

# 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ができたら…

発展編：つなげて遊ぼう！



つなげてみると  
何ができるかな？

### 発達段階[つまむ]

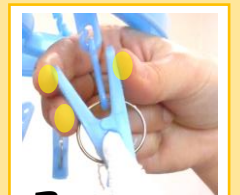
指先を細かく使うには、いくつかのステップがあります。3本の指でつまめるようになると、箸や鉛筆の上手な持ち方にもつながります。



手のひら全体で握る (1~2歳頃)



5本の指先でつまむ (2~3歳頃)



3本の指先でつまむ (3~4歳頃)

ひとつひとつステップをふんでいこう！

### 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おうち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おうちの人にせなかや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おうちの人にふた  
を並べて簡単な形  
を作ってもら
- 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！



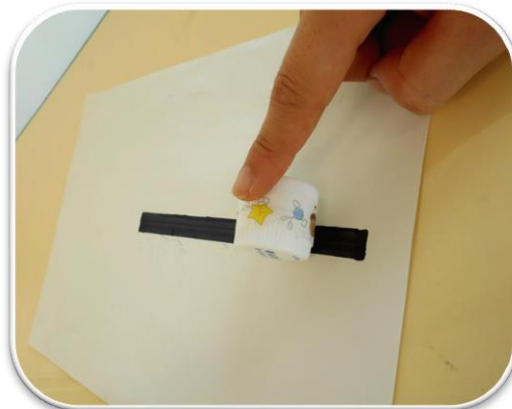
### 発達段階[はじく]

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ふたを2個テープなど  
でくっつける
- ②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！）
- ③線の上を転がす



### 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！



※遊ぶときはペットボトルのフタを口に入れないように気を付けてください



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！

