

おはしの練習

ねらい

- ① 親指と人差し指で物をつかむ感覚を養う。
- ② ピンセットで物をつかむ感覚を養う。
- ③ エジソン箸で物をつかむ感覚を養う。
- ④ 割り箸で物をつかむ感覚を養う。

用意するもの

- ・コットンボール（小・大）、ビーズ、乾電池、ピンセット、エジソン箸、割り箸

やり方

それぞれの道具を使って、コットンボール（大）→コットンボール（小）→ビーズ→乾電池の順で、つかんで移動させる物を変えていく。

<初級>

- ・指で物をつかんで移動させる。

<中級>

- ・ピンセットで物をつかんで移動させる。
- ・エジソン箸で物をつかんで移動させる。

<上級>

- ・割り箸で物をつかんで移動させる。

キネスティックサンド

ねらい

- ① 触った感触を楽しむ。
- ② 型の中に砂を入れる手先の感覚を養う。
- ③ ゆっくり型を抜く注意力を養う。
- ④ 型を組み合わせる創造力を養う。
- ⑤ 形をまねて作る観察力を養う。
- ⑥ 与えられたテーマを形作る発想力を養う。

用意するもの

キネスティックサンド・型・敷物

遊び方

<初級>

- ・砂を握ったり、押ししたり、つまんだりしながら、感触を楽しむ。
- ・型に砂を押し込んで遊ぶ。

<中級>

- ・砂を押し込んだ型を、砂が崩れないようにそっと取り外す。
- ・いくつかの型を組み合わせ、好きな物を作る。

<上級>

- ・スタッフが作った見本を見て、同じ物を作る。
- ・テーマを決めて、自分なりの発想力を活かして作品を作る。

ケンパー遊び

ねらい

- ① 立った状態で、片足でのバランス感覚を養う。
- ② ケンケンができる。
- ③ リズムよくケンパーができる。
- ④ 後ろ向きにケンパーができる。
- ⑤ ラダー走ができる。

用意するもの

- ・ケンステップ、手形・足形のイラスト

遊び方

<初級>

- ・スタッフに支えられながら、片足立ちをする。
- ・スタッフの支えなしで、片足立ちをする。

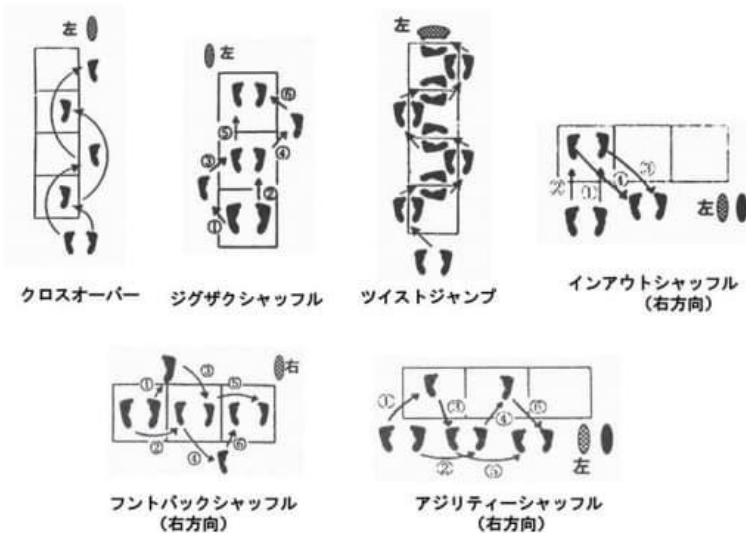
<中級>

- ・ケンステップを床に並べ、ケンパー遊びをする。
- ・逆から後ろ向きにケンパーをする。

<上級>

- ・ケンステップをラダーに見立てて、ラダー走をする。

ラダー走の例



しっぽ取りゲーム

ねらい

- ① 目と手の協応動作を養う。
- ② ゲームを理解する。
- ③ ゲームの実践力を高める。
- ④ 注意力を養う。
- ⑤ 判断力と注意力を養う。
- ⑥ 思考力を養う。

用意するもの

- ・しっぽ（スズランテープなど）

遊び方

<初級>

- ・スタッフがひらひらさせたテープを取らせる。

<中級>

- ・スタッフと一対一でしっぽ取りゲームをする。
- ・子ども同士で一対一でしっぽ取りゲームをする。
- ・複数人でしっぽ取りゲームをする。

<上級>

- ・集団対集団でしっぽ取りゲームをする。
- ・勝つための作戦を考える。

しゃぼん玉

ねらい

- ① しゃぼん玉を見て楽しむ。
- ② 道具を左右に振る感覚を養う。
- ③ ピストルを撃つ感覚を養う。
- ④ ストローを吹く感覚を養う
- ⑤ 大きなしゃぼん玉を作る注意力を養う。

