

2025年1月号 柳沢プログラム



<https://kodomo-plus.co.jp/>

Copyright © 2024 こどもプラスホールディングス株式会社 All Rights Reserved.



1月号 柳沢プログラム

1月の運動療育

- | | |
|------------------|----------------------|
| 【基礎】ウシガエルの線路上進み | ▶ 【発展】新幹線ウシガエルの線路上渡り |
| 【基礎】コウモリでなぞなぞゲーム | ▶ 【発展】足抜き回りで元通り |
| 【基礎】1本線のクマ歩き | ▶ 【発展】クモの巣渡り（クマ） |
| 【基礎】平均台 途中でジャンケン | ▶ 【発展】すり足をしながら歩く |
| 【基礎】並びゲーム | ▶ 【発展】4チームで集合遊び |
| 【基礎】○×グーパー | ▶ 【発展】なぞなぞグーパー |

1月のコラム

- | | |
|------------------------|---------------------|
| <u>運動プログラム応用アレンジ</u> | ▶ ボール挟み対決 |
| <u>作業療法士による発達支援コラム</u> | ▶ 自傷行為への理解と対応 |
| <u>こどもを守る安全対策だより</u> | ▶ 家庭でできる感染症予防 |
| <u>アクティビティ紹介</u> | ▶ お正月に昔の遊びを楽しもう！ |
| <u>職員インタビュー</u> | ▶ クイルクラブ 理学療法士 K 先生 |





1月の運動療育



基礎編 ウシガエルの線路上進み

1. ビニールテープで線路を作りましょう。
2. 線路の中に手をつけて、ウシガエルに変身しましょう。
両足は広げてパーにしたら、線路の外に出しましょう。
3. 顔を前に向けて、顔を上げて進んでいきましょう。
4. 手→足→手→足の順番になるように進んでいきましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 手のひらではなく指先をついているお子さんは、手のひらをつくように指導しましょう。
声掛けをするだけでなく、実際に手のひらをつけるように補助してあげましょう。
- 手と足が同時にジャンプしてしまう場合は、大人がお子さんの後ろ側から手を大きく前に出すような補助をしてあげましょう。その後、足でジャンプをする。再び、大人が後ろからお子さんの手を大きく前に出すという補助を繰り返してあげましょう。

養われる力

- ◆ 支持力：手のひらで体重を支えることができる
- ◆ リズム感：手→足→手→足と一定のリズムを維持して進んでいくことができる
- ◆ 身体コントロール：手を大きく前に出して、体重を乗せることができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 新幹線ウシガエルの線路上渡り

1. 線路を作ったら、高速でウシガエルを行いましょう。
2. リズムが狂わないように、「手」「足」と唱えながら進むとよいでしょう。
3. ただ速いだけでなく、一定のリズムで進めるようにしましょう。
4. 顔が下を向いてしまいがちですから、顔を上げて前を向くようにしましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 競争ではありません。
友達と競う設定では行わないようにしましょう。
- 自分のペースで行いましょう。
無理をして速く進もうとすると、顔を床にぶつけてしまいます。
- 手を大きく前に出して進めるように声掛けをしましょう。
- 進むたびに頭が上下に動いている場合、もっと前を向くことを意識づけましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：支持力、跳躍力、足の指先の力を養う
- ◆ 身体のコントロール：ウシガエルの大きい動き、足を手より前に持ってくる動きが確実にできる
- ◆ 全身性：膝のクッション、上半身と下半身の連動性、両手をくっつけて動くなどがスムーズに行える

教室職員様
専用QRコード



基礎編 コウモリでなぞなぞゲーム

1. コウモリに変身したら、逆さまの状態で大人が出すなぞなぞに答えましょう。
2. 1つの質問に答えられるようになったら、2つ、3つと問題を出してみましょう。
3. あくまでも楽しみながら行うのが目的です。
できない場合でも、楽しく行うようにしましょう。
4. コウモリが怖いお子さんがいたら、無理して行わないようにしましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 降りるときは静かに降りるようにしましょう。
勢いよく降りると脱臼や捻挫をしてしまう危険があります。
- 30秒以上かかってしまう場合などは、危険なので降ろすようにしましょう。
- 問題は、誰でもわかるような簡単なもので構いません。

