

実際の現場で出来る遊びや活動

P2で説明した「発達ピラミッド」を元に、現場で出来る遊びや活動の紹介をします。それぞれのお子さんがどの部分で困り感を抱いているかを考え、ご参照ください。



* ① 感覚面へのアプローチ *

触覚がたくさん入る遊びや活動

- ④ 砂遊び、水遊び、泡遊び、泥遊び
粘土、スライム、ボディペインティング
- ⑤ スキンシップ、動物ふれあい、乾布摩擦
- ⑥ 抱っこ、毛布に包まる、ボールプール、新聞紙遊び



前庭感覚がたくさん入る遊びや活動

- ⑦ トランポリン、ホッピング、台からジャンプ
- ⑧ おにごっこ、自転車、キックボード
- ⑨ 滑り台、スクーター、スライダー、ソリ滑り
- ⑩ ブランコ、シーツブランコ、シーソー



固有受容覚がたくさん入る遊びや活動

- ⑪ もぐら叩き、サンドバッグ、パンチングマシーン
- ⑫ 相撲、綱引き、カート押し
- ⑬ ボール投げ、的当て、水切り、フリスピード
- ⑭ 新聞紙破り、段ボール破り
- ⑮ 歯がため、固い食べ物（せんべい、グミ、するめなど）



* ② 姿勢面へのアプローチ *

体幹が育つ遊びや活動

- ・身体を丸める活動
四つ這い、高這い、よじ登り、しがみつき（抱っこやおんぶ）
ぶら下がり、引く・押す・握る等の力が必要な動き
- ・身体を伸ばす活動
アザラシ、ワニ、手押し車、ほふく前進、飛行機ごっこ
- ・散歩、登山、水泳、買い物（重い物運び）



バランスが育つ遊びや活動

- ・片足立ち、ケンケン、缶ぽっくり
- ・平均台、細い所や不安定な所を歩く
- ・自転車、一輪車、乗馬、スキー、スケートボード

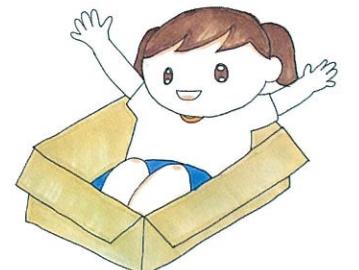


⇒ 平均台で障害物を避けながら、物を取りながら…等の動きを追加すると③協調運動へのアプローチにも繋がります。

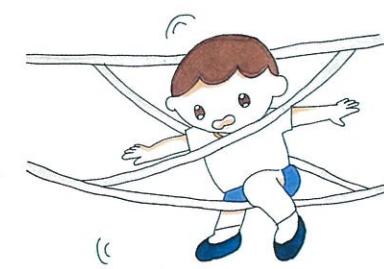
* ③ 協調運動面へのアプローチ *

身体イメージが育つ遊びや活動

- ・自分の身体の大きさを考える活動
トンネル、低い所をくぐる、フープの中をくぐる
紐をまたぐ、ジャンプして越える
箱の中に入る、狭い所に入る、段差昇降



- ・自分の身体の使い方を考える活動
ジャングルジム、アスレチック、クライミング
飛び石、障害物競走（くぐる、またぐ）
クモの巣くぐり、階段一段飛ばし



両手の協調や目と手の協調が必要な活動

- ・ボール遊び、風船バレー、しっぽ取り
- ・サッカー、野球、ドッジ、バレー、バスケット
- ・障害物競走（大玉転がし、ペア活動）
- ・縄跳び、大縄、肋木のぼり
- ・楽器（カスタネット、太鼓、鉄琴など）
- ・コマ回し、あやとり、竹とんぼ、紐結び、お手玉

