

楽しく遊ぼう (～遊びの段階付け～)

こども発達支援センターあすいろ

比嘉 昌吾

遊びとは

- ①喜び、楽しみ、おもしろさを求める活動
- ②自由で自発的な活動
- ③その活動自体が目的である非実用的活動
- ④日常の現実経験に根ざしながら、日常性を離脱した活動
- ⑤快の追及と体験

大人の遊びと子どもの遊び

大人にとっての遊び

仕事や身辺処理活動に対比される活動領域

- ①ストレスの解消 ②気分転換 ③エネルギーの充足

子どもの遊び

上の3つ **+** 生活そのものの遊び。

遊びで役割と技能を育む（物と他者との関わり方も含め）

■遊びを中心とした感覚運動の発達支援

- ・いろいろな感覚機能（見る、聴く、触る、揺れるなど）の統合が、気持ちや考える力の発達するうえで非常に重要。

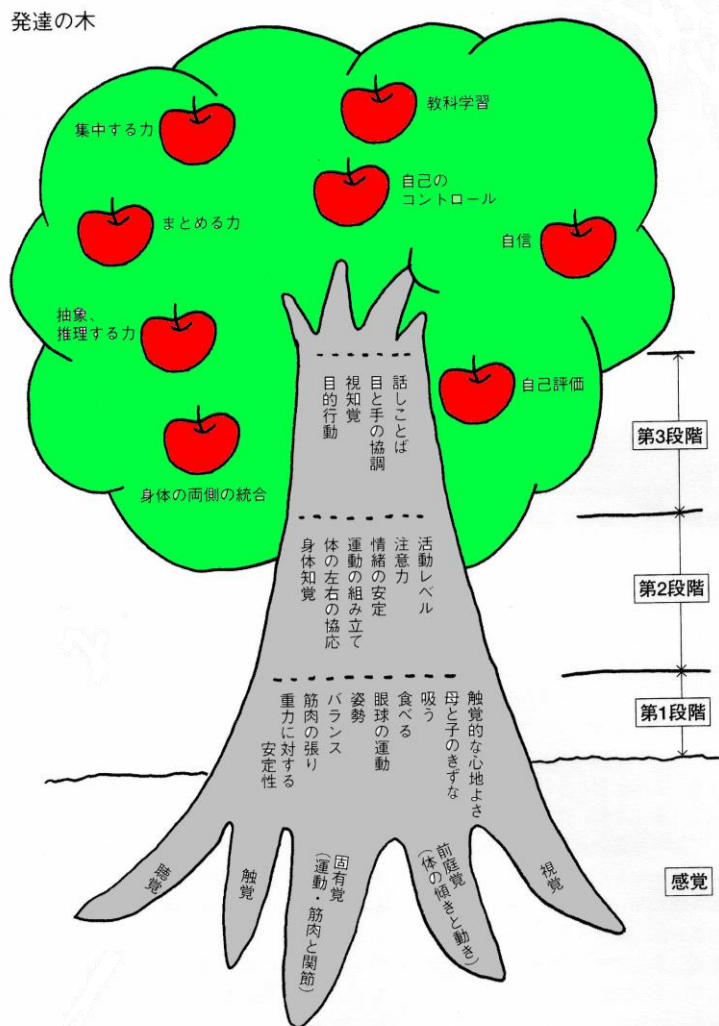
- ・自発的（自分から）、他動的（他の方から）な運動を介した前庭感覚（揺れるなどを感じる）や固有感覚（力が入った事を感じる）は運動機能を発達させる。