養われる力

- ◆ 懸垂力：自分の体を持ち上げる腕の力が備わっている
- ◆ 逆さ感覚：逆さまの状態でも、身体が硬直せず動かすことができる
- ◆ プログラム能力：運動を実施すること、運動中に考えるという能力（補足運動野、運動前野）が身に付いている

教室職員様
専用QRコード



発展編 足抜き回りで元通り

1. 鉄棒を握ったら、足抜き回りをしましょう。
そのまま鉄棒を離さずに元に戻りましょう。
2. 補助を付けながらも良いので、足抜き回りで前方向、後ろ方向の両方に回る体験をしておきましょう。
3. 鉄棒を握り替えてはいけません。
最後まで同じ握り方で行うよう声かけをしましょう。
4. 顔を上げて行うようにしましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 勢いをつけて行う必要はありません。
勢いをつけて行っているお子さんは落下してしまう危険が高いため、大人は注意しましょう。
- 確実に行えないお子さんには、必ず補助をつけましょう。
補助は、お子さんの片手を握ってあげるだけで十分です。
- 背中部分に手を添えて行う補助も安心して行えますが、体を預けてしまい力を入れていない場合などは、背中の補助ではなくお尻を少し押してあげるくらいの補助にしましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：懸垂力、握力、腹筋、背筋の力が備わっている
- ◆ 回転感覚：自分のペースで身体を回転させることができる
- ◆ 逆さ感覚：逆さまになっても、怖がらずに着地点を見てゆっくりと降りることができる

教室職員様
専用QRコード





1月の運動療育



基礎編 1本線のクマ歩き

- 1.ビニールテープで1本の線を引きましょう。
- 2.その上をクマで歩いていきましょう。
10m程の長めの距離を歩いてみましょう。
長い距離を歩くときは、折り返しがあっても構いません
(5m×2=10m)。
- 3.左右にふらつかないように、
手と足を確実に線の上について
バランスを取りながら進んでいきましょう。



！気をつけるポイント

- ゆっくりで良いので、自分のペースで歩いていきましょう。
- 線からはみ出したり、足が落ちてしまった場合はダメです。
上手に歩いている子を見本にして、もう一度行ってみましょう。
- 手と足の位置が気になると顔が下を向いてしまいますから、前を見るようにしましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：支持力だけでなく、バランスを取るための腹筋、背筋、腹斜筋を刺激する
- ◆ バランス力：フラフラしないで進んでいくことができる
- ◆ 空間認知：線から手と足の両方がはみ出さないように進んでいくことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 クモの巣渡り（クマ）

- 1.椅子や台にゴムひもや縄紐をつけてつなぎ、クモの巣を作しましょう。
- 2.三角形のクモの巣を作ったときに、
各頂点が上図のように交差するようにしましょう。
- 3.クマに変身したら、手と足がクモの巣に当たらないように
進んでいきましょう。
- 4.三角形のすべての頂点をクマで進めたらゴールです。
- 5.慣れてきたら、クモの糸の高さを15～20cm位に
高くしてみましょう。



！気をつけるポイント

- 三角形のすべての頂点をクマで歩きますが、頂点に移動するときもクマで歩いていきましょう。
2本足で歩いて行かないように、大人は声掛けをしてください。
- クモの巣は教室などでも簡単に作れるので、日常的に取り組んでみましょう。
特に、手と足の協応動作が苦手なお子さんは、特に積極的に行うようにしましょう。
協応動作が苦手なお子さんかどうかを見極めるポイントは、クマ歩きの際に膝が伸びきり、片脚を引きずるように歩いてしまうことです。

