

令和7年度

からだを育てる あそびの紹介と体験



療育センターさくら草 作業療法士

杉本美弥子

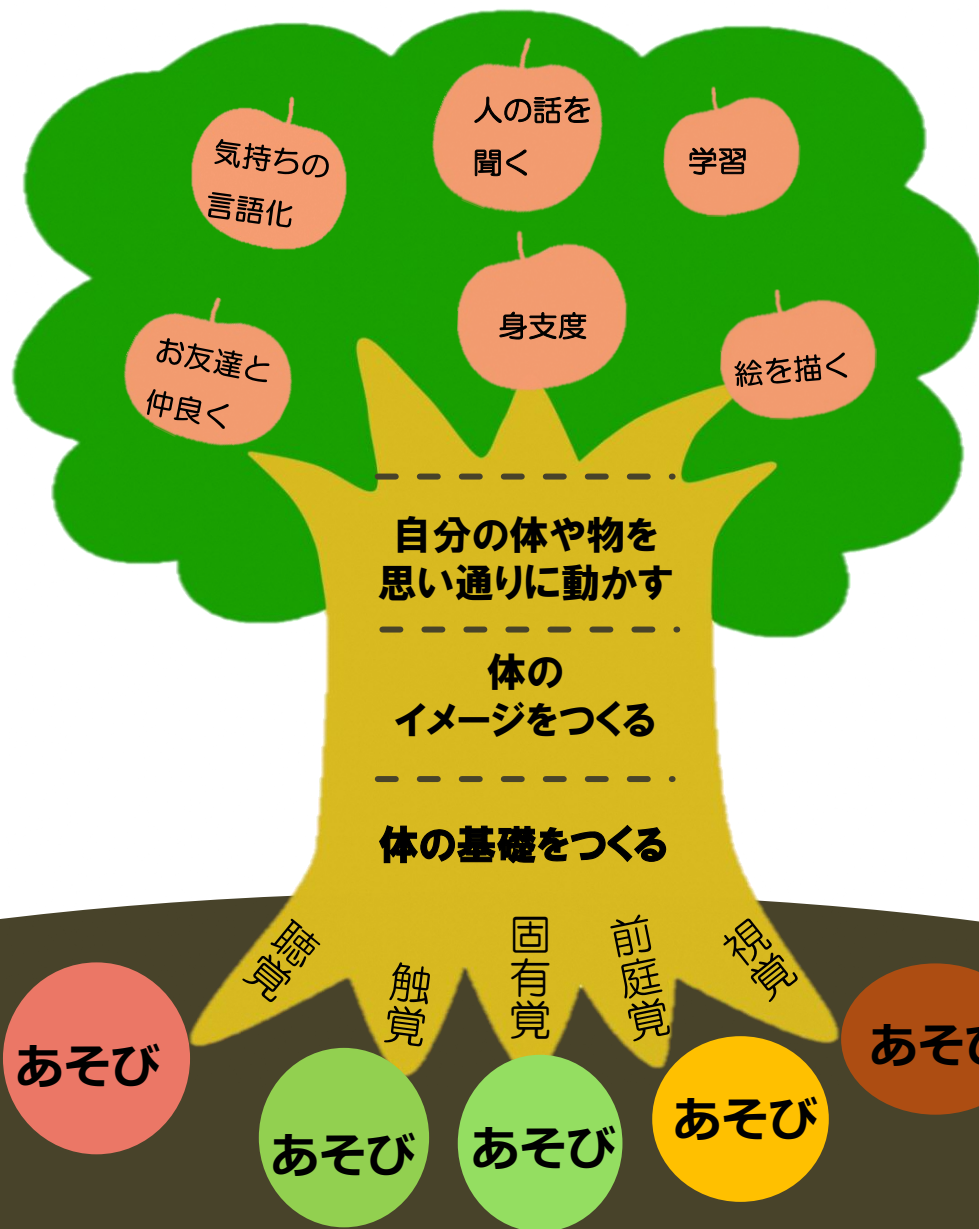


感覚統合の視点から遊びを考える



- ▶ 気になる子いませんか、感覚の育ちの未熟さが原因かもしれません。
- ▶ 感覚を育てる機会が失われている現代。
- ▶ 体を動かして遊べる機会がなかなかない。
けがや骨折が多い
- ▶ 公園の揺れ遊具や回転遊具はなくなりつつある。

