



# 手をじょうずに 使えるようになる あそび④

伊藤祐子 ◆ 首都大学東京

重力のあるこの世界で、安心して身体を支え、動かすところから、細かな手先を使うことまで、あそびは子どもの発達をうながす無限の力を持っています。今回は、手に焦点を当てながらも手だけでなく身体全体を合わせてうまく使う、協調運動を育てるあそびを紹介したいと思います。手、目、体幹、脚を同時にうまく使うのは、大変にコツが必要です。子どもたちは、繰り返しチャレンジしながらあそぶ中で、このような身体の使い方のコツを学んでいくのです。

## ● ボールあそび

ボールはサイズも小さいものから大きいものまで、素材もやわらかいものから硬いもの、色もさまざまな種類のものがありますね。屋内でも屋外でも手軽にあそべるおもちゃの一つです。はじめてボールであそぶ頃には、ボールのサイズは

大きすぎず小さすぎず、子どもが両手で挟んで持ちやすい程度の大きさのものが良いです。重さについては、少しボールを持つていることを感じられるくらいの重さがあるほうが、感覚のフィードバックが明確で、子どもが扱いやすいように思います。しっかりとフィードバックされる感覚があると、次にボールを扱うときに、あらかじめ身体の構えを作ることができるようになります。最初は持ったボールをポイントと投げるところからはじめます。持ったものをタイミングよく離すという動作は、意外と難しいものですので、思い通りのタイミングで離せているかどうか見てみましょう。そして、じょうずになつてきたら、ちようだい！と声をかけてこちらに投げてもらいます。転がっても良いです。子どもの姿勢は、座位から立位へと変化させていくと良いでしょう。このとき、ちようだいで、対応してくれないお子さんの場合でも、



子どもが投げた方に大人が移動して、そのボールを受け取り、ちようだい！と、いうことを繰り返していくと、子どもの側が、何を求められているのかを感じ取ってくれるようになることもありますので、試してみてください。大人がボールを受け取ったら、じょうずに投げられたことを褒めて、そしてボールを子どもに投げ（または転がして）返します。これをうまく受け止めるのも目と手と身体の協調運動が必要ですので、大切な瞬間です。受け止めること、投げることに慣れてきたら、返すときにボールの方向に少しずつ変化をつけましょう。そうすることで、目はボールを追いかけ、身体はボールの方向に傾いたり移動したりする必要が出てきて、さらに手で受け止めるという協調運動の難しい段階へとステップが上がっていきます。ボールを使ったあそびはこのほかにも、遠くに置いた段ボール箱に入るように投げてみる、バスケットゴールにシュートしてみる、サッカーのように脚で蹴ってみるなどもっと複雑な方向への段階づけはたくさんありますので、工夫して楽しんでください。

## ● 紐を使ったあそび

紐もごく身近にあるものです。中でも毛糸などを使ったあやとりは、両手や、手指の一本一本をとっても意識的に使うことのできるあそびの一つです。最初



# 手わかる 伝わる!伸びる!!④

まず最初は  
座ったままで転がして...

少しずつ「キャッチボール」  
ボールもココロも!

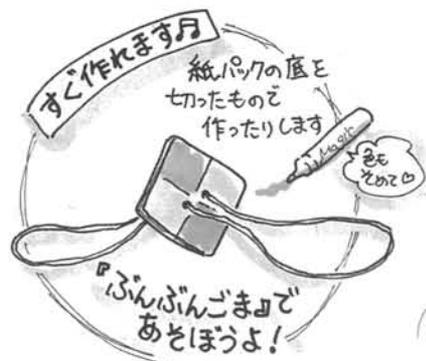
あー  
ありがとう〜!!  
うまく投げたぞ〜

## ●けん玉あそび

けん玉は、安定した姿勢を背景に、目と手、脚、腰と、全身をタイミングよく

から一人であやとりは難しいものです。最初、子どもの手に紐をくるくると巻いて、引っ張るとするするとほどける「手首抜き」や「指抜き」などの簡単手品などで、楽しさを感じられると良いですね。そしてもし子どもが興味を示してくれたら、基本の取り方をしてみましょう。それだけでも不思議な形ができてワクワクします。紐が指から外れないように、親指と小指をぴんと伸ばしつつ、中指だけ紐をすくうために曲げるとい、難しい指の分離運動を経験できる場になります。

その他、紐では「ぶんぶんごま」も紹介したいと思います。ボタンのように中心に二つの穴を開けた厚紙に紐（たこ糸のような紐が良い）を通して、最初にぐるぐる回した後、タイミングよく左右の手を同時に横に引くと、「ブーン」と音をたてて中心のコマが回ります。紐がゴムのよう伸び縮みするのに合わせて両手の動きや力の入れ加減を調節する必要があります。最初の一引き「ぶん」となればOK! 姿勢の安定と、とても柔軟な手と目のコントロールを育てるあそびだと思えます。



協調させて行うあそびです。伝統的なあそびですが、少し難しいあそびの印象もあるかもしれませんが、そのようなときは、まずは簡単なけん玉を作ってみましょう。二リットルくらいの方のペットボトルのキャップを含めた上の方を一五センチくらい(適当です)切り取ります。ふちはビニールテープなどで保護します。ガチャガチャのケースのような丸いものに紐を貼り付けます。中に鈴やビーズなどを入れれば音も楽しい、錘にもなります。少し重さがあるほうが扱いやすいです。紐の一方は、ペットボトルのキャップに挟みこんで口を閉めてしまいます。そうすると簡単けん玉ができます。紐の長さは子どもの身長に合わせて、少し前かがみになったときに、床から一〇センチくらいの高さになるくらいで調節してみてください。受け皿が大きいので、ボールがとて入りやすく、苦手なお子さんでも、できた<sup>と</sup>と感<sup>じ</sup>ることができま<sup>す</sup>。トウインクリンクという、ペットボトルをつなげる手作りおもちゃの部品があるので、これを使うと反対側にサイズの違うペットボトルを付けることもでき、また持ちやすく作ることができます。でも、もしよろしければお試しください。もちろん、使わなくても作れますので、皆さん工夫して楽しんでいただければと思います。慣れてきたら、本当のけん玉にもチャレンジしていきましょう。