⇒外界との関わりが、距離、方向、形や大きさ、重さといった基本的な認知の概念形成に結びつく。

- ・触覚系、前庭系、固有感覚の統合が、自己身体の認識（身体イメージ）や運動企画、身体の注意の持続、情緒の安定をもたらす。

感覚統合とは

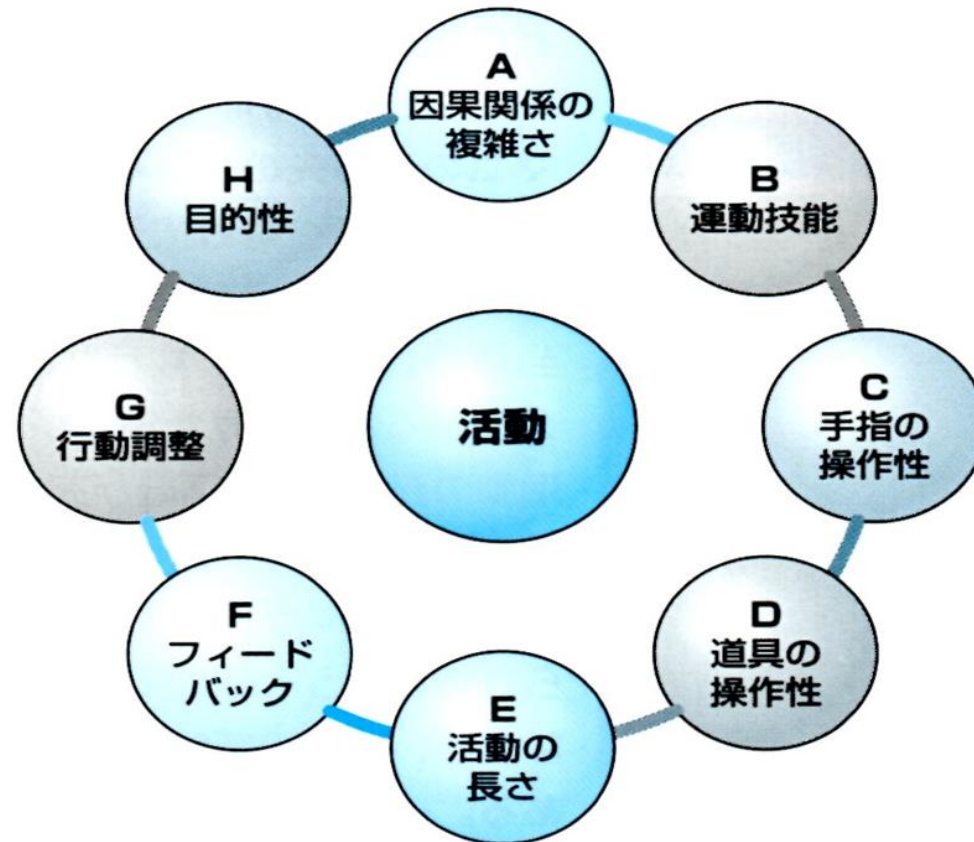
◎外界からの刺激を脳で処理してを適度な反応を引き起こす事
感覚統合はピラミッドのようなもの



だからこそ遊びは大事になってくる。

活動分析

図1 活動分析を行う際の要素の例



A.因果関係の理解

「ボタンを押すとジュースが出てくる」のように原因と結果を時間軸に理解する力

- ・ 太鼓をたたくと音が鳴るように直接的な場合と、リモコン操作のように間接的になっている場合とがある

B.運動の技能

- ・ 粗大運動機能がどの程度要求されるか？
 - ・ 一般的に要求される運動機能と、本人がどの程度そこに努力を必要としているかを把握する
- ⇒階段を上ることは大人には簡単でも、2歳児には大きな努力を要する

