

「つめの手入れをしよう」あそびについて 解説編

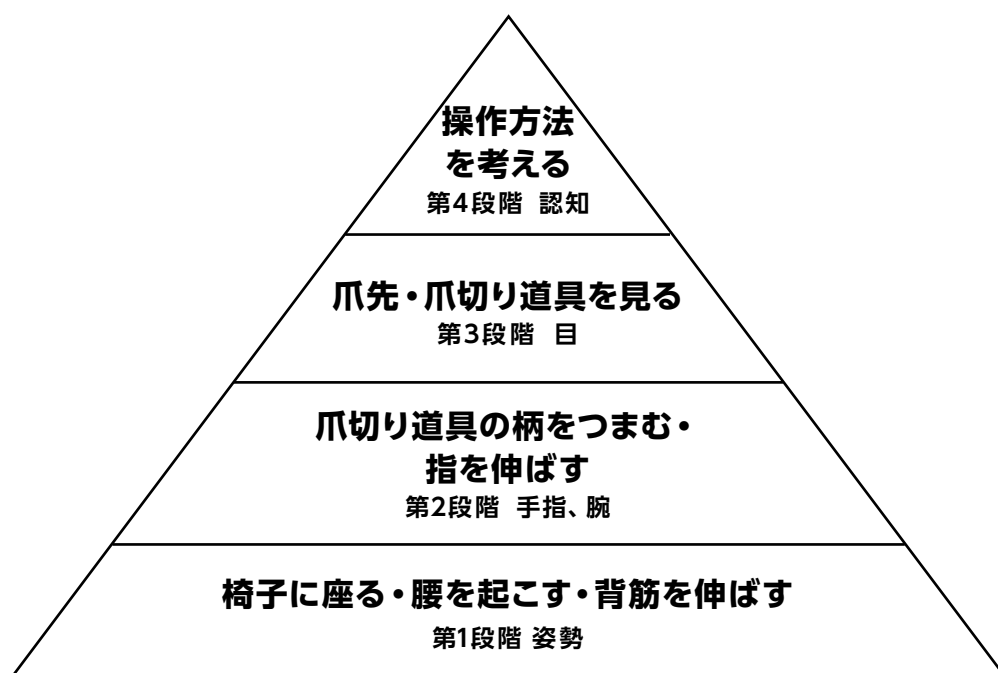
爪を切るときに、爪切り道具を使います。切る前のセットの方法、片付け方も含め、道具の操作の理解も必要になります。すぐにできない場合はあせらずに、子どものペースにあわせて取り組みましょう。

指を切ったり、引っかけたりするなど、怪我に気をつけて、安全面にも配慮しながら、ていねいに行う方法を身につけていきましょう。

手の爪切り動作 ピラミッド特徴

手の爪を切るときに必要な動作をピラミッド構造にして以下に解説します。

爪切り道具を使って、上手に爪を切るためには、切り方を頭の中で考え（第4段階）、指を広げたり伸ばして（第2段階）、姿勢を保持しながら（第1段階）、手の動きをよく見て、切る（第3段階）ことが必要です。



つめ切りを使って、花をつくってみよう！

力任せに、爪切り道具を使うのではなく、指の指紋部を柄にあて、ゆっくりと押すことがポイントです。この遊び場面における動きのポイントを以下に解説します。

チェックポイント！

(1) 姿勢はよいか？

子どもの指先だけを観察するのではなく、椅子の座り方によって、手指機能の向上に影響を及ぼします。爪を切るときの姿勢は、やや前かがみになりますが、姿勢が猫背になりすぎていないか、また肩に過剰な力が入りすぎていないか確認します。もしそうであれば、たとえば、爪切りができたとしても、疲れやすくなり十分な効果が得られません。その場合切るのを中断し起立して背筋を伸ばすなど、一度脱力するように促し、それから再度行ってみましょう。



(2) 見る動きはどうか？

紙の線だけを見るのではなく、爪切り道具とともに、片方の目で斜めから見るのではなく、両目で見ることを確認します。また顔を紙に近づけて切っていないかも確認します。

その場合は、声をかけて座位姿勢を整えてから、再度切るように促すとよいでしょう。

(3) 手の動きはどうか？

爪切り道具を持っている手だけではなく、左右の両方の手だけでなく、腕、肩も観察します。道具操作時に、肘が高く上げていないか、肩をすくめて過剰な力が入りすぎていないかを確認し、もし観察されたら一度、道具を机に置いて、脱力し力を抜かせリセットするとよいです。番組では紙を切るときに、親指は、道具の柄に指の指紋部をあて、つまみ操作をします。指先の位置がズレていないか確認し、もしズレていたら、指を介助して、フィッティングしてあげるとよいです。

