

「からだ」と「手先」を、 あそびながら育てる。

ぐりーんの支援プログラムのご紹介 | 運動あそび・制作・運筆



「よく転ぶ」「スキップやなわとびが苦手」「えんぴつやはさみが使いにくい」。そんなお悩みの背景には、姿勢を保つ力や、手足を協調して動かす力などの「土台」が関係していることがあります。ぐりーんでは「プログラム教材」をもとに、あそびながらその土台を育てます。

教材でサポートできる5つの分野



運動あそび
制作・運筆



ソーシャルスキル
話す・聞く・やりとり



学習・宿題支援
読み書き・計算



生活自立
はたらく準備



授業ツール
支援ツール

教材にもとづく支援だから、安心して続けられます

ぐりーんでは、からだの発達の順番に沿って組み立てられたプログラム教材を使い、担当のスタッフが個別支援計画や専門的支援計画に基づいて支援しています。

品質にばらつきが少ない

教材の手順にそって進めるので、
担当者による差が出にくい

段階的にレベルアップ

「今できること」を確かめ、次のス
テップへ段階的に

ご家庭とも共有しやすい

ねらいが明確なので、取り組み
を具体的にお伝えできる

こんなお悩み、ありませんか？

からだの動きや手先の不器用さについてのご相談も、見学時によくいただきます。ぐりーんでは、それぞれに合った運動あそびと教材で支援しています。

「よく転ぶ」
「座っていると姿勢がくずれやすい」

ぐりーんでは

ボルダリングやバランスあそびなどで、体をまっすぐ保つ力や、自分の体の感覚を育てます。

くわしくは P.3

「スキップ・なわとび・自転車がなかなかできない」

ぐりーんでは

できるようになりたい動きを分解し、その「土台」となる力から運動あそびで育てます。

くわしくは P.4

「ボタンやスプーンが使いにくい」
「食べこぼしが多い」

ぐりーんでは

「さわる→にぎる→つまむ」と手先の段階に沿って練習し、口まわりを動かすあそびも取り入れます。

くわしくは P.5

「えんぴつで線がうまく書けない」
「はさみやのりが苦手」

ぐりーんでは

なぐりがきから図形まで段階的な運筆教材と、季節の制作あそびで、道具を使う力を育てます。

くわしくは P.6

「からだ」から「手先」へ、順番に育ちます

えんぴつを上手に持つためにも、まずは体を支える姿勢や、肩・腕の安定が大切です。ぐりーんでは、からだの土台から順に育てていきます。

からだ全体

粗大運動・姿勢・バランス



手先

微細運動・にぎる・つまむ



道具を使う

運筆・はさみ・のり

ぐりーんの運動あそび 3つのポイント

1 あそびだから続く

「練習」ではなく「あそび」の形で、楽しみながら何度もくり返せます。

2 「土台」から育てる

苦手な動きそのものより、それを支える力に目を向けます。

3 安全に配慮した環境

マットや道具の配置を工夫し、安心してチャレンジできる場をつくれます。

01 からだ全体を育てる運動あそび

粗大運動

プログラム教材では、からだ全体の動きを7つのステップに分けて整理しています。お子さまの今の段階を確かめ、必要な力を運動あそびで育てます。

1

姿勢バランス

体をまっすぐ保ち、バランスをとる力。すべての動きの土台です。

2

身体図式(ボディイメージ)

自分の体の大きさや、手足の位置を感じとる力。ぶつかりにくくなります。

3

手と頭を協調して動かす

服を着る、スプーンを口に運ぶなど、生活動作につながります。

4

手と足を協調して動かす

ズボンをはく、はいはいや四つばいで進むなど、手足を一緒に使います。

5

運動コントロール

力の入れ具合や、動きの速さ・大きさを調整する力。

6

運動企画と両側統合

動きの順番を組み立てる力と、体の左右を協力させて動かす力。

7

リズム

一定のリズムで体を動かす力。スキップやなわとびにつながります。

苦手な動きがあるときは

どのステップでつまづいているかを確かめ、そこから始めます。



ボルダリング。手足の置き場所を考えながら登ります



ミニハードル。跳ぶ前に、動きの順番を一緒に確かめます



ステッパー。左右の足をリズムよく交互に動かします

たとえば、こんな運動あそび

ボルダリング

ミニハードル

ステッパー

トランポリン

バランスボール

動物のまねっこ歩き

線の上を歩く

トンネル・ゴムくぐり

手押し車

袋ジャンプ

ブランコ

ジャングルジム

ジャンピングジャック

スタッフが大切にしていること

- ・「できた!」の手ごたえを大切に、少しがんばればできる難しさに調整します。
- ・「片足で3秒立てたね」など、できたことをその場で具体的にほめます。
- ・こわがる気持ちも受けとめ、見本を見せたり手を添えたりしながら進めます。

