

令和2年5月11日（月）

## つつじルームからのお知らせ

感染症対策による休校が続き、つつじルームの指導もできない状態が続いています。この度つつじルームの活動の中から、ご家庭でも無理なく取り組めるものを紹介します。

棒の先に、お子さんの好きなもの（キャラクターの人形や絵）を付けると、楽しく取り組みます。

### ① 眼球運動

お子さんの50cm位前で、棒（ペンのようなもので良いです）を動かします。頭を動かさずに、棒の先を目で追いかけます。上下左右、回転、前後（近づけると寄り目）に動かします。

そのほか線迷路やナンバータッチなど、プリントを使った眼球運動もあります。インターネットで「眼球運動」や「ビジョントレーニング」と検索すると無料のプリントなども出てきますので、ご活用ください。

### ② 的あて

親子で得点を決めて競っても楽しいです。

お手玉やタオルやハンカチを丸めたものも使い、的あてをします。的は、紐を輪にして、1m～2mくらい離れた床において作ります。輪の大きさは、お子さんと相談して決めてもいいです。また紐の代わりに、箱を的にしたり、椅子の上に乗せたり工夫することができます。

### ③ 折り紙

折り目がずれても気にせずに、まずは作り上げた喜びを！

つつじでは、指先を上手に使う練習のために折り紙を取り入れています。

つつじでよく作るもの → パクンチョ・かぶと・紙飛行機

（さいふ、コップの作り方をHPに載せました）

### ④ 背中クイズ

ちょっとした隙間の時間に、スキンシップとして取り入れても良い活動です。

お子さんの背中に、形や文字を書いて、何て書いたのかを当てさせます。初めは、文字を当てるのは難しいので、○、△、□などの形を書きます。

また、指で書いたものを当てるのが難しいお子さんには、初めは手のひら全体を使って、ゆっくりと書きます。

## ⑤ 粘土遊び

粘土は、何かの形を作らなくても、捏ねる・ちぎる・丸める・伸ばすなどの動作が、指先や手のひら、腕全体の力の入れ具合を調節するのにとても良い活動です。きれいなまるいお団子が何個できるか、どれだけ長く伸ばせるか、型抜きしたり、物を押し当てて型をとったりするだけでも、楽しいです。

## ⑥ 簡単なトランプ遊び・カードゲーム

神経衰弱 → 集中して記憶する力を育てます。お子さんの様子を見て、トランプの枚数を調節するとよいです。

(赤のカードだけ使う・10までのカードを使うなど)

ババ抜き・ジジ抜き → 運が勝敗を左右するゲームです。負けても「そういう時もあるね」と受け入れる練習になります。「勝ったり負けたりするからゲームは楽しい」と思えるようになるといいですね。

大富豪 → 戦略が必要で、思考力を育てます。移動教室などでもやることが多いので、ルールを覚えておくとよいゲームです。細かいルールがたくさんあるので、つつじルームでは少しずつルールを追加して取り組んでいます。ルールを理解してゲームに取り組む練習になります。

### つつじルーム 大富豪ルールの追加の仕方

ステップ① 1枚ずつ出す。(強いカード・弱いカードを覚える。)

ステップ② 2枚出してもよい。

ステップ③ 3枚、4枚出し(革命)も可。

ステップ④ 「八切り」・「しぼり」など本来のルールも入れる。

★子供たちと相談しながら、ルールを決めています。

ウノ → 大富豪と同様に戦略が必要なゲームで、思考力を育てます。移動教室などでやる人が多いので、覚えておくとよいゲームの一つです。

## 取り組み方のポイント

### ① 時間の設定

親子で一緒に遊ぶ時間に取り入れても、つつじタイムを設定（15分程度）して取り組むように声をかけても良いです。「やったことをつつじの先生に見せようね。」と話して、「つつじタイムがんばりひょう」に記入すると励みになると思います。（「がんばりひょう」は使わなくてもいいです。）

### ② 場の設定

遊びの途中で、他のものが目に入ってしまうと気が散ってしまい、最後まで取り組めなくなってしまうことがあります。使うもの以外はできるだけ片付けましょう。また、片付けられないものには、布をかけるなどして遊びに集中できる環境を作りましょう。

### ③ 大人が遊びの内容や程度を決める

自分で主体的に遊びを決めることは大切ですが、お子さんに必要な感覚情報を十分に入れることができなくなってしまう可能性があります。活動の内容や程度は大人が決めることが大切です。

### ④ 遊びを強要しない。

続けることが大切ですが、毎日続けることが負担になってしまい、お子さんにとって遊びが「義務」になってしまうと、効果は低くなってしまいます。

お子さんの様子を見ながら、量や難易度を調整してみてください。

### ⑤ 気持ちの切り替えも大事

うまくいかず、大人も子供も感情的になってしまったり、焦ってしまったりすることがあります。そんな時は、大人も子供も、「ま、いっか」「こんなこともあるね」など気持ちを切り替える言葉を使って、気持ちを切り替えられることを目指しましょう。

家庭で学校と同じように学習するというのは、どの子にとっても難しいものです。少し手が空いて大人側に余裕があるとき一緒に遊ぶ、ゲーム機で遊ぶ代わりに10分だけやらせる、くらいの気持ちで取り組んでください。

子供たちにとって、保護者の方が元気であることが一番大事です。大変な時期ですが、無理せず、お身体に気を付けてお過ごしください