ・ 鬼(大人)にタッチされないように逃げる。
 - ・ 鬼にタッチされたら丸の中から出る。

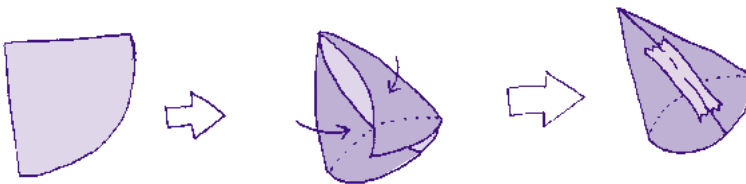


吹き矢遊び

《遊び方》

① 吹き矢を作ろう

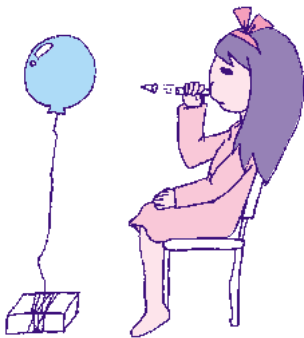
- 型紙を用意する。
- 綿棒を短く切り、紙に貼り付ける。
- 円錐形に丸めテープを貼る。
- ストローに挿し、口の部分で切る。



用意するもの

- タピオカストロー
(極太ストロー)
- 紙
- 綿棒
- セロハンテープ

② 遊び方① 子ども(静) 的(静)



- 立った姿勢、座った姿勢での的を狙う。
 - アスレチックなどに掴まり、姿勢を安定させの的を狙う。
- ☆ 物に掴まるのが難しい場合は、大人に抱きついて大人が支えを調整してあげましょう。

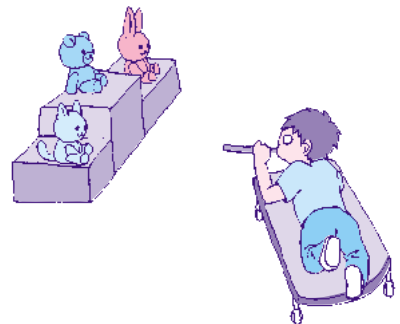
遊びのねらい

- 道具を上手に操作する
- 注目する力を養う
- 姿勢を保つ
- バランスをとる力を育む

③ 遊び方② 子ども(動) 的(静)

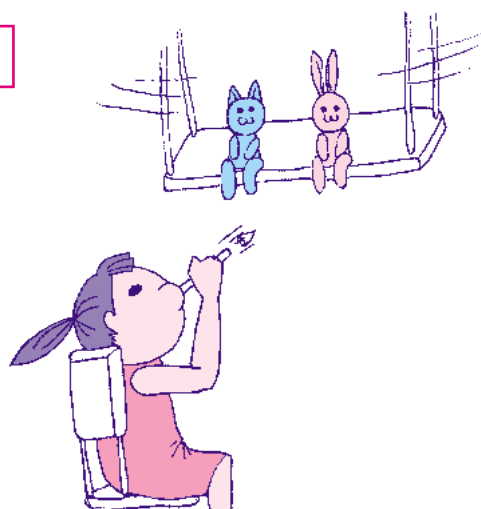


- プランコや、スライダーに乗っての的を狙う。
 - 滑り台から滑りながら吹く。
- ☆ 初めはゆっくりと、次第にスピードを上げていくとよいでしょう。

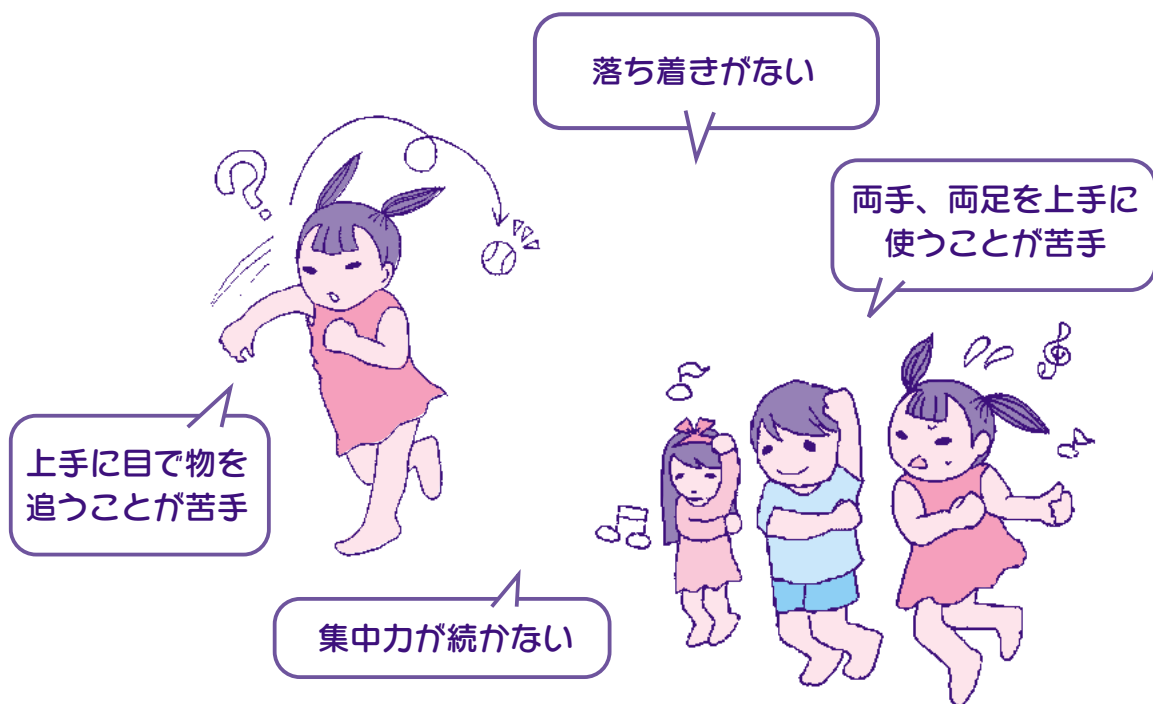


④ 遊び方③ 子ども(静) 的(動)

