

手先が器用になる遊び

手先の不器用さは、生活・学習のさまざまな場面のつまずきにつながります。手作業が苦手な子は、生活面・学習面ともに学びづらさを感じています。遊びを通じて手の機能を整えることで、そのつらさが軽減されます。冬の寒い時期、家の中でできる遊びをいくつか紹介しますので、ぜひお子さんと一緒に取り組んでみてください。

折り紙

折り紙は角と角を合わせて折ったり、指で折り目を付けたりと指先をたくさん動かす遊びです。

また、折り紙の設計図を見ながら作ることで、目で捉えた映像をもとに、ものの形や位置、距離などを正確にとらえる視空間認知能力を高めることができます。

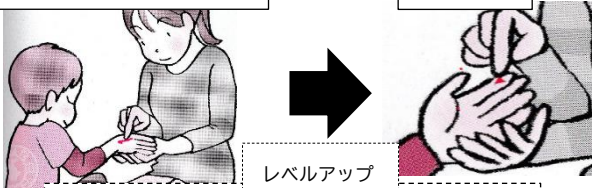


タッチングクイズ

目を閉じた子供の手に形や数字、文字を書いてクイズを出します。手のボディイメージが育つため、指と手を思い通り動かしやすくなります。指の1本1本が実感できるようになるので、物を扱いやすくなり、楽器の演奏にも取り組みやすくなります。

手のひらや手の甲

指の腹



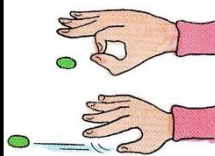
慣れてきたら、6と9、「し」と「つ」、「こ」と「い」など向きの判断の難しい字に挑戦！

おはじき遊び

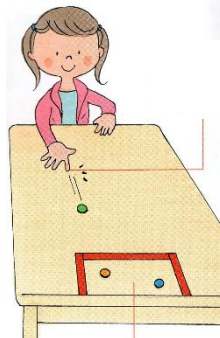
おはじきをうまくはじくには、指先の使い方、力の入れ具合を調節する必要があるので、細かい力の調節の仕方を身に付けることができます。

はじき方

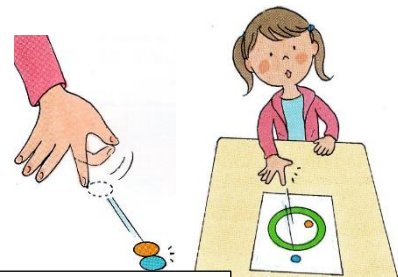
親指と人差し指ではじきます。自分の手のひらにはじいて当てて強さを試したり、こすれる「シュツ」という音になるか聞いたりして練習しましょう。



シュートゲーム



円の中に入れる



他のおはじきに当てる

自分の思いと体の動きが一致する

遊びを通して感覚を働かせ、手の動かし方を身に付けることで、手を器用に使えるようになっていきます。子供にとって、「思ったとおりに手が動かせる」ことを意味します。

それまで「自分は不器用だ」と思っていた子が、少しずつ自信をもって手作業に取り組めるようになります。子供はできることが増えていくので、前向きになっていきます。

手の機能を整えることには、否定的な感情や評価を改善していく効果も期待できます。こうして自己有能感の回復につながるということは、器用になること以上に大切な効果です。

参考：『発達障害の子の指遊び・手遊び・腕遊び』（木村順）

『発達の気になる子の学校・家庭で楽しくできる感覚統合遊び』（川上康則）