養われる力

- ◆ 支持力：足を上げたときにふらつかずに、腕で体重を支えることができる
- ◆ 身体コントロール：足の先まで意識して、クモの巣を避けることができる
- ◆ 協応力：手と足をスムーズに動かして、膝を曲げ伸ばししながら進んでいくことができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 平均台 途中でジャンケン

- 1.平均台を用意したら、
お子さん達を2つのグループに分けましょう。
- 2.平均台の両端からスタートして、
ジャンケン勝負をしましょう。
負けた方が降り、勝った方が進みます。
- 3.連続で5回勝ったチームの勝ちとします。
大人は公正に審判しましょう。



！気をつけるポイント

- 急いで進んだり、友達を押しやりしてはいけません。
そうならないために、5回連続で勝ったら勝ちという設定を設けています。
このルールを理解してお子さん達だけで行えるように、最初のうちは大人の審判のもとで行うようにしましょう。
- 平均台の上には、ジャンケンをしているお子さん以外は絶対に上らないようにしましょう。

養われる力

- ◆ バランス力：バランスを保ちながら、落下しないで進むことができる
- ◆ 集中力：足の指先に集中して、進んでいくことができる
- ◆ 空間認知：平均台の細さで、足を上手について歩いて行くことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 すり足をしながら歩く

- 1.平均台の上をすり足で歩く遊びです。
- 2.すり足を行うときは、前に出した足にもある程度の力を
分散させなければいけません。
氷の上を上手に歩くのと似ています。
- 3.歩幅を小さくして、すり足で歩いてみましょう。



！気をつけるポイント

- 速く歩いて行く必要はありません。
ゆっくりでも良いので、足を平均台から離さないようにできるだけ長い間すり足で歩けるようにしましょう。
- すり足がどのようなものか、どこに気を付けたら良いのか分かりづらいと思います。
大人は、良い例と悪い例をわかりやすく見本で見せてあげましょう。
- 良い例では、平均台を端から端まですり足で歩く。
悪い例では、すり足をする部分が少なく歩いてしまう例を見せましょう。

養われる力

- ◆ 身体感覚：足をすりながら歩くことを理解して、実践することができる
- ◆ バランス力：左右の足それぞれを動かすのでふらつきやすいが、
落下しないで進んで行くことができる
- ◆ 集中力：足元の狭い場所に足をつくときに、集中する力が養われる

教室職員様
専用QRコード





1月の運動療育



基礎編 並びゲーム

- 1.大人がお子さんに号令をかけて、その指示に従って並びというゲームです。
- 2.全員が同じ場所に並びのではなく、特定の条件に絞って並ばせましょう。
- 3.色や数字、性別など、お子さん達の身近な条件で始めましょう。



気をつけるポイント

- 一度に大人数が移動するような条件で行うと、友達を押ししまい怪我につながりかねません。慣れるまでは、5人ぐらいずつ移動させるような条件を提示しましょう。
- 大人は、事前に色やキーワード、イラストなどを印刷して準備をしておきましょう。

養われる力

- ◆判断力：自分がどのように動けば良いのか、判断して行動に移す力が身に付いている
- ◆認知機能：大人の言葉を聞いて行動するという聴覚刺激→補足運動野→前頭前野の連絡がスムーズに行われることで、素早く動くことができる
- ◆集中力：大人の声を聞きながら、動くことができる
声に反応して素早く動くことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 4チームで集合遊び

- 1.お子さんたちを4チームに分けましょう。それぞれのチームに名前を付けましょう。
- 2.お子さんたちは、自分のチームの名前を覚えましょう。
- 3.それぞれの子が自分のチームを理解したら、大人はチームごとに移動する場所を指示しましょう。
- 4.どのチームが素早く移動ができるか、競争してみましょう。



気をつけるポイント

- お子さんたちが自分のチームを曖昧にしか覚えていない場合は、混乱してゲームになりません。しっかりと理解した上で行いましょう。ただ、理解するまでに膨大な時間がかかってしまうようなら、違う遊びに変更するのもありでしょう。この遊びでは、判断力や社会性を楽しみながら身に付けるのが目的です。チームを覚えられないために大人から怒られるような場合は、次の遊びに移行してしまうのもOKです。