- 子どもは止まり、動いている的を狙って吹く。
- はじめは縦揺れ、次は横揺れと揺らし方を変えると面白いです。



《こんな子どもにおすすめ》



《遊びが上手くいくコツ》

- 遊び方①→②→③の順で難しくなっていきます。まずは取り組み易い段階から行っていきましょう。
- 強く吹くことのできる子は、矢をややきつめにすると、速く遠く発射できます。
- 初めは、ストローの先から発射されることに慣れず、調整しにくいことがあります。「今のは良かったよ」「もう少し上かな」など声をかけてあげましょう。



クモの巣遊び

《遊び方》

① ポリエチレンテープなどを壁などに貼り付ける

☆スタッフが事前に張り付けておいたり、部分的に子ども達と一緒にやるのも良いでしょう。

② くぐる・またぐを大人がやってみせる

●「ロープに触れたら鈴がなるよ。鈴を鳴らさずに通り抜けてみてね。」と声かけする。

●鈴を鳴らさなければどこを通ってもOK

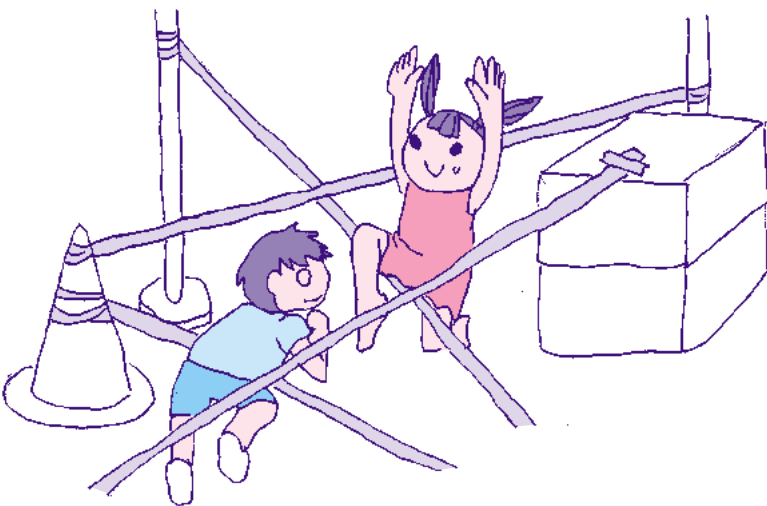
用意するもの

- ポリエチレンテープ
- ハサミ
- ガムテープ
- 新聞紙
- ゴム
- 鈴

③ スタート・ゴールを決めて、「当たらないように」を意識して通る

遊びのねらい

- ボディーイメージを育む
- 物に合わせ身体をどのように動かすかを体験する



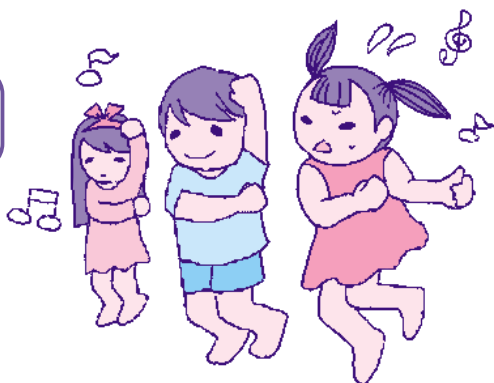
《使い方エトセトラ》



- マキシングテープで床にクモの巣を作り、間にウサギの人形等のアイテムを置いてクモの巣に沿って歩きながらアイテムをゲットする。

《こんな子どもにおすすめ》

動きが激しい



相手に合わせることが苦手

姿勢を保つことが苦手



体のイメージが弱い



《遊びが上手くいくコツ》

- イメージがわくように事前に実物や絵や写真等で見せてあげましょう。
- 様々なカラーテープを使うことで、見やすく意識しやすくなります。
- 引っかかりやすい場合は、太いゴム紐に換えると安全です。

《 編集後記 》

ようやく「作業療法士が考える『生活動作』と『遊び』のアイデア集」を皆様にお届けすることができることをうれしく思います。

このアイデア集は、平成24年度より鹿児島県内の作業療法士が集まり、「児童発達支援事業所等にいる子どもたちのために何かできないか」と、研修会を実施する中で、保育士や指導員の生の声を聴きながら作成しました。今回は20の厳選した作業療法視点でのアイデア集となっています。普段の療育で、子どもたちの発達を支援する手掛かりとして活用されることを願っています。

発達支援K-OTチーム(S)

作業療法士が考える『生活動作』と『遊び』のアイデア集

編集委員

鹿児島県作業療法士会 発達支援K-OTチーム

鹿児島大学医学部保健学科

井上 和博

鹿児島県こども総合療育センター

峯戸松 衛

鹿児島県こども総合療育センター

中村 侑司

鹿児島市立病院

渡辺 貴子

大口病院

池田 博俊

菊野病院

始良 章子

クオラリハビリテーション病院

久保園 瞳

福田病院

福留さおり

やまびこ医療福祉センター

先成 聖

やまびこ医療福祉センター

矢野 大輔

自宅

大野ひとみ

川路由里子

橋元絵里香

イラスト

寺地 綾香（やまびこ医療福祉センター）

