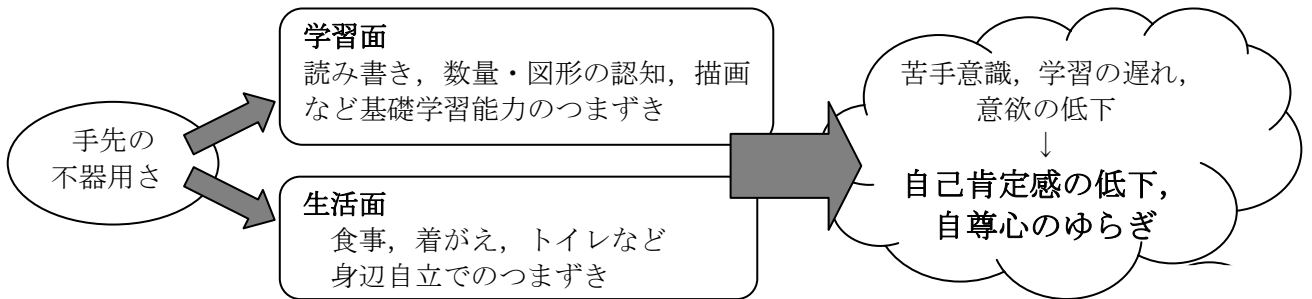


< 感覚統合 手先の不器用さ >

1970年代から、子どもの手先の不器用さが問題視されるようになってきました。その頃の「不器用」とは、小学生になるのに切り出しナイフで鉛筆が削れない、年長児なのに雑巾しぼりができないといったものでした。最近では鉛筆を正しく持てない子やひもがむすべない子も多く、年々不器用さは深刻化しています。

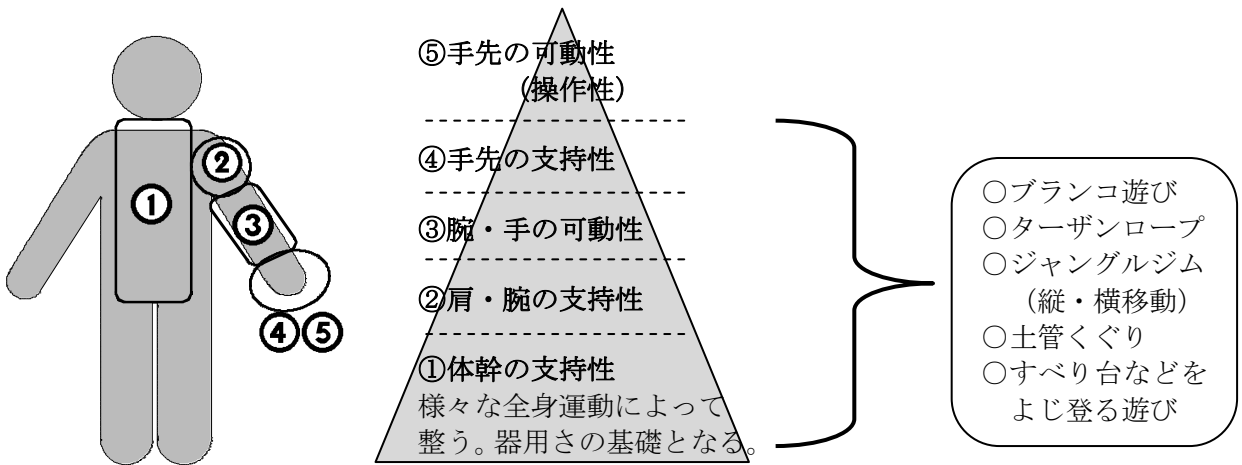
<不器用なままだと・・・>

手先が不器用だからといって、生きていけないわけではありません。しかしそのままでは、子どもはつらい経験を重ねていきます。



<器用さの発達>

大まかに、①体幹 ②肩・腕 ③腕・手 ④手のひら ⑤指先 の順で、体の中心から末端へ向けて機能が発達していきます。字のバランスが悪いからといって書く練習だけさせても、その基礎となる部分が未発達では、思うように成果は上がりません。



<手の指の働き>

手の指には大きく分けて2つの働きがあります。はしが上手に使えない、くつひもが結べない、字やぬり絵が枠線からはみ出す・・・こんな子は指の使い分けができていないことが原因の1つに考えられます。

手を使った遊びをすると、手の機能の基礎ができ、器用さが育ちやすくなります。遊びの例を裏面に紹介します。



ペン遊び

キヤツプが傾かないように ペンを動かす

1 子どもがペンを持ち、親指・人差し指・中指で、水平方向に回転させる。その際、薬指と小指はペンの位置を固定するために使う。ペンは子どもが持ちやすいサイズのものを使う。



どんな子に向く？

- はしを上手に使えない
- 小学生でくつひもがむすべない
- 字やぬり絵が枠線からはみ出す

親指側と小指側の 使い分け

ねらい

親指・人差し指でものを操作する動きを、楽しみながら経験する。同時に薬指・小指でものを支える動作も経験できる。親指側（橈側）と小指側（尺側）の使い分け（分離・協応動作）が育つ。

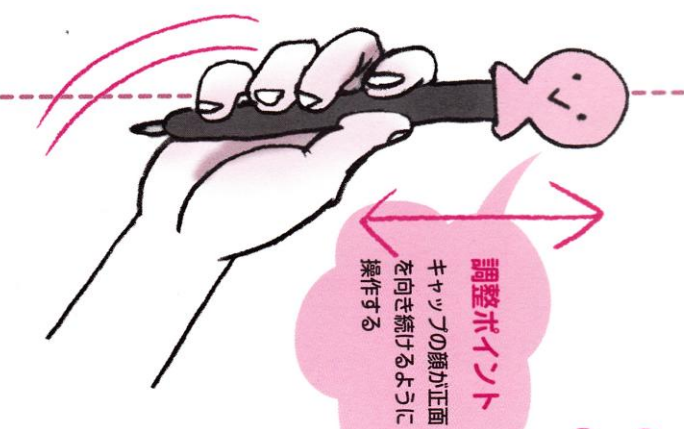
はし・ペン使いが上手に

効果

指の2つの機能の使い分けが身につくと、はしやえんぴつを正しい持ち方で使えるようになる。また、動かし方も正確になる。折り紙を折ったり、くつひもをむすんだり、コンパスを使ったりするのも上手に。

2

回す動きに続いて、ペンを上下に垂直に動かす。このときも親指・人差し指・中指を使ってペンを操作。薬指・小指はペンを支えるために使う。



3

ペン遊びをすると、手の親指側と小指側の動きは違うということが実感できる。本人がそれに気づくことが大切。うまく回せるようになることが目的ではない。

- 回数目安：週2～3回、5～10分
- 程度の目安：子どもがあきないよう
- 難易度アツツ：同じペンで同じ動きを続けても効果は薄い。太いペンや長いペンにかえたり、動かし方をアレンジする

ペンつかみ遊び

ペンをテーパーリに何本か置く。手のひらを下に向け、親指と人差し指でペンを1本つかみ、そのまま薬指と小指に持ちかえてにぎる。1本をにぎったまま、次のペンを親指と人差し指でつかむ。できるかぎり多くのペンをつまみ上げてにぎる。