養われる力

- ◆集中力：雑音も混じる中、大人の声に耳を傾けることができる
- ◆判断力：合図があったら、素早く変身することができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 O×グーパー

- 1.O×ゲームを全身で行いましょう。
- 2.大人が問題を出したら、素早く両手両足でOか×を出しましょう。
- 3.一人ずつ行くと時間がかかってしまうので、ホールに広がって全員一緒に行いましょう。



気をつけるポイント

- しっかり問題が聞けるように、お子さん達は口を開かないで行いましょう。楽しい遊びの中で、あえて静かにするという取り組みがお子さん達の抑制力や集中力を高めます。
- O×を出すときに、大きく出せるように広がって行ってください。
- お友達の判断を真似しているお子さんがいるので、並び順番などを変えながら行ってみましょう。

養われる力

- ◆集中力：大人の声に集中して、声を聞くことができる
- ◆跳躍力：大きくジャンプして、グー、パーをすることができる
- ◆身体コントロール：手と足に意識を向けて、大人の指示通りに動かすことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 なぞなぞグーパー

- 1.お子さん達は、一定のリズムでグーパーを行いましょう。
- 2.グーパーをしながら、大人がなぞなぞを出しましょう。
- 3.考えているときにも、グーパーの動きを維持することができるように行いましょう。
- 4.大人は、途中で手だけ、足だけになってしまうような悪い例を示しましょう。



気をつけるポイント

- 速いスピードでグーパーをする必要はありません。ゆっくりなペースで良いので、グーパーをしましょう。
- 問題に答えた後もグーパーを維持できるようにしましょう。
- 普段おとなしいお子さんが上手だったり、動けるお子さんができなかったりするので、いろいろな発見ができるように観察しましょう。

養われる力

- ◆調整力：身体を動かしながら、頭を使うことができる
- ◆集中力：動くこと、考えることに集中できないことを誤魔化すためにふざけてしまわない
- ◆飛躍力：大きなジャンプで、グーパーを繰り返すことができる

教室職員様
専用QRコード



運動プログラム 応用アレンジ



こどもプラス直営教室で実施している運動遊びをご紹介します。
教室で、ご家庭で、お子さんと過ごす時間にぜひ運動遊びを取り入れてみてください。

ボール挟み対決

- 何人で遊ぶ？ 2人から遊ぶことができます。
何を使って遊ぶ？ マットとボールを用意します。
どこで遊ぶ？ 教室、お家の広いスペースで遊ぶことができます。

養われる能力

脚力・足の指先の力

➡ ボールを足の指を使ってつかむ力

脚力は、下半身の筋力のことを指します。太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉がしっかりしていると、階段の昇り降りがスムーズになり、転びにくくなります。足の指の力は、立った状態で前方に倒れそうになった時に、足指で地面をつかむことで体のバランスを保ちます。逆に後ろへ倒れそうな時は、足指を上を反らせて重心を戻し、転倒を防ぎます。また、足のアーチ（土踏まず）のクッション機能を高めることで、疲れにくい体づくりにも繋がります。

腹筋力・バランス力

➡ 両足を浮かせる力

お腹周りの筋肉を使って、自分の体を支えることで、運動中の安定感や姿勢の保持力が高まります。体を持ち上げる時には腹筋や背筋が働き、体の動きを大きくしたり、素早く反応できるようになります。バランス力は、立っている時や動いている時に姿勢を保ち、不安定になってもすぐに体勢を戻す力です。「立つ」や「歩く」など、生活の中で欠かせない基本的な動作に関わり、転倒の予防にも繋がります。

⚠ 気をつけるポイント

● お友達同士で行なう場合は、体格差が大きいと転倒やケガの恐れがあります。体格や力の強さ、技術が同じくらいの組み合わせで行なうか、大人と一緒に行動ってください。引っ張った勢いで後ろに倒れる可能性がありますので、必ずマットを敷いて行ないましょう。

