



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…

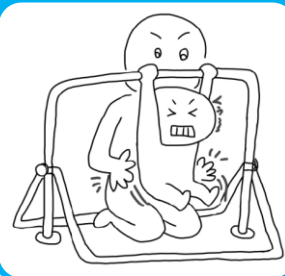
鉛筆がしっかり握れない… 筆圧が弱い…
ハサミが苦手… お箸が使えない…

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」がとても大切なのです。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。



ギタンバッコン

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♪



タオルつなぎ

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
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ったら、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!!