用意するもの

- ・しゃぼん液、道具（振るタイプ、ピストルタイプ、ストロータイプ）

遊び方

<初級>

- ・スタッフが作ったしゃぼん玉を見て楽しむ。
- ・道具を左右に振って、しゃぼん玉を作る。

<中級>

- ・ピストルを撃って、しゃぼん玉を作る。
- ・ストローを吹いて、しゃぼん玉を作る。

<上級>

- ・より大きなしゃぼん玉を作る。

なわとび遊び

ねらい

- ① 目と手の協応動作を養う。
- ② 手首の細かな動きを高める。
- ③ 大波・小波を跳ぶ。
- ④ 手と足の協応動作を養う。
- ⑤ 腕の巧緻性を高める。
- ⑥ 手首の回転速度とジャンプ力を養う。
- ⑦ 腕の巧緻性とジャンプ力を養う。

用意するもの

- ・縄跳び

遊び方

<初級>

- ・スタッフが目の前に揺らした縄跳びをキャッチする。
- ・縄跳びを揺らしてへビを作る。

<中級>

- ・大波・小波を跳ぶ。
- ・前跳びをする。
- ・あや跳びをする。

<上級>

- ・二重跳びをする。
- ・はやぶさをする。

ハサミの練習

ねらい

- ① 手で紙を破る感覚を養う。
- ② ハサミで直線を切る感覚を養う。
- ③ ハサミで曲線を切る感覚を養う。
- ④ ハサミでいろいろな形を切る感覚を養う。

用意するもの

- ・紙、ハサミ

やり方

<初級>

- ・手で紙を破る。

<中級>

- ・ハサミで直線を切る。
- ・ハサミで曲線を切る。

<上級>

- ・ハサミでいろいろな形を切る。

パステルアート

ねらい

- ① パステルの触感を指先の感触で味わう。
- ② 手先や指先細かい動きの力を養う。
- ③ 様々な色の配合による色の変化を楽しむ。
- ④ 作品の見本を見て、構成力を養う。
- ⑤ 自分なりの自己表現のための創造力を高める。

用意するもの

- ・台紙、パステル、型紙、カップ、ぼかし網、定着スプレー

やり方

<初級>

- ・ぼかし網の上でパステルを削って楽しむ。
- ・削ったパステルを台紙に指でこすり付ける。

<中級>

- ・作品の見本を見て、自分なりの配色を考えて、パステルを削る。
- ・型紙の配置を考えて、パステルを台紙にこすり付ける。

<上級>

- ・自分でテーマに合った構成を考え、型紙を作り、作品を完成させる。

フラフープ遊び

ねらい

- ① フラフープを楽しむ。
- ② 腕の力加減を養う。
- ③ 腕の巧緻性とリズム感を養う。
- ④ 手首の返しの動作を養う。
- ⑤ 手首の巧緻性と力加減を養う。
- ⑥ 首や腰の使い方とリズム感を養う。
- ⑦ 俊敏性とタイミングを養う。
- ⑧ バランス感覚と足の巧緻性を養う。
- ⑨ リズム感と足の巧緻性を養う。

用意するもの

- ・フラフープ

遊び方

<初級>

- ・スタッフと一緒にフラフープに入り、電車ごっこをする。
- ・フラフープを転がす。

<中級>

- ・フラフープを腕で回す。
- ・フラフープでなわとびをする。
- ・投げたフラフープに逆回転をかけて、その場でキャッチする。
- ・フラフープを首や腰で回す。

<上級>

- ・スタッフが転がしたフラフープをくぐり抜ける。
- ・片足で立ったまま、フラフープを反対の足で回す。
- ・フラフープを床に置き、片足をかけて回転させ、ステップを踏みながら回す。

ボーリング

ねらい

- ① ボールの感触を楽しむ。
- ② ボールを転がす感覚を養う。
- ③ ねらった所にボールを転がす技能を高める。
- ④ より多く倒すための判断力を養う
- ⑤ 得点を数える計算力を高める。