運動の説明

1 向かい合ってボールを真ん中に準備します。

向かい合って座り、両手は後ろにつき、倒れないように体を支えましょう。



2 ボールを取った方が勝ちです。

お互いに足を伸ばし、両足の裏でボールをつかんで引っ張り合います。ボールを自分の方へ引き寄せたら勝ちです。



3 【難易度を下げる①】 ボール入れにチャレンジ

座ったまま、足元に箱や段ボールなどボールを入れることができるものを用意します。両足でボールをはさんで持ち上げ、箱に入れてみましょう。



4 【難易度を下げる②】 両足で挟んでシュート

両足でボールをしっかり挟み、箱に向かってボールを入れることができれば成功です。



5 【難易度を上げる】 膝で挟んで引っ張り合い

座っている人は膝の間でボールを挟み、引っ張る人は立ってボールを引っ張ります。座っている人はボールを離さないように、何秒間耐えられるかチャレンジです。



作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

自傷行為への理解と対応

今回は、自傷行為の原因と対応方法についてご紹介します。
お子さんの療育の中で、急に爪を剥いでしまったり、自分の体を叩いてしまったりする場面に出くわしたことはないでしょうか。
そんな時、どのように対応すれば良いのかを一緒に考えていきましょう。

なぜ自傷行為をするのか？

初めて自傷行為を見た時は、驚いたり焦ったりすることもあると思います。
まずは支援にあたる職員や保護者の方が、落ち着いた状態で対応することが大切です。
対応の仕方が職員ごとに異なると、お子さんが混乱してしまうため、教室全体で統一した関わりを心がけましょう。

自傷行為に繋がる理由はさまざまですが、最も多いとされるのは「不快な感情への対処」のためです。たとえば、イライラや不安を落ち着かせたい時、心の痛みを体の痛み置き換えて安定しようとする場合があります。

また、「相手に気持ちを伝えたい」「自分の思い通りにしたい」という気持ちから行なう場合もあります。自傷行為が起こる原因を見つけ、その要因を少しずつ取り除いたり、ほかの方法で気持ちを発散できるよう支援することが大切です。

自傷行為をするお子さんに対応する際に、気を付けたいポイントを見ていきましょう。

① 落ち着いて対応する

支援にあたる職員や保護者の方は、まず自分が落ち着くことを意識しましょう。慌ててしまうと、お子さんの不安や緊張がさらに高まる場合があります。静かな声で名前を呼んだり、少し離れた位置から様子を見守ったりして、「安全に見てくれている」とお子さんが感じられる関わりを意識しましょう。頭ごなしに「やめて」と言うと、お子さんは「怒られた」「支配されている」と感じてしまう場合があります。まずは受け止め、落ち着くまで待つ姿勢を大切にしましょう。



② 報告を受けた時の対応

お子さんが自傷行為をしたと聞いた時は、まずは落ち着いて事実を受け止めることが大切です。「どうしてそんなことをしたの？」と問い詰めるよりも、「教えてくれてありがとう」「痛かったね」「今はどうかな？」など、お子さんの気持ちを受け止める言葉を意識してかけましょう。行動の理由をすぐに判断せず、表情やしぐさを丁寧に観察しながら、安心できる関わりを続けましょう。その後は、けがの有無を確認し、職員間で状況や対応方法を共有しておきましょう。

③ 気持ちの中にある「頑張り」や「工夫」に目を向ける

自傷行為そのものを責めるのではなく、その中にあるお子さんなりの「気持ちを整えようとする工夫」に目を向けてみましょう。

たとえば次のような見方ができます。

- 他の人を傷つけないように、自分の中で我慢している
- 周囲に迷惑をかけないようにしている
- 苦しい気持ちを落ち着けようと頑張っている

このように、お子さんの行動の裏にある思いや努力を理解しようとする姿勢が、「安心して気持ちを伝えてもいい」という信頼関係に繋がります。

④ 無理な約束はしない

「もうしないようにしよう」「約束できる？」といった言葉かけは、お子さんに「守らなきゃ」というプレッシャーを与えてしまうことがあります。焦って約束を交わすよりも、「なぜそうしたのか」「どんな時にそうなるのか」を一緒に整理して理解していくことが大切です。

