

# 実際の現場で出来る遊びや活動

P2で説明した「発達ピラミッド」を元に、現場で出来る遊びや活動の紹介をします。それぞれのお子さんがどの部分で困り感を抱いているかを考え、ご参照ください。



## ① 感覚面へのアプローチ

### 触覚がたくさん入る遊びや活動

- ④ 砂遊び、水遊び、泡遊び、泥遊び  
粘土、スライム、ボディペインティング
- ⑤ スキンシップ、動物ふれあい、乾布摩擦
- ⑥ 抱っこ、毛布に包まる、ボールプール、新聞紙遊び



### 前庭感覚がたくさん入る遊びや活動

- ⑦ トランポリン、ホッピング、台からジャンプ
- ⑧ おにごっこ、自転車、キックボード
- ⑨ 滑り台、スクーター、スライダー、ソリ滑り
- ⑩ ブランコ、シーツブランコ、シーソー



### 固有受容覚がたくさん入る遊びや活動

- ⑪ もぐら叩き、サンドバッグ、パンチングマシン
- ⑫ 相撲、綱引き、カート押し
- ⑬ ボール投げ、的当て、水切り、フリスビー
- ⑭ 新聞紙破り、段ボール破り
- ⑮ 歯がため、固い食べ物(せんべい、グミ、するめなど)



## ② 姿勢面へのアプローチ

### 体幹が育つ遊びや活動

- ・身体を丸める活動  
四つ這い、高這い、よじ登り、しがみつき(抱っこやおんぶ)  
ぶら下がり、引く・押す・握る等の力が必要な動き
- ・身体を伸ばす活動  
アザラシ、ワニ、手押し車、ほふく前進、飛行機ごっこ
- ・散歩、登山、水泳、買い物(重い物運び)



### バランスが育つ遊びや活動

- ・片足立ち、ケンケン、缶ぽっくり
- ・平均台、細い所や不安定な所を歩く
- ・自転車、一輪車、乗馬、スキー、スケートボード



⇒平均台で障害物を避けながら、物を取りながら…等の動きを追加すると③協調運動へのアプローチにも繋がります。

## ③ 協調運動面へのアプローチ

### 身体イメージが育つ遊びや活動

- ・自分の身体の大さを考える活動  
トンネル、低い所をくぐる、フープの中をくぐる  
紐をまたぐ、ジャンプして越える  
箱の中に入る、狭い所に入る、段差昇降
- ・自分の身体の使い方を考える活動  
ジャングルジム、アスレチック、クライミング  
飛び石、障害物競走(くぐる、またぐ)  
クモの巣くぐり、階段一段飛ばし



### 両手の協調や目と手の協調が必要な活動

- ・ボール遊び、風船バレー、しっぽ取り
- ・サッカー、野球、ドッジ、バレー、バスケット
- ・障害物競走(大玉転がし、ペア活動)
- ・縄跳び、大縄、肋木のぼり
- ・楽器(カスタネット、太鼓、鉄琴など)
- ・コマ回し、あやとり、竹とんぼ、紐結び、お手玉