用意するもの

- ・ボール、ピン

遊び方

<初級>

- ・ボールを握って、感触を楽しむ。
- ・スタッフとボールの転がし合いを楽しむ。

<中級>

- ・ピンに向かってボールを転がす。
- ・2回目はどこに転がせばよいかを考えて転がす。

<上級>

- ・合計点を計算する。

ボタンはめ

ねらい

- ① 指先でボタンに触れ、ボタンをはめる感覚を養う。
- ② 大きなボタンをはめる感覚を養う。
- ③ 小さなボタンをはめる感覚を養う。
- ④ ワイシャツの胸のボタンをはめる感覚を養う。
- ⑤ ワイシャツの首のボタンをはめる感覚を養う。
- ⑥ ワイシャツの袖のボタンをはめる感覚を養う。

用意するもの

- ・ボタンはめの教材（お魚）、ワイシャツ

やり方

<初級>

- ・スタッフと一緒にボタンはめの教材を使って遊ぶ。
- ・スタッフと一緒にボタンをはめる練習をする。

<中級>

- ・大きいボタンの教材を自分で繋げる。
- ・小さいボタンの教材を自分で繋げる。
- ・ワイシャツの胸のボタンを自分ではめる。

<上級>

- ・ワイシャツの首のボタンを自分ではめる。
- ・ワイシャツの袖のボタンを自分ではめる。

マット運動

ねらい

- ① 横回転の感覚を養う。
- ② 前方への回転感覚を養う。
- ③ 腕支持感覚を養う。
- ④ 後方への回転感覚を養う。
- ⑤ 更なる腕支持感覚を養う。
- ⑥ バランス感覚を養う。

用意するもの

- ・マット

遊び方

<初級>

- ・えんぴつ転がりをする。
- ・前回りをする。

<中級>

- ・手押し車をする。
- ・後ろ回りをする。

<上級>

- ・倒立をする。
- ・三点倒立をする。

旗揚げゲーム

目的

1. 音や手の感覚を楽しむ

旗揚げをするのが難しい児童は、指示される音や、音に合わせた指示の音、手に持つ旗の感覚を楽しむ

2. 手先の力を養う

旗揚げをするのが難しい児童は、旗を手にとっておくことで手先の力を養う

3. 感情のコントロール

指示通りに旗を揚げる事が出来なかった際に怒ることなくゲームを進めていく感情コントロールの訓練

4. ルールを守る

初めに決めたルールを守りながらゲームを進めていく

5. 集中力を身に付ける

先生の出す指示をしっかりと聞き、最後までやり遂げる集中力を身に付ける

6. バランス力の訓練

通常の旗揚げゲームでは物足りない児童には、片足を上げながら旗揚げゲームをすることでバランス力の訓練にもなる

用意するもの

- ・赤、白の旗

遊び方

〈初級〉

- ・旗を手を持ち、その感覚を楽しむ。出される指示や音に合わせた指示の音を楽しむ

〈中級〉

- ・先生が児童の前に立ち指示を出す
- ・赤あげて 白あげて 赤さげて 白さげない等の指示を出す
- ・時間や回数で終わりの時を決めておく
- ・間違えてあげてしまった児童から抜けていき、勝ち残り制とする

〈上級〉

- ・ゲームスタート時点から片足を上げた状態で行う

季節の創作活動

目的

1. 素材に触れ、物の扱いを知る

さまざまな素材や物に触れ、それぞれの力加減や扱い方があることを知るには、脳に良い刺激を与えるだけでなく、「物を正しく扱うこと」「物を大切に扱うこと」に繋がる

2. 一緒に作成する

スタッフと一緒に作成することで、作成する手順等を覚える

3. 手順書を見ながら工夫する能力を身に付ける

創作活動を継続的に行うことで、自身で考える力が身に付き、その結果工夫に発展していく。

4. 個性が磨かれ自信・達成感が身につく

手順書等を見ることなく創作し、「考える→作る→完成させる」の流れを繰り返し行うことで、個性が磨かれ自信に繋がる。

「やればできるんだ」という気持ちが生まれて、その子の中で自己肯定感が育まれる

用意するもの

・紙 ・はさみ ・テープ等その創作活動に必要なもの

活動方法

〈初級〉

ある程度スタッフ側で作成したものに、目を書くや口を書く等スタッフと一緒に作成をする。

〈中級〉

- ・手順書を提示し、自分で考えながら創作できるようにする
- ・完成の見本や説明書を用意して子供のイメージが出来やすいようにする
- ・多種類の材料を用意し、児童が考えて創作できるようにする