C.手指の操作性

- ・手指の操作性の発達、目と手の協応、両手の協応などの力について把握

* 目と手の協応とは？

- ・視覚的な力で運動をどの程度コントロールできているかということ

⇒線からはみ出したことを見ること（視覚）で書く力や方向を調整（運動のコントロール）する能力

D.道具の操作性

- ・道具を道具としてどの程度認識できているかを把握する

背中を掻きたいためにマゴの手を使う

⇒マゴの手の先の動きを確認

⇒掻く所に対して間接的に自分の力が及ぶということ
を認識する

⇒だからこそ小さい子どもはマゴの手を正しく使い
こなせない

E.活動の長さ

- ・活動が完成するまでの時間を把握

F.得られるフィードバック

- ・活動をすることによって、自分にどのような結果が返ってくるのか

⇒褒められるという心理的要因か、自分で出来たという達成感なのか、感触などの感覚的なものか

- ・一般的には要求する部分と本人が得ているものはずれていることが多いのでよく観察することが大切

G.行動調整

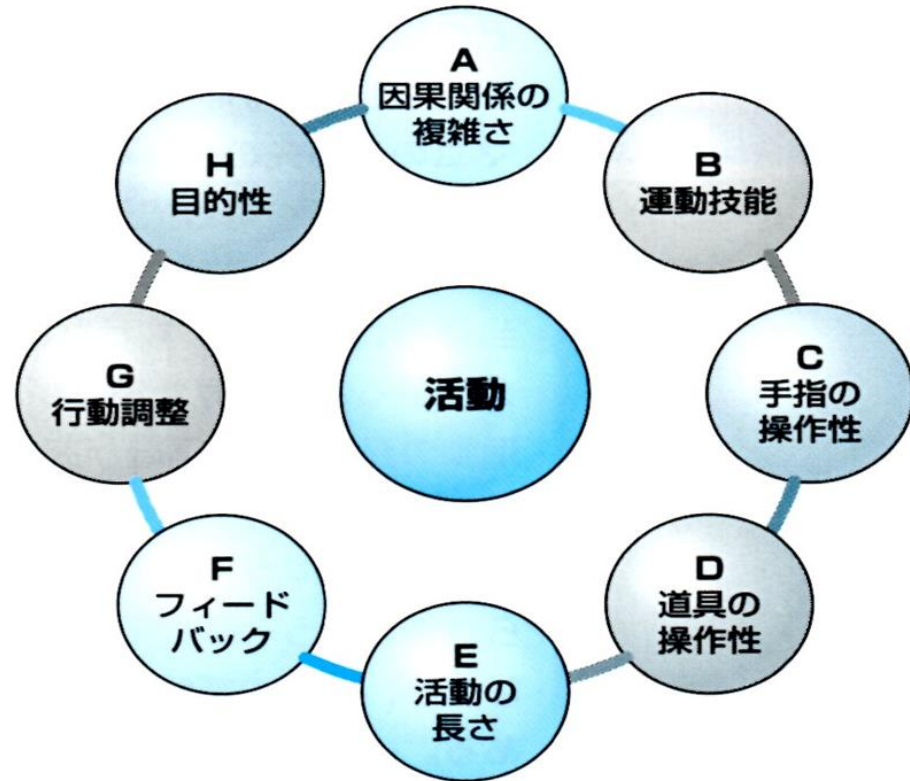
- ・活動を完成させるまでに必要な、自分自身をコントロールする力を把握
- ・繰り返しや目的遂行：持続して活動を行うためにどんな力が要求されるか
- ・分析には、持続するために人を含めた周囲の環境がどの程度支援をしているか、ということも把握する

H.目的性

- ・活動の目的を本人がどのように把握しているかを把握する
- ・一般的に要求される目的と、本人が把握している目的とのずれを把握することも重要

ドッジボール

図1 活動分析を行う際の要素の例



A因果関係

ボールが投げる

- ・腕を早くふるとボールのスピードが速くなる
- ・相手に近づくと当てやすくなる

キャッチする

- ・ボールがぶつかると跳ねる。
- ・相手から離れる取りやすくなる。

B 運動機能

- ボールの位置に合わせて体の向きを変える（バランス）
- ボールを投げる（体幹の回旋、重心移動）
- ボールをキャッチ（踏ん張る）
- ボールから逃げる（ジャンプ、横に飛ぶ、後ろ歩きなど）

