



# 手をじょうずに 使えるようになる あそび②

伊藤祐子 ◆ 首都大学東京

前回に引き続き、今回も手を育てるあそびを紹介したいと思います。手には大きく二つの機能があります。一つは、感覚の伝達です。触れたものの性質を脳に伝える機能で、第二の目といわれるほどです。そして、もう一つは、握り、つまみ、固定、操作といった運動・動作です。この機能は別々に発達するのではなく、さまざまなあそびの中で、感覚運動経験を積み重ね、目と手の協調性や、力のコントロールなども合わせて育まれるのです。

## ●お散歩で

寒い季節ですが、ぼかぼかとした陽気の日中には、外の空気に触れるのも気持ちの良いものです。外出した時には、できるだけ自然の素材に触れましょう。



樹皮、枝、木の葉、落ち葉、どんぐりや松ぼっくりなどの木の実などは、がさがさ、すべすべ、ちくちくなど、変化に富んだ触覚経験を与えてくれます。また、表面の感触だけでなく一つ一つの色や形、重さが異なるので、赤いねり、こっちは黄色だね、どっちの葉っぱが大きい？、どっちの実が重いかな？ などクイズをしながら楽しむこともできます。大きな蓮の葉などは、朝露や雨の水が球になって転がるので、よく見ながら手で動かすところ転がって面白いです。球の動くスピードをよく見て手を動かしますので、目と手の協調性の練習になります。同じように草、花、とげ、砂、石、土などでもできるだけ手にとってみましょう。川沿いのお散歩なら、石を川に向かって投げてみましょう。最初は上手

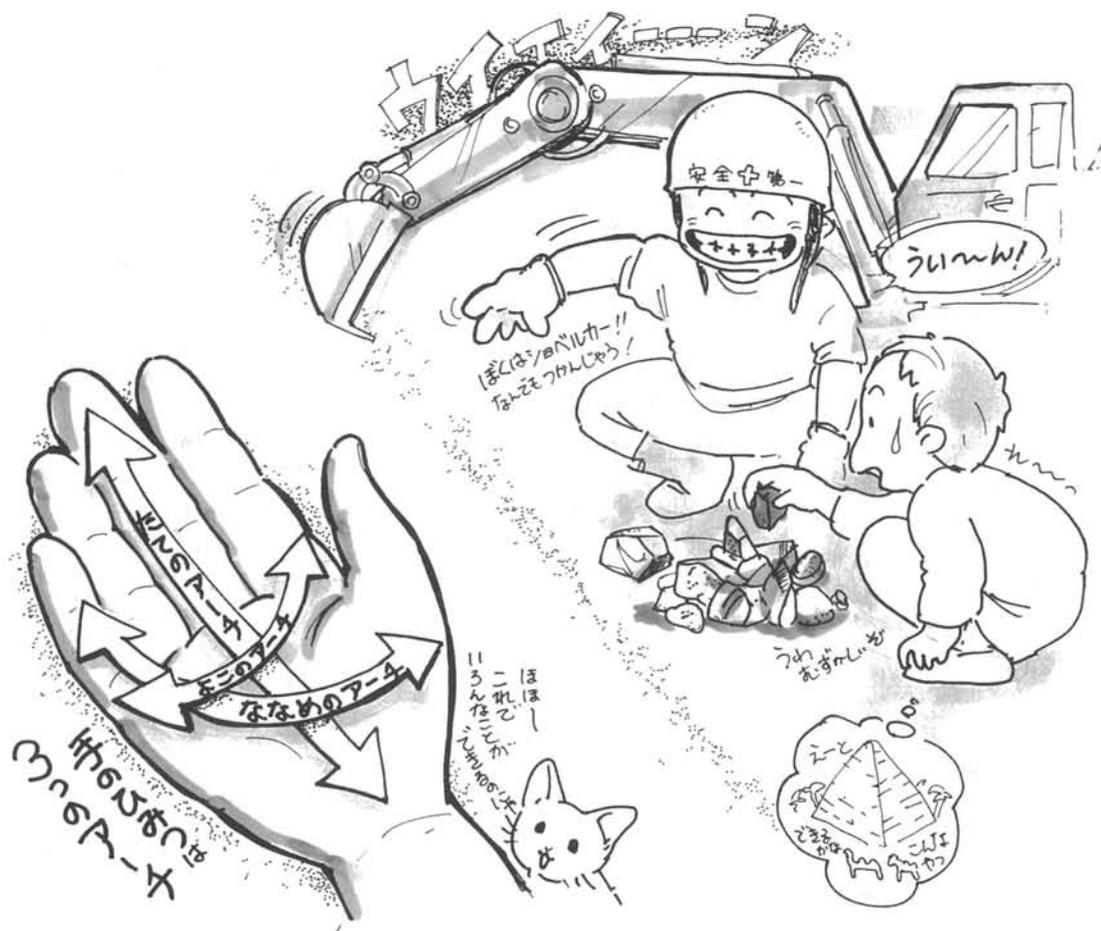
に投げられなくてもよいのです。まずはどこかに向かって思い切り投げてみるという行為そのものが面白い遊びです。石の大きさや重さによって、足の踏ん張り具合が変わりますし、バランスのとり方、肩や腕や手に込める力も変わります。また一方で、石をそっと積み上げていき「何個積めるかな？」とチャレンジするのも楽しいものです。石は不安定な形で崩れやすいので、高く積むにはよく見ながらそっと載せなければなりません。この「そおと」という運動は少し難しい手のコントロールが必要ですが、このようなあそびの中で促すこともできるので、このような自然のあそびでは手の感覚だけでなく、見た目、匂い、音などの情報もすべて統合されて、一つの大切な経験となります。冬でしたら、バケツや水溜りに張った氷や、霜柱に触れてみるのも「冷たい」という感覚をはっきりと感じられる機会になるでしょう。その後で温かいお茶のペットボトルなどを持って「温かい」という感覚もよりいっそう引き立ちます。