02 できるようになりたい動きを、分解して練習

スキップや自転車、跳び箱、なわとびは、いくつもの力が組み合わさった動きです。いきなり本番の動きをくり返すのではなく、どの力が育つとできるようになるかを分解し、その「土台」を運動あそびで育てます。



ボルダリングの壁や跳び箱、マットをそろえた運動スペース

ケンケン・スキップ

土台となる力

- ・片足で体を支え、バランスをとる
- ・左右の足をリズムよく交互に動かす

あそび例 片足立ち、動物のまねっこ歩き、ジャンピングジャック

自転車

土台となる力

- ・こぎながら姿勢をまっすぐ保つ
- ・左右の足を交互に動かす
- ・前を見ながら手でハンドルを操作する

あそび例 線の上を歩く、ステッパー、ブランコ

跳び箱

土台となる力

- ・両手で体重を支える
- ・助走から踏み切りまで、動きの順番を組み立てる

あそび例 手押し車、うさぎ跳び、ミニハードル

なわとび

土台となる力

- ・両足そろえて、リズムよく跳び続ける
- ・腕を回すタイミングと跳ぶタイミングを合わせる

あそび例 両足ジャンプ、袋ジャンプ、ジャンピングジャック

「自分でできた!」を増やす環境の工夫

- ・足の置き場所や跳ぶ位置に目印をつけ、どこで何をするか目で見てわかるようにします。
- ・座る活動では、足が床につく椅子や足台で姿勢を支え、手先の活動に集中しやすくします。
- ・道具の高さや数を調整し、「少しがんばればできる」難しさから始めます。

03 手先を育てる運動あそび

微細運動

手先の器用さは、「さわって感じる」ことから始まり、「にぎる」「つまむ」へと段階的に育ちます。えんぴつやスプーン、ボタンの動作につながる力を、あそびの中で練習します。

1

触覚識別

さわったものの違いを感じ分ける力。手先の動きの出発点です。

あそび例:粘土、スライム、感触あそび

2

手で体を支える

手のひらや腕で体重を支え、肩や腕を安定させます。

あそび例:手押し車、四つばい歩き

3

手でにぎる(把持・把握)

道具をしっかり、落とさずにぎる力。

あそび例:ひっぱりっこ、ぶら下がり、なぐりがき

4

つまむ

親指と人さし指で、小さなものをつまむ力。

あそび例:洗濯ばさみ、コイン入れ、カードめくり

5

三指でにぎる

親指・人さし指・中指の3本で持つ力。えんぴつやおはしの持ち方につながります。

あそび例:ビー玉入れ、ペグさし

道具を使う活動へ

三指でにぎれるようになったら、運筆やはさみなどの活動へ進みます(P.6)。



絵合わせカード。指先でつまんでめくる動きも練習になります



重ねる・はめる・つなげるなど、手先を使う教材もそろえています

口まわりの発達を促す運動あそび

「食べこぼしが多い」「うまくかめない」背景には、くちびるや舌、ほおを動かす力が関係していることがあります。食べる動作につながる口の動きも、あそびで育てます。

STEP1 口を動かす

吹き戻し、ストローでピンポン玉を吹いて動かすあそび

STEP2 手と口を協調して動かす

手づかみで口に運ぶ、スプーンで口まで運ぶ練習

04 運筆・制作

道具を使う

えんぴつで線を書く「運筆」も、はさみやのりを使う「制作」も、少しずつステップを上げていきます。好きな食べ物や季節のモチーフを題材にして、楽しく取り組めるよう工夫しています。

線や図形の運筆

1 運筆の導入(なぐりがき)