あそびで育つ輝くさいたまの子



感覚の説明



<視覚>

- ・ 視力、視運動、視覚認知。



<聴覚>

- ・ 聴力、聞き分ける力、聴覚認知。



<触覚>

- ・ 皮膚の感覚。肌触り手触りの感覚。



<固有感覚>

- ・ 関節,筋肉にセンサーがあり、動きを感知。



<前庭感覚>

- ・ 耳の奥の器官で感じる。
バランス感覚、見る機能を円滑にする。

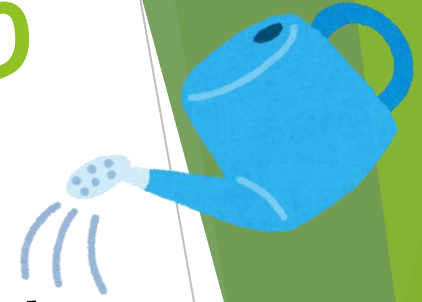
毎日の保育の中で 感覚を育てる遊びをしよう



- ▶ けがが減る
- ▶ 困った行動の改善
 - ・ 感覚の育ちが未熟なために起きていることが多い
 - ・ 前庭感覚/固有感覚/触覚を意識して育てよう

* けがや困り事をなくすためには、
制止するのではなく、
感覚の未熟さを理解し、感覚を育てることが大事
感覚が育つと行動が変わります

サーキット遊びは土台づくり



- * 運動遊びは、**いろいろな機能の土台**となる。
- * 身体を動かして遊ぶ中で**ボディーイメージ**ができる。
ボディーイメージには能力イメージと形のイメージがある。
- * **目の動きの土台**になる。手振れ補正機能はバランス能力に関連ある。
- * **手先の機能の土台**になる。しっかり支える、ぶら下がる事で指先を使う土台ができる。スプーン操作やボタンはめなど
- * 勝ち負けがなく、自分の中の挑戦なので全員に達成感を持たせやすく、**自信につながる**。
- * 動きのコントロールが、**感情のコントロールの土台**になる



運動遊びに入れたい8つの動き

- 1、バランスを取って歩く（ぐらつく）
- 2、四つ這い,高這い
- 3、またぐ、身体のねじり
- 4、つかまる、支える、引っ張る
- 5、ジャンプ、目標に向けジャンプ
- 6、投げる
- 7、頭を下げる、寝返り
- 8、ゆっくり動く止まる（静と動の切り替え）

1、バランスをとって歩く

- ▶ 平均台を歩くのではなく、安全な低いところで十分バランス練習ができる。
- ▶ 踏みごたえの違い、踏んだ時に足元が動くとバランス機能を使う（触覚ではないぐらつくところ）
- ▶ 踏み外しても自分でやり直せることが大事