C 手指の操作性

- ボールのタイミングに合わせてキャッチする（両手でキャッチ）
- ボールをタイミング合わせて離す。
- 相手の位置に合わせて腕を振る（ボールを投げる）

D 道具の操作性

- ボールの把持し方
- ボールの大きさ、硬さ

E 活動の長さ

- 相手がコートからいなくなるまで
- 体育の時間まで
- 休み時間まで

G フィードバック

- 相手に当てて達成感
- 自分が当てられて悔しい気持ち
- 勝ち負けによる達成感や悔しい気持ち
- 協力して頑張れる連帯感

など

E 行動の調整

- 当てられても気持ちを切り替える
- 負けても気持ちを切り替える。
- 終わるまで活動することができる。

H 目的性

- 勝ったり、ボール当てたり、取ったりすることへの達成感
- 体を動かして楽しむ
- 協力しての連帯感
- ボールを使った活動での楽しむ

ドッジボールを分析して

- 色々な要素が含まれている

相手を見て動く

ボールを投げるタイミング

キャッチをする

当てられても切り替える

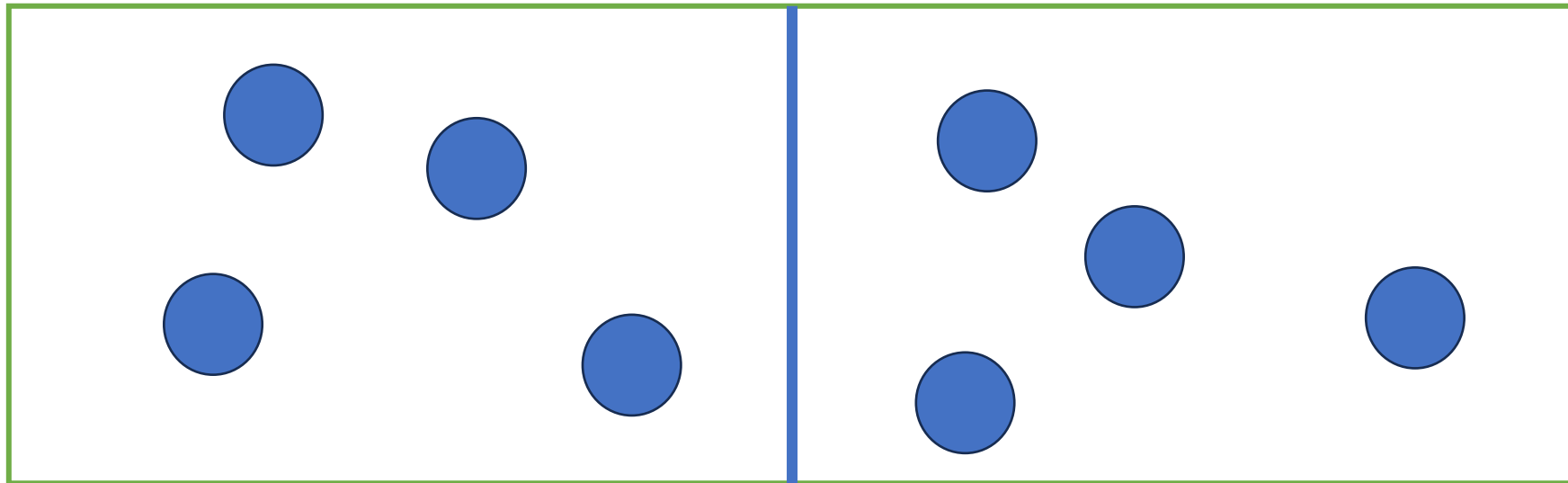
などなど

得意な子もいれば、苦手な子いるなかで、同じやり方で皆が楽しめるのか？

ドッジボールを実際に段階付けして
やってみよう

ステップ1 対面ドッジボール

- ルール：対面でドッジボールを行う
当てる部位は体と足
当てられたらコートから出る
時間は5分～10分 2セット



ステップ2

攻守交替ドッジボール

- ルール：投げるチーム当てるチーム交互に行う

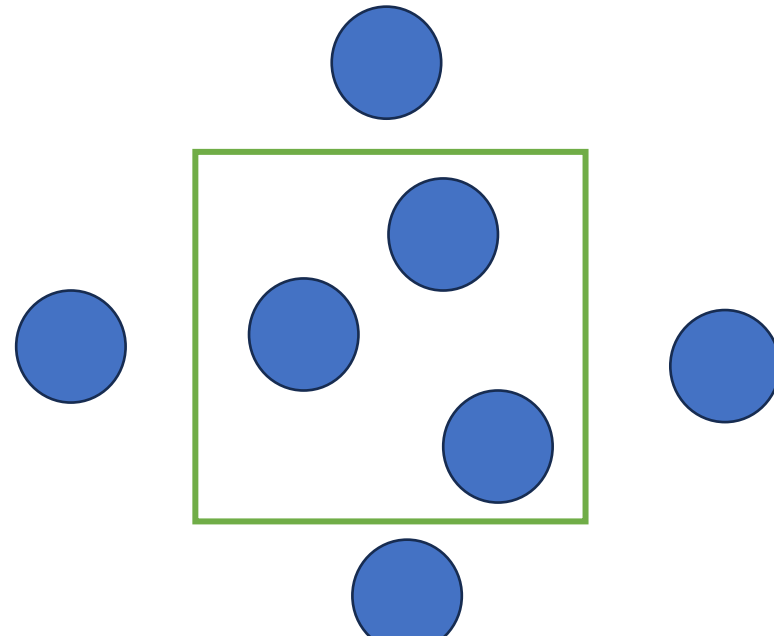
当てる部位は体と足