〈上級〉

- ・その日作成する課題を伝えて、見本なしで作成する

魚釣りゲーム

目的

1.手の感覚を養う

魚釣りをするのが難しい児童は、手に持った竿の感覚や、スタッフと一緒に釣り上げた時の感覚を養う

2.感情のコントロール

自分の思うように釣れなかった時や、チームで負けてしまった時の感情のコントロールの訓練になる。

3.注意力、集中力、記憶力の向上

どの魚が釣りやすいか、どの釣竿が使い易いか、糸の長さはどれがいいのか等を覚え、釣ってはいけないものを避け集中して取り組める。

4.計算力

得点シート等活用し、児童が釣り上げた魚の合計得点の計算を行うことで、遊びながら算数の勉強になる。

5.指先や腕のコントロールの向上

釣り竿に取り付けるのを磁石ではなく、クリップ等を釣り針に見立てたもので引掛けて釣り上げる事で指先や腕の細かいコントロール力の向上が見込める。

用意する物

- ・魚
- ・クリップ
- ・釣り竿（竿や糸の長さが違う数種類）
- ・ブルーシート又はビニールプール

遊び方

〈初級〉

- ・スタッフと一緒に竿をもって魚を釣る

〈中級〉

- ・竿の長さや糸の長さの違う釣り竿を使う。
- ・魚の大きさも違います。今回の釣ってはいけない魚の発表。
- ・魚にクリップを取り付け、竿の先についた磁石を使って釣りあげます。

〈上級〉

- ・クリップを釣り針に見立てたもので引掛けて釣り上げます。
- ・釣った魚の数を数えたり、チームの合計数で競ったりします。

新聞乗りじゃんけん

ねらい

- ① 音や感覚を味わう。
- ② 手先や指先の力を養う。
- ③ じゃんけんで負けてしまった時や最終的に新聞紙から落ちてしまい負けてしまった時の感情のコントロールをする。
- ④ じゃんけん、順番を待つ、負けたら新聞紙を折る等のルールを守りながら遊ぶことでルールを守ろうとする心情を養う。
- ⑤ 新聞紙を折っていき最終的には片足立ちやつま先立ちになることで、バランス感覚を養う。
- ⑥ 友達と協力しながら、助け合おうとする心情を養う。
- ⑦ 初めから片足立ちの状態ですスタートし、更にバランス感覚を養う。

用意するもの

- ・新聞紙

遊び方

<初級>

- ・新聞紙をビリビリに破る遊びを楽しみながら、指先のトレーニングをする。

<中級>

- ・先生（リーダーになる人）が前に立ちます。子どもたちは新聞紙を広げて床に置き、その上に立ちます。
- ・先生と子どもたちみんなとでじゃんけんをします。
- ・先生とのじゃんけんに負けた子は、自分が乗っている新聞紙を半分に折ります。勝った子・あいこの子はそのままにします。
- ・じゃんけんをして、負けたら新聞紙を半分に折る、を繰り返します。新聞紙の範囲が狭くなってきたら、片足立ちやつま先立ちをします。
- ・バランスが取れなくなって、新聞紙の外に足が出てしまったり、落ちてしまったりした子は抜けていきます。（座って待つ）
- ・じゃんけんに勝った時は折った新聞紙を1個戻せるルールを追加してもよい。

<上級>

- ・グループを作り、友達と協力しながら、どのチームが一番最後まで残れるのかを競争する。
- ・初めから片足立ちの状態からスタートし、片足でバランスを取りながら新聞を折っていく。

折り紙

ねらい

- ① 作品を見て楽しむ。
- ② スタッフと一緒に折る感覚を養う。
- ③ スタッフと同時進行で折る観察力を養う。
- ④ 説明書を見ながら折るための理解力と判断力を養う。

用意するもの

- ・折り紙、説明書

遊び方

<初級>

- ・スタッフが作った折り紙を見て楽しむ。
- ・スタッフが手を取りながら、一緒に折る。

<中級>

- ・スタッフと同時進行で折る。

<上級>

- ・説明書を見ながら自分で折る。

洗濯物たたみ

ねらい

- ① 衣類をたたむという概念を知る。
- ② タオルをたたむ技能を養う。
- ③ 長ズボンをたたむ技能を養う。
- ④ トレーナーをたたむ技能を養う。
- ⑤ ボタンやファスナーの服をたたむ技能を養う。
- ⑥ お店に並んでいるようにたたむ技能を養う。

