

できるを増やす からだ遊び

Part3

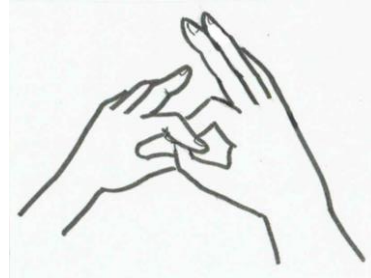
チェックシートの番号に対応した遊びをいくつか紹介しています。

ご家庭でも取り組んでいただける遊びなので参考にしてみてください。

① リング相撲

親指でえんぴつを押さえる力を養う。

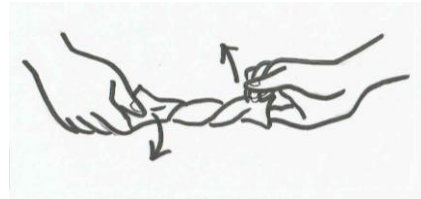
左右の手の人さし指でリングを作り、鎖のように交差させます。左右に引っ張っても、はずれないように力を入れます。慣れてきたら、大人2人でやってみましょう。リングがはずれない方が勝ちです。



⑤ ひねり遊び

手首の返しや指先の力を養う。

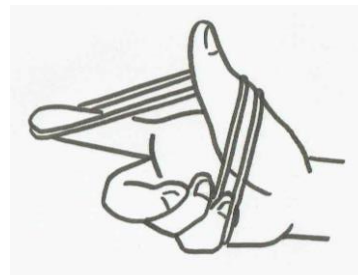
キャンディなどのお菓子の包み紙を捨てる前に、両手の指先で包み紙を持ち、左右の手首を反対側に回転させて、包み紙をひねります。コンパスや蛇口をひねるときの動きにもつながります。



⑥ 輪ゴム鉄砲

はさみの指先操作が身につく。

輪ゴムを指につけるときに、曲げる指と伸ばす指が、それぞれ別の動きになり、指の分離的な動作が身につきます。標的を決めて的にあてるゲームでは、しっかり見る練習にもなります。



※人に向けて飛ばさないように
気をつけましょう。