当てられたらコートから出る

時間は5分

2セット

多く残ったチームの勝ち

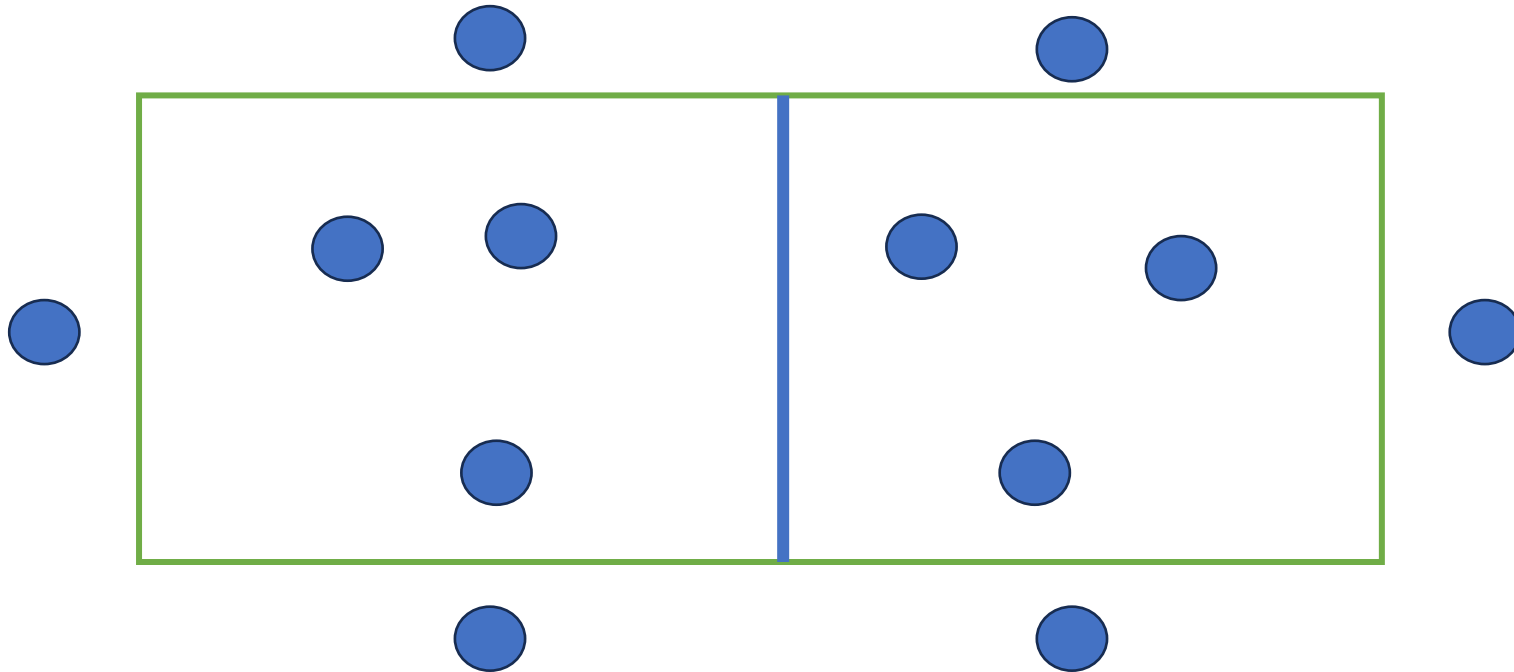


ステップ3 ドッジボール

- ルール：規定のドッジボール

当てる部位は体と足 当てられたら外野

時間は10分 2セット 多く残ったチームの勝ち



体験してみましよう～♪

段階付け

- 段階付けは色々な遊びに活用出来る。
- その子に合わせた段階付けを。
- 段階付けでスモールステップ。

ちょうどいいが大事

- 集団活動で使用する際

出来ない子に合わせる→簡単すぎてつまらない

出来る子に合わせると→難しすぎてつまらない

間をとった**ちょうどいい所が大事**になってきます！！

楽しく段階付けを活用してみてください。

皆で考えるとアイデアがいっぱい出てくるので共有しましょう。

おまけ

ねらい

直接的な感覚統合あそびではありませんが、ボールの投げ方に自信がない不器用な子どものために、上手に投げるためのヒントをまとめました。全身の力をボールにしっかりと伝えるための基礎的な動きを身につけましょう。

基本のあそび方

1 ボールを投げる方向に対して垂直に線を引きます。利き手にボールを持ち、線をまたいで立ちます。



2 重心を利き足側にしっかりと乗せ、「どーす」のかけ声を合図に四肢を踏むように足を上げます。「こい」のかけ声とともに足を踏み下ろします。下ろした足の方にボールを投げます。



こんな効果が！
自信をもって友達とのあそびに参加する

投げる動作は、ボールを使うチームスポーツの基本です。目標に向かって、ねらいどおりにボールを投げられるようになると、自分でも上達を実感し、自信がもてるようになります。友達との外あそびにも、より積極的になることが期待できます。