たとえば、

- どんな気持ちの時にそうなるか
- その前に何かできることはあるか
- どうしたら気持ちを落ち着けられそうか

お子さん自身が「気持ちを表現してもいいんだ」と思えるよう、安心して話せる関わりを心がけましょう。

⑤ 支援の姿勢を大切にする

お子さんの気持ちを受け止めながら、別の方法で気持ちを発散できるように寄り添いましょう。

「叱る」「止める」よりも、「どうすれば落ち着けるか」を一緒に考える時間を作りましょう。

たとえば、

- 静かな場所で深呼吸をしてみる
- 軽く体を動かす
- 安心できる人と話す

落ち着いた状態のお子さんには、次のような安全に気持ちを発散できる方法を一緒に探してみましょう。

- ❶ 冷たいものに触れる（氷を握る、手を冷やすなど）
→ 体の感覚を通して気持ちを落ち着けることができます。
- ❷ 描く・書くなどの表現をする（紙に気持ちを書く・色を塗る）
→ 言葉にならない思いを、手を動かすことで表に出すことができます。
- ❸ 体を動かす（軽い筋トレ、ストレッチ、ウォールボールなど）
→ 運動を通してストレスを発散し、リフレッシュできます。
- ❹ 声を出す（歌う・大声を出すなど）
→ 呼吸を整えながら気持ちを外に出すことで、スッキリした感覚を得られます。
- ❺ 呼吸を整える（腹式呼吸や深呼吸）
→ 自分のペースを取り戻し、心と体の緊張を和らげます。
- ❻ 信頼できる人に話す（職員や家族に相談する）
→ 気持ちを聞いてもらうことで安心し、次の行動を考えるきっかけになります。

お子さん一人ひとりに合った「落ち着いて過ごせる方法」や「安心して気持ちを整えられる工夫」を、一緒に探していくことが大切です。

また、お子さんの状態を正しく評価し、職員同士で情報を共有しながら支援を行なうことが大切です。同じ姿勢で見守ることで、お子さんがより安心して過ごすことができます。

お子さんの行動に変化が見られた場合は、一人で抱え込まずに職員間で早めに共有し、連携して対応しましょう。

援助を求める際には、以下の点を確認しておきましょう。

- ☒ 傷の場所
- ☒ 傷の数の増加
- ☒ 別の方法での自傷
- ☒ 過食・拒食・アルコール・市販薬の多飲
- ☒ 痛みの記憶があるか

こうした情報を共有しながら、お子さんの様子を丁寧に見守り、安心できる支援を継続していくことが大切です。

今回は、自傷行為の原因と対応についてご紹介しました。

今後も作業療法士のコラムでは、療育に役立つ情報をお伝えしていきたいと思います。

参考文献

国立精神・神経センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター 松本俊彦【児童・生徒における自傷行為の理解と援助】
<https://xgd/YetDg>



こどもを守る 安全対策だより

空気が乾燥し、さまざまな感染症が流行しやすい季節になりました。
感染症予防には、日頃からの小さな行動がとても大切です。
今月は、ご家庭ですぐに取り入れていただける感染症対策をまとめました。

