

# おひさま



2025年が終わろうとしています。皆さんにとって、今年はどんな年でしたか？特別支援教室でたくさんチャレンジして、1人1人が成長できましたね。また、来年も様々なことにチャレンジする1年にしましょう。本年も巡回拠点おうじの教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。来年もよろしくお願ひいたします。



## ●今後の予定●

- ・指導開始…1月8日(木)
- ・個人面談 王子小…3月16日(月)～3月19日(木)  
都の北…2月16日(月)～3月12日(木)  
東十条…2月16日(月)～3月10日(火)



今月号では、指先を使った動きが苦手なお子さんにおすすめの活動をご紹介いたします。手先が不器用で、プリントの角をそろえて折ったり、文字をノートのマス目に収めて書いたりすることが苦手なことありませんか？手先の不器用さは、生活面でも学習面でもつまずきがあります。

### \*手先の機能分化ができていない\*

背景要因として、手先を動かす微細運動を可能にする手指の機能分化ができていないことが考えられます。動きや力の入れ具合の微調整が難しく、道具をうまく使うことが難しいのです。また、ボディイメージが乏しいことは手もとに対する注意力の持続にも影響があります。

### \*平衡感覚や触覚が原因になることも\*

プリントや折り紙をきれいに折ったり、字をマス目の中にきちんとおさめたりできないことの理由には、平衡感覚のつまずきや眼球の動きがうまくコントロールできないこともあります。

のりや絵の具を使う作業が苦手なお子さんは、触覚が敏感である可能性も考えられます。ベタベタした感触や、手に絵の具がつくことに嫌悪感を覚えるために手をうまく使えません。

### 言葉掛けのヒント

不器用なお子さんは、「うまくできない」という不安が緊張感を呼び、ますます焦って雑になつたり失敗をしたりすることがあります。作業の速さよりも丁寧さに注目して「じっくりやっているね。」「丁寧にできたね。」などと言葉を掛け、1つ1つ丁寧に成し遂げる努力を認めましょう。

## 家庭でもできる指先の運動遊びをご紹介します。

### 指先を使うゲーム

#### ★LAQを使った指先の運動遊び★

- 好きな色のLAQを6~7個用意します。
- 片手だけを使って、1つずつ拾い集めたり、1つずつ落としたりします。1つずつ落とすのは少し難しいですが、最初は複数落としても大丈夫です。チャレンジしていくと、徐々に1つずつ落とせるようになります。



#### ★レゴを使った指先の運動遊び★

様々な形のレゴを2組ずつ用意します。

1組は見えるように並べ、もう1組はハンカチなどの布の下に隠して置きます。保護者の方が指定したレゴと同じレゴを手先の感覚を頼りに布の下から探し当てます。探す際に、片手だけを使うとより効果的です。形を探るために指先を動かすので遊びながらトレーニングすることができます。

#### ◆力加減を調節する力による遊び◆

##### \*洗濯ばさみタイムアタック

体に洗濯ばさみやクリップを付けたり外したりします。

指先で操作する力やボディイメージが高められます。

個数を調節しながら目標タイムを設定したり、タイムを記録するなどすると達成感も高まります。

##### \*数字マッチング

数字の書いてあるカードとクリップを用意します。

同じ数字でペアにしてはさみます。

目と手の協応動作を高めることができます。

・特別支援教室で使用している教材です。



##### \*フェルトボールツリー

蓋つきのプラスチックカップとフェルトボールを用意します。

プラスチックカップの中にフェルトボールを詰めて蓋をします。

ひっくり返して机に置きます。

ゆっくりとカップを外すとツリーのようになります。

トングやお箸などを使い、フェルトボールを1つずつ取ります。

ツリーを崩さないように力を加減しましょう。