ワンポイントアドバイス
「投げる」という運動連鎖を体得する

ボール投げが苦手な子は、投げる動作の運動連鎖ができていないということがよく見られます。運動連鎖とは、①重心を利き足側に乗せ、反対の足を上げる→②上げた足が着地して少し遅れて腰が回転する→③少し遅れて肩が回転する→④少し遅れてひじが出る→⑤少し遅れて手が出る、という一連の動きです。こうした流れがあってはじめて、全身の力をボールに伝えることができます。「どすこい投げ」は、これをシンプルにまとめたものです。

アレンジ
1

●紙鉄砲をパン!

紙鉄砲を振ります。「基本のあそび方」で行う重心移動に加えて、手首のスナップをきかせることが必要です。紙鉄砲には開く部分が2か所あります。その両方を開いて、きちんと音がなるように振ります。

アレンジ
2

●壁に力強くぶつける

重心移動と手首のスナップを意識して、ボールを壁に力強くぶつけるように投げます。

アレンジ
3

●ねらいを定めて

相手がかまえているところをねらって投げます。投げる前に、目標をしっかりと見ます。ボールをはなすポイントと目標点を直線で結ぶようにイメージして投げます。

参考：清水由(2010)「小学校体育 写真でわかる運動と指導のポイント ボール」(大修館書店)

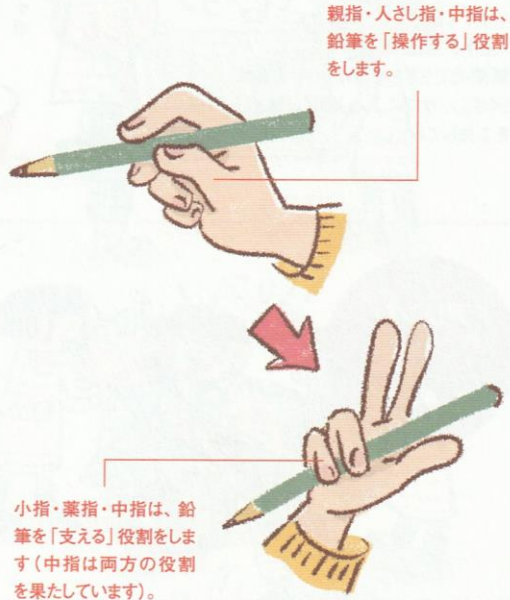
鉛筆あやつり

ねらい

学習の場面で欠かせない鉛筆の握り方の基礎を養うための手あそびです。指の機能分化(5本の指がそれぞれ役割をもち、機能を発達させていくこと)を促すだけではなく、それぞれの役割を確認することができます。

