

手指訓練の教材

～本校での自立活動の実践より②～

前回に引き続き、本校で行っている自立活動の手指訓練を紹介します。
 重複障がいのある児童生徒だけではなく、本校に在籍する児童生徒の中には、指先を使う活動が苦手な児童生徒もいます。課題は、手のひら全体の力や指先、手首の返し等様々です。今回は様々な課題に必要な訓練を紹介します。

指先の訓練

☆ボタンのはめ外し

ボタンは、指先の細かな動きと、左右の連動した動きを必要とするため、難しいものです。この教材は、厚みのある大きめのボタンで指先と左右の連動した動きができる教材です。

初めは、机上でゆっくりと練習します。ボタンの持ち方や、穴に入れながら左手でボタンを引き出す動きなど、慣れるまで繰り返していきます。その後、首から教具を下げ、体の前面でもできるようにしていきます。



色を合わせると楽しいです。

付属の紐で首からさげると、視点が変わります。



ぎゅっと棒を握って

風船がどこへとぶのかをしっかりと見て

えいっ！と腕を伸ばして風船に棒を当てます。

手のひら全体の訓練

☆棒を使った風船バレー

指先の巧緻性を高めるために、手のひら全体の力をつけると良いです。何かを握って離したり、力を入れて引っ張ったり、手のひら全体を使って押したりすると、手に力がつき、指先を使っての作業に繋がります。風船バレーで棒を使いぎゅっと握ることで、手のひら全体を使う訓練になります。

腕の力の訓練

☆手押し相撲

両手で相手を押すことで腕に自然と力を入れることができます。大人と力比べをしながら押すことで、楽しみながら力をつけることができます。



手のひら全体を付けて押します。



腕を曲げて



力を入れて押す！

両手の手首を前後に動かしながらクルクル回します。



指先を使うことで、指先に力を入れる訓練にもつながります。

手首の訓練

☆キャップ回し

指先を使いキャップを回します。その時に、手首をひねりながら回すことで、手首の動かし方が分かり、自然と手首を動かすことができるようになります。また、ペットボトルのキャップではなく、丸いケースにすることで、両手を使うことができます。指先に力を入れることもできるので、手首の訓練と指先の訓練の両方ができる教材です。

遊びの中で楽しく訓練ができると、心身の成長を促すことができます。「やってみたい！」と思える活動の工夫が大切です。