


おうちでできる！

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）がつきます！

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。



② 服につけてはずそう！

[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ずそう

- ①大人の人におなかや手足につけてもらおう
- ②はずしてみよう！



レベル2：せなか側の洗濯ばさみをはずそう

- ①大人の人にしておしゃ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はずしてみよう！



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



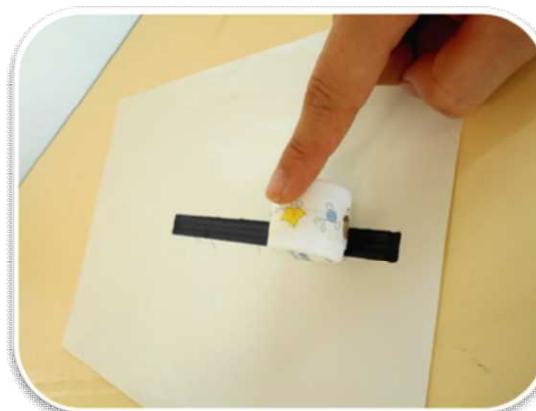
② はじいてみよう！ [力のコントロール]

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



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



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。



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



手のひらや指先



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

