

# おうちでできる！ ゆびさき 指先を使った遊びの紹介



「上手くスプーンやはしが使えない」「一人でボタンをはめられない」「体操ができない」「筆圧が強すぎる」という相談をよく受けます。これらの動きを上手く行うためには、①指先を細かく使う、②力のコントロールをする、③体のイメージを高めることが重要です。紹介するあそびは、この3つの力をのばすことができます。おうちにあるものでできるので、ぜひやってみてください！

## 指先の力が育つ！ 洗濯ばさみ

洗濯ばさみを使うと、  
目で見ながら手を動かしたり、  
物を操作する力（目と手の協応）がつかます！

### ① くっつけよう！ [親指・人差し指・中指でつまむ]

レベル1：自由にくっつけよう

- ①空箱を用意する
- ②好きなところに洗濯ばさみをはさんでみよう



レベル2：印にくっつけられるかな？

- ①空箱にシールを貼る
- ②シールを貼った場所に洗濯ばさみをはさもう



レベル1・2ができたなら…

発展編：つなげて遊ぼう！



### 発達段階[つまむ]

指先を細かく使うには、いくつかのステップがあります。3本の指でつまめるようになると、箸や鉛筆の上手な持ち方にもつながります。



ひとつひとつステップをふんでいこう！

### ② 服につけてはさそう！ [身体部位を意識して体を動かす]

レベル1：おなか側につけてはさそう

- ①大人の人におなかや手足につけてもらおう
- ②はさしてみよう！



レベル2：せなか側の洗濯ばさみをはさそう

- ①大人の人にはせなかやおしりにつけてもらおう
- ②ついてるところを触ってもらってヒントをもらう
- ③はさしてみよう！



## 目と手の協応が育つ！ ペットボトルのふた

目で見ながら指先を使うことができます。  
またはじく時には、力のコントロールをする  
必要があります。

### ① 並べよう！ [決められたところに置く]

レベル1：わくの形をよく見て置いてみよう

- ①紙にわくを描く
- ②わくの中に入るように  
ふたを置く



レベル2：見本をみて同じ形を作ってみよう！

- ①お母さんにふたを  
並べて簡単な形を  
作ってもらう
- ②見本をみて同じ形  
を作ってみよう



### ② はじいてみよう！ [力のコントロール]

- ①紙に的、点数、スター  
ト位置をかく
- ②スタート位置からの的  
に向かってはじく！高得  
点をねらってね！



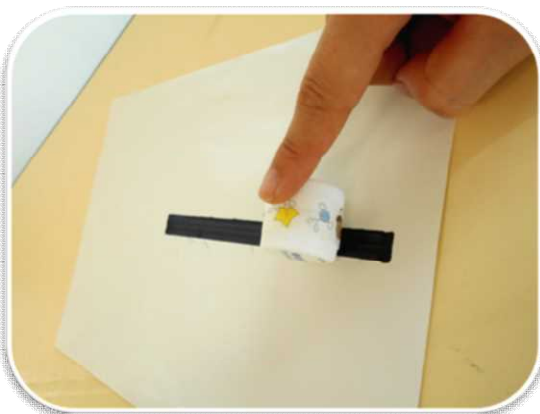
#### 発達段階「はじく」

2本指を合わせてはじくことができるようになると、箸や鉛筆の細かい操作ができるようになります。



### ③ ころがそう！ [力の加減や両手の協応]

- ①紙に線をかく（線を  
細くしたり長くした  
りしてレベルアッ  
プ！）
- ②ふた同士をテープで  
くっつける



#### こんなころがし方があるよ！

ボタン操作にも  
つながります！

両手



たのしくあそんで、  
食事や着がえをするための  
指先の力をみにつけましょう

