



# 自立活動だより



第3号の自立活動だよりでは、外部専門家活用事業における研修会の簡単な報告と「粗大運動と微細運動について」についてお伝えさせていただきます。

## 外部専門家活用事業研修「構音について」

研修会では、愛知学院大学の相原喜子先生を講師に迎え、発声方法から発音、構音に対する子どもの支援方法など助言、指導をしていただきました。

今回は「音韻の認識」の事例において、『支援者と正対して口の動きを模倣する、音を出すには口を正確に動かして、音によって動かし方が違うということを理解する必要があり、母音を正しい口の形で発音する』ことなど、具体的な支援方法を教えていただきました。

できることからステップアップしていく支援の大切さを学ぶことができ、とても充実した研修会となりました。



## 粗大運動と微細運動

### 粗大運動と微細運動について

運動発達は、大きく分けて、粗大運動と微細運動に分けることができます。

粗大運動とは、全身を使った運動のことです。歩く、走る、跳ぶなどは全身運動です。身体の筋肉や体幹による姿勢の保持が大きくかかわっており、発達全体の土台として非常に重要であると言われています。

微細運動とは、手先の操作や口元の筋肉の発達など、細かい運動のことです。手や指などの動きを細かくコントロールする運動、発音や食べ物のそしゃくにかかわる運動などを示します。



## 全身運動と姿勢保持の関係

粗大運動(特に体幹による保持)に弱さがあると「座り続ける」や「立ち続ける」といった姿勢の保持が難しくなります。一見、態度が悪いと思われがちですが、身体を支えるための姿勢であると言えます。



机に寄りかかって座る



背もたれに  
寄りかかって座る



机に肘をついて座る

参考引用：イラストほけんしつ <https://www.illustrationhoken.com>

人間の身体の発達は、「頭から身体の下へ」「中心から末梢へ」「粗大運動から微細運動へ」向かって進んでいくと言われています。手先が不器用な子どもに対しても、運動機能の基礎となる粗大運動の発達を促していく必要があります。手先が育つと、鉛筆も上手に使えるようになります。鉛筆が上手に使えるようになると、文字を書くことができるようになります。『全身運動が全体の発達の土台になる』ということです。

体幹をしっかり育てたり、バランス感覚を育てたりすることが、正しい姿勢への近道です。

参考文献：古島千尋(2022)やんちゃワークで実践! 発達に遅れや偏りがある子の“楽しい学び”が見つかる本. ナガオ考務店

## 自立活動での取組

### 粗大運動を取り入れた自立活動

#### トランポリンで身体を中心軸を作っていく

姿勢を調整するためには基準となる身体を中心軸ができることが必要です。トランポリンは身体を中心軸を作り、バランスを保って跳ぶことで身体への傾きなどを感じる力を伸ばします。全身運動なので体力向上にも有効です。



### 微細運動を取り入れた自立活動

#### ボタンやひも結びなどで指先を使う

服や靴、かばんなどは、ファスナーやマジックテープ、磁石の留め具が多くなり、ボタンを留めたり、ひもを結んだりする機会が少なくなっています。手指の巧緻性は経験することで上達することが多く、大きいボタンをいつも使うかばんに付けたり、給食の用意の袋に結びやすいひもを付けて結ぶなど必然性のある場面を作って、活動しています。