手指機能のポイント

「握り」と「つまみ」に分けてみる

「指先が不器用なんです！」と先生、保護者からよく相談を受けます。不器用といっても、いろいろなケースがあります。クレヨン、鉛筆、はさみ、スプーン、お箸などの道具の形態にあわせて手を使います。これら多様な手の動きは、2つの動きに分類することができます。それは、「握り」と「つまみ」という動きです。

「握り」とは手のひら全体を使う動きです。たとえば、ボールを投げる、雑巾をしぼる、手さげ袋をもつ、手をつなぐ、スプーンをもつなどがその例です。握りは生後約7ヶ月頃になると、ブロックを手のひら全体を使って持つことができるようになります。

これに対して、鉛筆を筆箱の中からとる、ごはん粒やビー玉をとるときに指の先端部を主に使う動きを「つまみ」といいます。生後約9ヶ月頃になると小球をつまむことができるようになります。発達の段階では、握りが先に獲得され、つまみができるようになります。つまり、手のひら全体を使うことができたら指先の部分の使い方ができるようになります。指先が不器用で、気になる場合、「握り」と「つまみ」の視点から、どの程度できているのか指先を観察してみるとよいでしょう。

表1は手の動きをまとめたチェック表です。

表1 手の動きチェック表

① 手首が垂れ下がっている	ある	ない
② しっかり「握る」ことができる	できる	できない
③ 指先でしっかり「つまむ」ことができる	できる	できない
④ 5本指をしっかり伸ばす（開く）ことができる	できる	できない
⑤ 手に感覚過敏がある	ある	ない

足の指でタオルをたぐりよせよう!

この遊びは、(1) 座位姿勢を保持しながら、(2) 力強くではなく、ゆっくりと足の指を動かす、2つの動きを共同で行うこととなります。

この遊び場面における動きのポイントを以下に解説します。

3つのチェックポイント!

(1) 姿勢はよいか?

足の指やタオルだけを見るのではなく、子どもの椅子に座る姿勢が前かがみ過ぎになっていないか、逆に、椅子の背もたれに寄りかかり過ぎていないかも確認しましょう。姿勢が不良であると、足に過剰な力が入る、また必要以上に力が入らないことがでできます。様子を見ながら腰を起こし、背筋を伸ばして行うように促していくとよいです。

(2) 足の動きはどうか?

足指5本が、曲げる、伸ばすことができるか確認しましょう。この足指の動きができるためには、指の動きだけでなく、足の踵部が、床にしっかり着けていないと足指の動きが発揮されません。浮いて離れていないか確認し、もし浮いていれば、踵部を着けることを促していきましょう。

(3) 見る動きはどうか?

目標となるタオルをたぐりよせるとき、足の筋肉だけでなく、目と足の協調動作が求められます。目の動きは首の動きに制御されますので、顎を前方に突き出していないか、顎を引いて首を軽く曲げる、そして目を使うことができるか、そこも合わせて見ていきましょう。

<参考文献>

- 1) 笹田哲監修：(DVD版)発達が気になる子どもの上手な指先の動きの指導&サポート法.ジャパンライム,2019.
- 2) 笹田哲監修：(DVD版)発達が気になる子どもの「苦手」を「できる」に変える!生活動作の指導&サポート法.ジャパンライム,2018.
- 3) 笹田哲監修：(DVD版)書字動作が苦手な子に対するピラミッド法による指導プログラム
～字を書く“動き”に焦点をあてた指導法～.ジャパンライム,2017.
- 4) 笹田哲：気になる子どものできた!が増える 書字指導アラカルト.中央法規,2014.
- 5) 笹田哲：気になる子どものできた!が増える 3,4,5歳の体・手先の動き指導アラカルト.中央法規,2013.
- 6) 笹田哲：気になる子どものできた!が増える 体の動き指導アラカルト.中央法規,2012.
- 7) 笹田哲：気になる子どものでき!が増える 体育指導アラカルト.中央法規,2013.
- 8) 笹田哲監修：入学前からはじめよう 発達が気になる子の「できる」を増やすからだ遊び.小学館,2015.