バランス（足裏の触覚ではない）



バランス



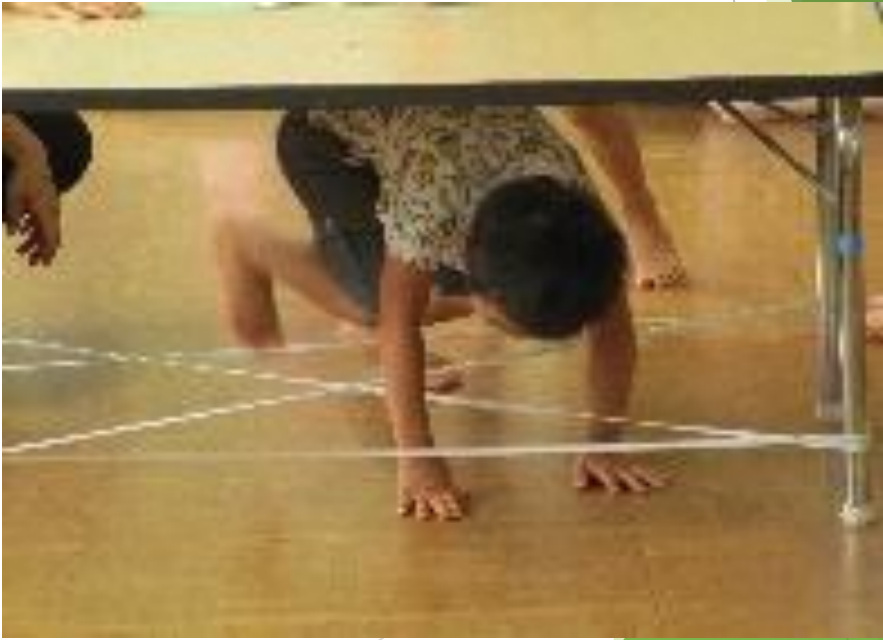
バランス



2、四つ這い、高這い

- ▶ 頭を下げてものに合わせる
ずり這い、四つ這い、かがんで歩く
体のイメージが育つ
- ▶ 手で支える。出口にゴムをつけると
より手で支える力が育つ
- ▶ 立つこと這うことの繰り返しが体力
を使う

四つ這い、高這い



ゴムくぐりと牛乳パックのトンネル



3、箱の出入り 平均台をまたぐ

- ▶ 箱の中に出たり入ったりする中で、体のねじりと腕の支える力が育つ
- ▶ 足がつかない高さで体の向きを変えるチャンスがほとんどない
- ▶ 太鼓橋の上で助けるよりもまたぐあそびをするとよい

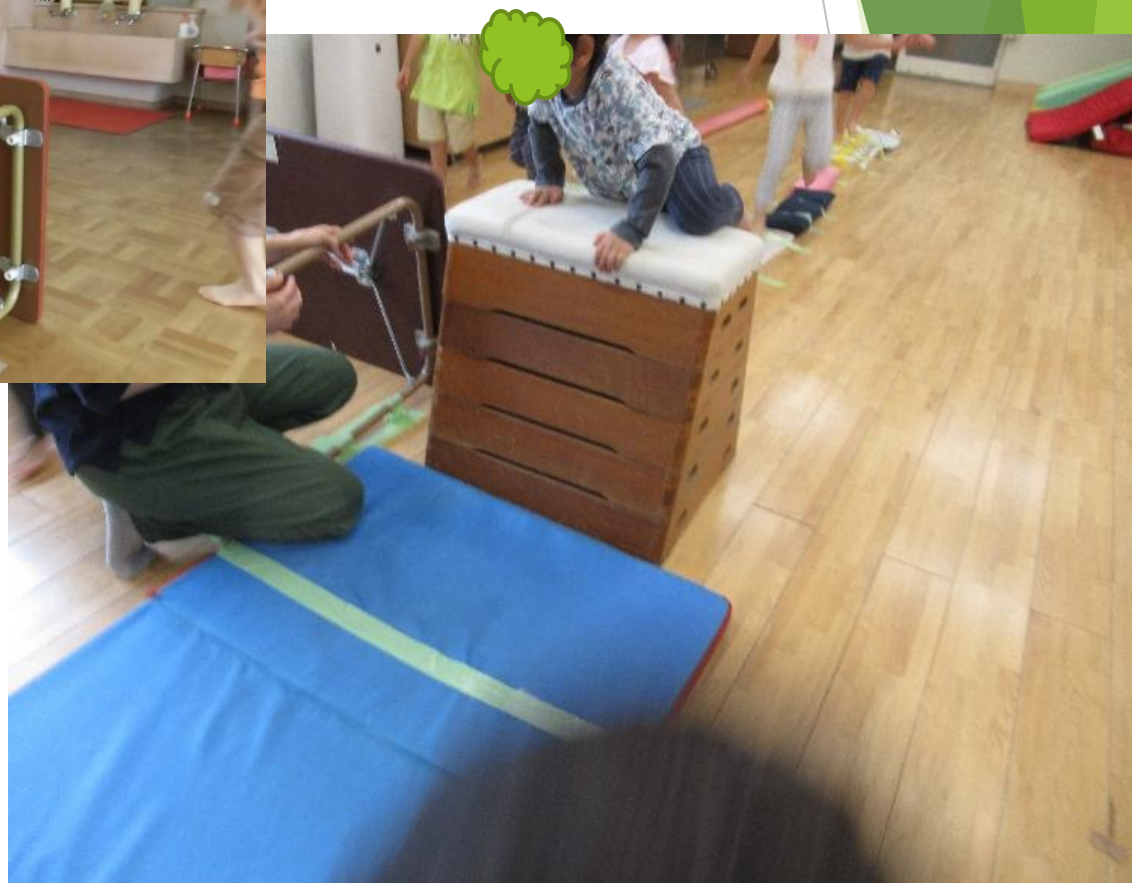
箱の出入り、またぐ



- 支えが弱いと体を押し上げられない
- 鉄棒の小鳥ポーズの前にまたぐ活動を取り入れて



支える



4、つかまる 引っ張る ぶら下がる

- ▶ ブランコに乗って鎖にしっかりとつかまるロープを引っ張るなど
- ▶ 手のひら全体で握る力が手先の動きの土台になる
- ▶ 鉄棒やロープにぶら下がる
鉄棒前回りの前にたくさんぶら下がって

ぶら下がる



引っ張る



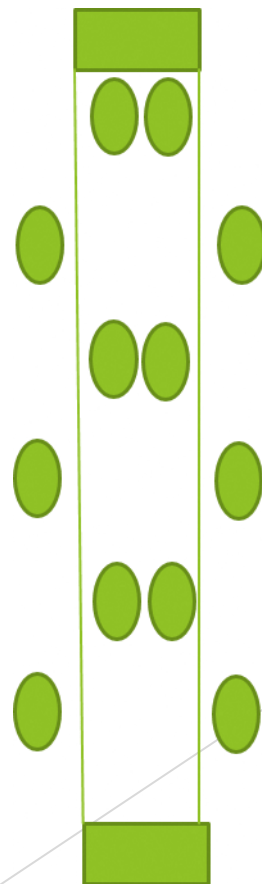
5、ジャンプ

- ▶ 高いところからの飛び降りではない
- ▶ 目標物をめがけてジャンプ
より遠くではなく、コントロール
- ▶ その場で両足ジャンプ
前飛び、横跳び、後ろ飛び
- ▶ 的タッチのためのジャンプ

ジャンプ



ジャンプ



6、投げる

- ▶ 投げても危なくないもの、転がらないものを投げる
- ▶ 投げる経験ほとんどなく、就学後スポーツテストでボール投げをする
- ▶ ドッチボール遊びの前にたくさん投げよう

なげる



7、頭を下げる、寝返り

- ▶ 頭の位置が変わることで、前庭刺激が入る
* 頭を下げてみよう
- ▶ バランス能力や目の動きを育てるために前庭刺激をたくさん入れよう
- ▶ 鉄棒の布団干しの前に、でんぐり返しや、坂下りを楽しんで。
(鉄棒で手を放す子は怖いから)

頭を下げる



寝返り



8、ゆっくり動く、止まる

- ▶ 真似っこ遊び、音楽に合わせた体操やリトミックは、次々行われることが多い
- ▶ 真似が苦手なお子さんや、参加しないお子さんもやりたい気持ちは持っている
- ▶ ゆっくり動くことは意外と難しい
- ▶ 動く止まるのメリハリが固有感覚を育てる
- ▶ 動きを合わせることで一体感が生まれる
- ▶ ワクワクしても止まることが大事