まずは「書くて楽しい」から。点や短い線、ぐるぐるなど、自由な線で始めます。



点・短い線



横線



縦線



ギザギザ・波



ぐるぐる

2 線の運筆

なぞる線の太さや長さを調整し、はみ出さないように書く練習をします。



横線



縦線



ななめの線



半円・直角・くるん

3 図形の運筆

線を組み合わせる図形へ。ひらがなや数字を書く準備にもなります。



十字・丸・四角



クロス・三角



ひし形

制作あそび

1

ちぎる

紙をちぎって、ちぎり絵に

2

まるめる

紙をまるめて、おにぎりやお花に

3

折る

角と角を合わせて折る

4

のりで貼る

必要な量ののりを塗って貼る

5

はさみで切る

直線から、曲線・形へ

6

複数の手順で作る

手順を追って、作品を完成

季節の制作で、「できた!」を形に残します

お月見やクリスマス、こいのぼりなど、季節の行事に合わせた作品づくりに取り組みます。持ち帰った作品を見ながら、ご家庭でも「どうやって作ったの?」と会話を楽しんでみてください。

05 支援の進め方

お子さま一人ひとりの目標に合わせて、保護者さまと相談しながら進めます。

1 ようすを知る

見学・面談や日々の観察で、得意・苦手・好きを把握

2 ねらいを決める

個別支援計画の中で「まずはここから」を決定

3 あそびで練習

ねらいに合う運動あそびを、小さなステップで

4 ふりかえり・共有

できたことをご家庭に伝え、次のねらいへ

06 年齢に合わせたプログラム例

未就学のお子さま

児童発達支援

- ・全身を使うあそびで、姿勢とボディイメージを育てる
- ・粘土・ちぎる・まるめるなどで手先の感覚を育てる
- ・なぐりがきで「書くって楽しい」を体験

小学生

放課後等デイサービス

- ・スキップ・なわとび・跳び箱など、学校の体育につながる動きを分解して練習
- ・三指でにぎる練習や運筆で、書字の土台づくり
- ・はさみ・のりを使った制作

中学生・高校生

放課後等デイサービス

- ・体力づくりや、姿勢を保つ力の維持
- ・着替えや調理など、生活動作に必要な手先の動き
- ・複数の手順を追う工作で、段取りを考える力

07 ご家庭でもできるあそび

公園の遊具を活用

ブランコ・すべり台・ジャングルジムは、全身を使う運動あそびにぴったりです。

お手伝いで手先を使う

洗濯ばさみで干す、おにぎりをまるめる、レタスをちぎるなど、毎日の中に練習があります。

できた部分をほめる

全部できなくても「片足で3回跳べたね」と、できたところを具体的に伝えます。

書く前に、楽しく

無理に書かせるより、なぐりがきやぬり絵で「書くのが好き」を育てることから。

まずはお気軽に、見学・ご相談を

お子さまのようすやお悩みをお聞きしながら、運動スペースや教材、活動の雰囲気を実際にご覧いただけます。

ご利用について

- ・対象:未就学のお子さまから高校生まで(児童発達支援・放課後等デイサービス)
- ・ご利用には、お住まいの市町村が発行する「通所受給者証」が必要です。手続きについてもご相談ください
- ・利用者負担は原則1割で、世帯の所得に応じて月ごとの上限額が決まっています。就学前3年間の児童発達支援は、利用者負担が無償化されています(おやつ代などを除く)

奈良県内4拠点でお待ちしています

天理本店

〒632-0076 天理市岩室町57番地4

菅原支店

〒631-0823 奈良市西大寺国見町三丁目2番10号

橿原支店

〒634-0008 橿原市十市町843-2

田原本支店

〒636-0247 磯城郡田原本町阪手638-1



ご予約の際にお知らせいただくと、見学がスムーズです

お子さまの年齢・学年

気になっていること

受給者証の有無

ご希望の曜日・時間帯

見学予約・ご相談はこちら

0743-62-7557

受付:平日 10:00~17:00 / www.green-2017.com



ホームページ



ご利用案内



LINE 友だち追加で、もっと気軽につながれます

運動あそび・ことば・生活リズムなど、子どもの発達に役立つ情報をお届けします。見学やご相談のきっかけにもどうぞ。QRコードを読み取って、友だち追加してください。