## ●公園で

公園の遊具は、ダイナミックな体の感



覚や使い方を経験できるところが目立ちますが、実はその中で手をしっかり使うことも育みます。手は上腕部（肩から肘）、前腕部（肘から手首）、手部（手首から先）の三つの部分で構成されています。そして、その手を体幹と連結しているのが上肢帯（肩甲骨と鎖骨から構成される部分）です。手部は実際の目的に応じて対象を操作する部分ですが、その働きを支えているのが上肢帯、上腕部、前腕部です。すこし大雑把ではありますが、手をシヨベルカーのシヨベルに例えれば、体幹や上肢帯は車体、上腕や前腕はアームという感じですね。ですので、手先を効果的に使うためには、車体や方向距離を調整するアーム部分の安定性がとても大切です。今回の連載でも、姿勢をコントロールすることや、自分の身体をわかるようになるあそびの中で、身体を使ったあそびを紹介しました。その中には自分の身体を手で支える、手でぶら下がる、手で押す・引くといった、動きは細かくないけれども、手を使う場面が多くあります。そのようなあそびは、車体やアームの機能を育てるあそびとしても考えることができます。そして、もう一つ、手をうまく使うために大切なのが、手首から先の部分の、手のアーチ



です。手には三つの弧状のカーブがあります。縦アーチ、横アーチ、斜めアーチです。手の力を抜いて、自然な感じで、手のひらを自分の方に向けて見てみてください。手がお腕のように緩やかにカーブを描いていると思います。縦のアーチは指先から手首にかけてのアーチです。横のアーチは人差し指から小指までの指の付け根の部分と手首の部分のアーチです。そして、斜めのアーチは親指と小指の指先を合わせる時にできるアーチです。この三つのアーチがあることで、手はさまざまな形に変化し、またすべてのものに手を沿わせ、とり扱うことができます。例えばブランコでは、身体を支えるために鎖やロープをしっかり握ります。ジャングジムを登る時にも、鉄の棒を握りしめます。滑り台を滑る時も手すりを握ります。下から登る時には、手のひらで表面を捉えて押さえつけるようにして、滑り落ちないようにします。このようなあそびの場面は、手のアーチを育て、使いやすい手に成長していく過程だと捉えてみると、またあそびの新しい一面に出会えると思います。