家庭でできる感染症予防

手洗いでウイルスを洗い流そう

手にはウイルスがつきやすいので、指先や手首まで丁寧に洗えるよう声をかけてあげてください。親子で一緒に取り組むことで、習慣づけがしやすくなります。



換気で空気を入れ替えよう

室内の空気がこもりやすい季節です。数分でも窓を開けて換気をする習慣をつけてみてください。新鮮な空気を入れることで、家庭での感染予防につながります。



マスクは正しくつけよう

咳やくしゃみをする時は、ハンカチ・マスク・袖で口と鼻を覆うことをお子さんに教えてあげてください。周りの人を思いやる大切なマナーです。



咳エチケットを身につけよう

マスクは鼻と口の両方を覆い、すき間ができないようにつけられるか見てあげてください。外す時は耳のゴムを持つなど、清潔に扱うことも教えてあげてください。



体調の変化に気をつけよう

「いつもと違う？」と感じたときは、早めの休養や受診が感染拡大を防ぐ第一歩です。体調がすぐれない場合には、無理をさせずゆっくり休ませてあげてください。



感染症予防は、ご家庭でのちょっとした習慣づくりがとても大切です。
お子さんが健康に過ごせるよう、日頃からできる対策を続けていきましょう。

参考文献

出典：厚生労働省 感染対策・健康や医療相談の情報
<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介

お正月に昔の遊びを楽しもう！

今、スポーツ選手の間でも注目されている昔ながらの遊び。
けん玉や綱引き、こま回しなどには、脳や体を育てるさまざまな効果があります。
塩田教室では、冬休み期間に昔ながらの遊びや手作りおもちゃを通して、体を動かす楽しさや仲間と協力する喜びを感じる時間を大切にしています。
教室では「もう一回やってみよう！」「できた！」という声が響き、笑顔があふれていました。
遊びの中で生まれる発見や笑顔が、お子さん達の力になっています。
お正月休みをきっかけに、家族やお友だちと一緒に昔の遊びを楽しんでみませんか。

昔の遊びで“非認知能力”を育てよう

昔の遊びは、スマートフォンやテレビゲームのような受け身の遊びとは異なり、自分で考え、工夫しながら楽しむことができます。
こうした力は「非認知能力」と呼ばれ、思考力・集中力・忍耐力・コミュニケーション力・協調性など、数値では測れない大切な力です。

教室で人気の「昔の遊び」とその効果

腕相撲



体幹や腕の力、姿勢の保持力を養います。相手の動きを感じ取る力や、挑戦する気持ちも育ちます。

けん玉



集中力・バランス感覚・手と目の協応を高めます。成功した時の達成感が自己肯定感につながります。

ピンボール作り (段ボール工作)



創造力・空間認知・計画性を養います。作る過程では手先の操作性や集中力も育ちます。

綱引き



全身を使う遊びで、チームワーク・バランス感覚・協調性を育むことができます。

ビー玉落とし



視覚・聴覚・触覚を刺激し、集中力や観察力を高めます。「見て・待って・聞く」経験が落ち着いて行動する力を育みます。

昔ながらの遊びには、笑顔の中に多くの学びが
つまっています。
これからもお子さん達が
笑顔で挑戦し、成長を実感できる時間を大切に
していきます。
お正月休みには、家族や
お友だちと一緒に昔の遊
びを通して、心と体をの
びのび育ててみましょう。

職員インタビュー

毎月、全国のこどもプラスの教室で働く職員さんの取り組みをご紹介します。
今月は、オーナーとして教室を運営しながら、ご自身も現場の支援に入られている先生にお話を伺いました。



クイルクラブ 理学療法士 K 先生

リハビリの経験から見つけた「人を支える」仕事

もともとスポーツに親しんでおり、けがをした際に膝の手術を受けました。その時のリハビリがとても面白いと感じたことが、理学療法士を目指すきっかけです。社会人として働きながら夜間の専門学校に通い、資格を取得した後は理学療法士として整形外科で長く勤務しました。多くの患者さんの回復を支援する中で、理学療法の奥深さと人の成長に関わるやりがいを感じてきました。震災を機に環境を見つめ直し、介護老人保健施設での勤務に携わるようになりました。そこで、併設施設として放課後等デイサービスを開所する計画が持ち上がり、準備に関わる中で「とても楽しそうだ」と感じました。また、脳科学を学んでいたことから療育の分野にも強く関心を持つようになり、新たな可能性を感じました。計画は途中で中止となりましたが、その経験が「自分の思い描く支援を形にしたい」という思いを後押しし、独立して教室を立ち上げるきっかけとなりました。

タグラグビーを通して育むコミュニケーションと表現力

教室では、小学校高学年以上のお子さんが多いこともあり、運動療育の一環としてタグラグビーを取り入れています。タグラグビーはチームで行なうスポーツのため、仲間との関わり方やコミュニケーションの取り方を自然に学ぶことができます。声を出さないと自分の居場所が分からないため、発語が少ないお子さんでも声を出す経験が増え、表現する力が育っていきます。また、ボールを後ろにパスするという独特のルールは、衝動を抑える練習にもなり、パスの力加減を考えることで状況判断力も養われます。一緒に体を動かしながら、チームで取り組む楽しさや達成感を大切にしています。

左右の脳を刺激し、発達を促すトレーニング

支援では、理学療法士の知識と脳科学の知見をもとに、左右の脳の働きをバランスよく高めるトレーニングを取り入れています。例えば、左手を使ったボール投げなど、左右の手足を使い分ける動きを、脳の働きの違いを意識したトレーニングとして活用しています。レーザーを使った活動では、手に持つ側や動かす方向によって脳の使われ方に違いがあるといわれており、ゆっくり丁寧にラインをなぞることで集中力やエラー修正の力を育むことを大切にしています。

線からはみ出した場合には、はみ出した地点に戻るという手順を繰り返すことで、衝動をコントロールする経験にも繋がります。こうした動作を丁寧に行なうことで、衝動を抑える力やエラーを修正する力が高まり、成功体験や意欲の向上に繋がります。



また、バランストレーニングでは、片足立ちやバランスクッションなどの不安定な姿勢でバランスを保つことで、小脳や前庭系の働きが必要になるため、姿勢の安定や体の調整力を高めることが期待できます。これらの運動を繰り返すことで、日常生活の中で無意識に出てしまう動きを意識的に抑え、よりスムーズな動作に繋げることを目指しています。



こうした活動は、脳の働きが活かしやすい状態をつくる一助になると考えられています。さらに、運動強度にもこだわり、年齢に関わらずしっかり体を動かすことを大切にしています。室内では、心拍数が上がる斜め懸垂や、30秒間しっかり打ち続けるボクシングなど、力を発揮しやすい運動も取り入れています。

壁ボール当て&キャッチでは、投げる手やキャッチする手によって動きのパターンが変わるため、左右の使い分けを学ぶ活動としても活用しています。片足立ちからジャンプへと難易度を上げるなど、成長に応じた調整も行っています。サーキット形式で3周ほど行ない、テンポ良く進めながら集中して取り組むことを大切にしています。



「頑張る経験」を保護者の方と共有して

お子さんの成長を支える上で、保護者の方との関係づくりをとても大切にしています。中には、お子さんと離れて過ごすことに不安を感じる保護者の方もいらっしゃいますが、少しずつお子さん自身の力でできることを増やしていけるよう、一緒に見守りながら支援を進めています。タグラグビーの活動を通して、初めて保護者の方と離れて挑戦できるようになったお子さんもいます。練習の中では、時に「難しい」「きつい」と感じる場面もあります。そうした時には、保護者の方に丁寧に状況をお伝えしながら、「頑張る経験が成長に繋がること」を共有しています。送迎時のちょっとした会話など、一対一でお話しできる時間を大切に、「ここまで頑張ってきたから、もう少し続けてみましょう」と励まし合いながら、保護者の方と一緒にお子さんの成長を見守っています。

努力を重ねてつかんだ、自信と成長の瞬間

1年前に通い始めた小学6年生の男の子がいました。当初は少しのミスでフローゼットに隠れてしまうこともあるほど、自信を失っており、運動にも消極的でした。しかし練習を重ねるうちに走るスピードがぐんと伸び、6年生ではキャプテンを任されるまでに成長しました。責任感を持って仲間へ声を掛け、時には厳しく注意されてもすねずに受け止められるようになり、表情にも自信が見られるようになりました。その姿を見て、「これまでの支援で間違っていなかった」と心から感じました。