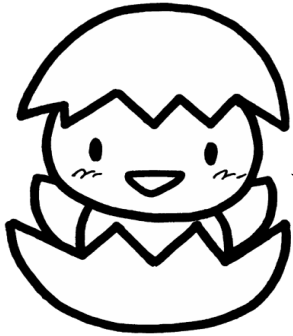


# ひよこのみずあび No.75

令和8年7月発行  
足立区障がい福祉センター  
幼児発達支援室ひよこ



新年度になり3か月が経ちました。お子さんも、保護者の方も新しい生活に慣れ、安心して楽しく過ごしていることと思います。

ご家庭と様々な関係機関とが手を取り合い、多角的に関わり合いながら子育てを支援する中で、お子さんが笑顔で毎日を送れるようにしていきましょう。

今回の『ひよこのみずあび』は、「あそびの感覚刺激が育てる日常生活の力」を紹介します。

## 【あそびの中で育つもの～粗大運動について】

お子さんが遊ぶ中で、気になる姿はありませんか？

姿勢がすぐに崩れる

転ぶと手が出ない

机にうつぶせる

物と自分との距離が分かりづらく人にぶつかる

ボールを目で追いつけない

顔から転ぶ

力を調節できずコップの水をこぼす

いつも同じあそびをしている



## 複雑な運動に必要な要素とは？

- ・ バランスをとる力
- ・ 物を見る力
- ・ 運動を組み立てる力
- ・ 身体をイメージする力
- ・ 姿勢を保つ力
- ・ 力のコントロール

あそびのなかで  
様々な感覚を  
取り入れる経験を  
積み重ねることで…

感覚刺激を統合

自分の身体を  
どう動かせば  
よいのかが  
分かってきます

## 【あそびの感覚刺激が育てる日常生活の力】

### すべり台

登ってすべり降りるという単純なものですが、すべり降りてくる時には、“身体がどの方向にどのくらい動いているのか”というバランス感覚や、“揺れとスピードを感じる”感覚があります。すべる所がくるくる曲がっているようなすべり台では、“視覚による平衡感覚”を培うことにもつながります。



### シーツブランコ

毛布やタオルケットに子どもを寝かせて大人2人が端を持ちます。ハンモックの要領で横や上下に揺らします。楽しさを感じる揺れの程度は個々に違うため子どもが“楽しい”と感じる程度の揺れで経験できると良いですね。

### ワンポイント

- 1 すべりながら座った姿勢を保つ力
- 2 筋力とバランスをとる力
- 3 登ってからすべるといった運動の組み立て

### トンネルあそび

食卓のような高めの机やコーヒーテーブルのような低い机など様な高さのものの下をくぐります。様々な高さに自分の体のサイズを合わせるできるようになります。

### ワンポイント

- 1 倒れないように耐える力
- 2 姿勢の傾きを感じ身体をイメージする力

### ワンポイント

- 1 狭いところに入ることによって身体のイメージが育つ
- 2 上下・左右・斜めの自分を中心とした空間認知能力が育つ

## 【家庭で楽しみながら】

子どものあそびは、生活そのものであり、子どもの心身の発達と密接な関係があるとされています。乳幼児期の十分なあそびの経験が、その後の子どもの発達につながります。あそびの経験を豊かにすることを心がけましょう。



機関誌『ひよこのみずあび』は、  
足立区公式ホームページ (<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>) 幼児発達支援室  
ひよこ（障がい福祉センターあしすと通所事業）にアクセスすると掲載されています。

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI