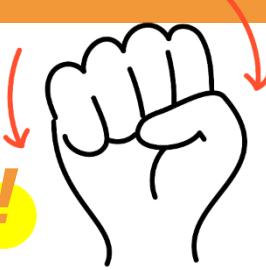




## 0歳から Let's try!!

# 握る力が大事!



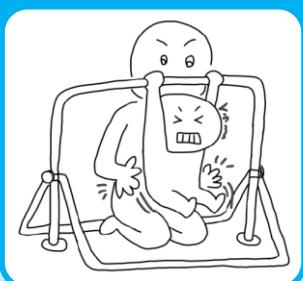
小学校入学を目前にすると増えてくる  
保護者の方のお悩み。それは…

鉛筆がしっかり握れない… 筆圧が弱い…  
ハサミが苦手… お箸が使えない…

などなど、手先に関する悩みです。この手先を使った動き、実は「握力」がとても大切なことです。指先だけではなく、腕全体の力を身につけることで、指先の「にぎる力」が育ちます。今回は、0歳から出来る握力を育てる遊びをいくつかご紹介します！生活習慣にも役に立つ「にぎる力あそび」Let's try!!

## 鉄棒でぶら下がり

大人が抱っこしながら、低い鉄棒をにぎる練習から！つかむ事ができるようになったら、両手でぶら下がってみましょう。「いーち、にい、さん！」とカウントするのも楽しいですね♪安全のためにも、すぐにお子さんをキャッチできるように軽く手を添えると安心ですよ。



## ギッタンパソコン

大人と子ども両手をしっかり握ります。  
向かいあって、  
ギッタンバッコン  
ゆらゆら船をこぐ  
ように、前に後ろ  
に動かして♪



## タオルつな引き

タオルを一本用意します。大人と子どもではじっこ同士を持ち、ぎゅーっと握って引っ張り合いっこ♪



## フラフープで電車ごっこ

フラフープの輪の中に入ってギュッと持つたら、出発進行！！適度な重さと細さがしっかり握る練習に繋がりますよ。フラフープがなければ、新聞紙等で輪っかを作るのもGood!!