ゆっくり動く、止まる（静と動の切り替え）



ゆっくり動く、止まる（静と動の切り替え）



ワクワクしながらじっと待つ



写真はシートを使っているが
不織布を使うと軽くてよい
(100均の園芸用防虫不織布)



遊び体験 その1

鉛筆ホルダーを使って溝なぞり体験

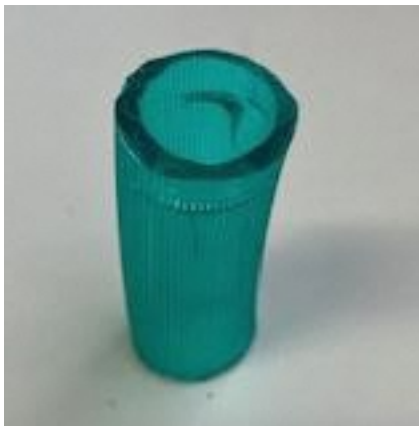


- ▶ 非利き手で色鉛筆をもってガシガシ描いてみよう
- ▶ 鉛筆ホルダーもつけて違いを確認します

鉛筆ホルダー

ホースを使い作成する。年少以下は細めの物、年少以上は水道ホースの太さが良い。

2か所T字に切りこみを入れて、鉛筆を差し込む



手のひらにホースを当てて、指を添える



運動遊び体験 その2サーキット

▶ 2つのグループに分かれる

- ①子どもになって動きを実感
- ②先生役で声をかけよう

▶ 認める声掛けの練習

指示出しではなく、お子さんの動き
を実況中継する

- ▶ 褒めるのは、言葉でなく、
「グッド」サインでもよい。

「できた」は脳の栄養



- ・ 自分で選ぶ（自立心）
順番どおりを強制しない
- ・ 失敗して自分で気が付く
- ・ やり直せる（思考力の芽生え）
- ・ 「できた」まで自分でたどり着く
- ・ 大人は、**見守りつつ支える**ことが役割
指示ではなく、ほめる・認める声掛けを

サーキット設定を作る時のポイント



▶ コースは2つ以上つくる。

子どもが自分のチャレンジを選ぶことが大切。
状況を見て選ぶことも大切。混んでいたら別のコースを選ぶ、抜かして次に行くなど。

▶ 高さは作らず落ちてもけがをしない設定。

▶ 低いところでバランスを取らせる。

低いけれど目的を持たせる（ダブルタスク）。

▶ 失敗しても失敗に気が付いて自分でやり直せることが大切（試行錯誤する力）

サーキット以外の動き遊び

- ▶ かくれんぼ、だるまさんが転んだ、氷鬼、など。動と静の切り替えやわくわくしてもしっとしている練習。

怒りのコントロールの前にワクワクのコントロールができることが必要

- ▶ 手遊びも大切。指先だけでなく、左右の交互の動きにも意味がある。間を大切に！

- ▶ いす取りゲームはお引越しゲームに



順番ではなく広場と考える

- ▶ 1、2、3歳児、コースやルールを強調せず、状況を見る力をつけることが大切。
(目の前だけでなくほかに視点を変える力を育てる)
- ▶ かち合った時に、大人の判断で止めると子どもが状況を察知して判断する機会をとってしまう。
- ▶ 子どもが相手に気が付くか、どうするかの様子を見て。けんかになったらけがをしないように対応する。

まとめ



- ▶ 園生活の中で気になる子は、感覚の育ちが未熟なのかもしれない
- ▶ 子どもの育つ力は強く、育ちたくて動いている様子が目立つ
- ▶ 今子どもの環境は、動いて育つ機会の乏しい環境になっているので、意図して動ける環境を作る必要がある
- ▶ 環境を用意すると子どもは自ら育つ