



5つの感覚を育てよう

～脳と身体を育む根っこを作りましょう～



感覚から得られる情報を取り入れ、整理することで脳は成長していきます。遊びを通して、幼児期～学童期の子どもの感覚はぐんぐん育ちます。

楽しく遊びながら、子どもが自分自身の身体の動かし方や調整の仕方を身につけることができるといいですね。



目で対象を見て、認知する感覚

注目すべきものを探す動きがあります。

風船バレー

ゆらゆらおちる風船を
しっかり見てタッチし
ましょう。目的的に、
対象物を追う力を育て
ます。



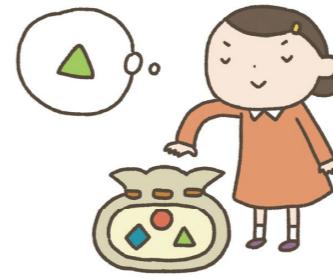
育てよう、じっくり見る力



触ることで、それが何かを
判別する感覚

形あてクイズ

触った感触だけで袋の中
から見本と同じ形のおも
ちゃを探します。触って
形・感触・大きさを理解
する力を育てます。



育てよう、触って識別する力

作成協力
作業療法士
樋口正勝先生



耳で音を聞き、理解する感覚

いろいろな音の中から、
興味のある音を聞き取る動きがあります。

音あてクイズ

「何の音?」「どこから聞
こえた?」「何回聞こえ
た?」と、音に関するク
イズをしてみましょう。
必要な情報を、注意深く
聞き取る力を育てます。



育てよう、必要な音を聞く力



重力に対する身体の向きや
回転・スピードがわかる感覚

すべり台・ブランコなど

身体のかたむきや速さが変化する
遊具は、揺れ・動き・高さ・速度
などを感じることができます。楽
しく遊びながら、これらの刺激を
感じましょう。



育てよう、姿勢を保持する力



筋肉や関節から、手足の位置や
身体の動きを知る感覚

なわとび

身体の別々の部位を組み合わせて動かすこ
とに挑戦してみましょう。左右の手を同じ
スピードで動かす、手の動きに合わせて跳
ぶなど、各部位を協調させることが大切
です。太く重い縄を使うと、より身体の動き
を意識できます。



育てよう、身体の動きを調整する力