用意するもの

- ・タオル、長ズボン、トレーナー、ボタンやファスナーのついた服

やり方

<初級>

- ・スタッフと一緒に洗濯物をたたむ。

<中級>

- ・タオルをたたむ。
- ・長ズボンをたたむ。
- ・トレーナーをたたむ。
- ・ボタンやファスナーの服をたたむ。

<上級>

- ・お店に並んでいるようにたたむ。

洗濯物干し

ねらい

- ① 洗濯バサミという道具を知る。
- ② 洗濯バサミで物を挟む感覚を養う。
- ③ 洗濯物を干す感覚を養う。
- ④ 洗濯物を広げて干す感覚を養う。
- ⑤ 更に長い洗濯物を干す感覚を養う。
- ⑥ 洋服をハンガーで干す感覚を養う。
- ⑦ 乾きやすさを考えて干す思考力を養う。

用意するもの

- ・洗濯バサミ、ピンチハンガー、ハンガー、靴下、ハンカチ、タオル、洋服

やり方

<初級>

- ・スタッフと一緒に洗濯物バサミで遊ぶ。
- ・スタッフと一緒に洗濯バサミで物を挟む。

<中級>

- ・ピンチハンガーで靴下を干す。
- ・ピンチハンガーでハンカチを干す。
- ・ピンチハンガーでタオルを干す。
- ・ハンガーで洋服を干す。(ボタンをはめたり、ファスナーを上げたりして)

<上級>

- ・洗濯物同士の間隔に気を付けながら、乾きやすくなるように干す。

的当て

ねらい

- ① ボールの感触を楽しむ。
- ② ボールを投げる感覚を養う。
- ③ ねらった所にボールを投げる技能を高める。
- ④ 動く的をねらうための観察力と判断力を養う
- ⑤ 得点を数える計算力を高める。

用意するもの

- ・ボール、的

遊び方

<初級>

- ・ボールを握って、感触を楽しむ。
- ・スタッフとのキャッチボールを楽しむ。

<中級>

- ・的に向かってボールを投げる。

<上級>

- ・スタッフが的を動かし、その的をねらってボールを投げる。
- ・合計点を計算する。

粘土あそび

目的

1. 五感から刺激を受ける
 - ・冷たい、つるつる（触覚）
 - ・ちぎったり、叩きつける音（聴覚）
 - ・色や形を見る（視覚）
 - ・独特な匂いを感じる（臭覚）
2. 粘土をこねる丸める・つまむ等、手や指を使う 巧緻性（手先が器用なこと）が身に付く
3. ヘラなど道具を使う（細かい部分を成形する動作） 巧緻性（手先が器用なこと）が身に付く
4. 自由自在に形を変えることができる 創造性・発想力が身に付く
5. 真似て作ることができる 創造性・発想力が身に付く
6. テーマを与えられて作ることができる 創造性・発想力が身に付く

用意するもの

粘土・道具・敷物

※粘土の種類を変える

小麦粉粘土

紙粘土：作品を作ってもよい

風船バレー

ねらい

- ① 目と手の協応動作を養う。
- ② 手の使い方と力加減を養う。
- ③ 注意力を養う。
- ④ 理解力を養う。
- ⑤ 注意力と判断力を養う。
- ⑥ 思考力を養う。

用意するもの

- ・風船、コート（布テープなど）、ネット（スズランテープなど）

遊び方

<初級>

- ・スタッフが投げた風船を打ち返す。
- ・自分で風船を上を打ち上げ、何回続くか数える。

<中級>

- ・スタッフと向かい合い、ラリーを続ける。
- ・コートを作り、スタッフと点数を競い合う。子ども同士（一対一）でルールに沿って点数を競い合う。

<上級>

- ・コートを作り、子ども同士（二対二）でルールに沿って点数を競い合う。
- ・みんなが楽しめるルールを考える。

始めのルール

- ・サーブは一回ごと相手チームと順番に打つ。
- ・ネットの下を通ったり、床に付いてしまったりしたら相手チームに1点が入る。
- ・先に5点になったチームの勝ち。

ルールの工夫

- ・一回のラリーで打てる回数を制限する。
- ・苦手な子は、打てる回数を増やす。
- ・一回のラリーで全員が風船を打つ。
- ・コート内の動ける範囲を指定する。

輪投げ

ねらい

- ① 輪の感触を楽しむ。
- ② 輪を投げる感覚を養う。
- ③ ねらった所に輪を投げる技能を高める。
- ④ どのピンをねらうと得点が高くなるのかの判断力を養う
- ⑤ 得点を数える計算力を高める。

用意するもの

- ・輪、ピン

遊び方

<初級>

- ・輪を握って、感触を楽しむ。
- ・スタッフと輪の投げ合いを楽しむ。

<中級>

- ・ピンに向かって輪を投げる。

<上級>

- ・自分の技能と点数との兼ね合いを考えて、ねらうピンを決める。
- ・合計点を計算する。