基本のあそび方

鉛筆を机の上に数本用意します。親指・人さし指・中指で1本つまみ、小指と薬指のほうへ移動させて握ります。これを繰り返して、できるだけたくさんの鉛筆を小指と薬指で握ります。利き手ではないほうの手でも、やってみましょう。スムーズにできるようになったら、目標の本数を何秒で握れるか、挑戦してみましょう。



親指・人さし指・中指は、鉛筆を「操作する」役割をします。

小指・薬指・中指は、鉛筆を「支える」役割をします(中指は両方の役割を果たしています)。

こんな効果! ボタンをはめるなど細かい動作をスムーズに

親指・人さし指・中指の3指を器用に動かすための土台として、小指・薬指・中指の支持機能が必要です。このあそびを通して、支持性が高まると、ボタンの留めはずしや、靴ひも結びなどにも効果があらわれるでしょう。

ワンポイントアドバイス

すぐに握り方が変わるわけではない

鉛筆の握り方はなかなか修正することができません。このあそびを何回かやったという程度では、改善するまではいかないでしょう。大切なのは、不器用な子の多くは、まだ指の機能分化に課題が見られるということを理解しておくことです。長期的、継続的な取り組みが大切になります。

アレンジ
1

●鉛筆をまわす

鉛筆の先に旗をつけます。絵のように鉛筆を縦に持ち、親指・人さし指・中指で、クルクルまわします。

●鉛筆のぼり下り

鉛筆の根本5cmと、先端にしろしをつけます。親指・人さし指・中指で鉛筆を上下に送りだしながら、鉛筆を上下に動かします。小指・薬指の支持性(鉛筆が落ちないように支える力)についても確認しましょう。

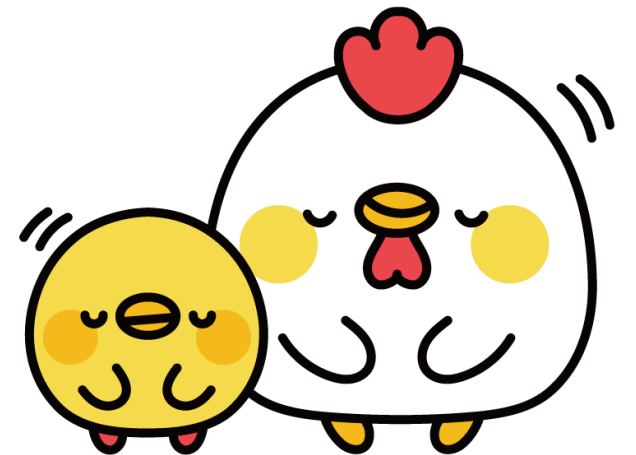
アレンジ
2アレンジ
3

●消しゴムを持ちながら書く

まず、消しゴムを小指・薬指の2本で握ります。次に、親指・人さし指・中指で鉛筆を絵のように正しく持ち、消しゴムと鉛筆を両方持ったままで文字を書きます。

消しゴムを握ることで小指と薬指の支持性が増すので、楽に文字を書くことができます。

ご清聴ありがとうございました。



参考文献

- ・ 乳幼児期の感覚統合遊び ～保育士と作業療法士のコラボレーション～ 監修：加藤寿宏
- ・ 学童期の感覚統合遊び ～学童保育と作業療法士のコラボレーション～ 監修：太田篤志
- ・ 学校・家庭で楽しくできる 発達の良いになる子の感覚統合あそび 監修：川上康則
- ・ 発達障害の作業療法 基礎編 第2版 著：岩崎 清隆 編：鎌倉矩子, 山根 寛, 二木
- ・ イラストでわかる 発達障害の作業療法 監修：上杉 雅之 編：辛島千恵子