



ひも結びから見る子どもの発達

神奈川県立保健福祉大学大学院 教授 笹田 哲

ひも結びをピラミッド構造で 必要な動作を分析する

ひも結びについて、指導ポイントを解説します。ピラミッド構造で整理すると、理解しやすくなります。上手にひもを結ぶためには、どのような体の仕組みが必要なのかを説明します。ピラミッドは、4つの段階で構成されています。

第1段階：姿勢を保つ力

第2段階：ひもを操作するなどの指先の力

第3段階：2つのひも、手元などを見る動き

第4段階：やろうとする意欲や注意の認知力

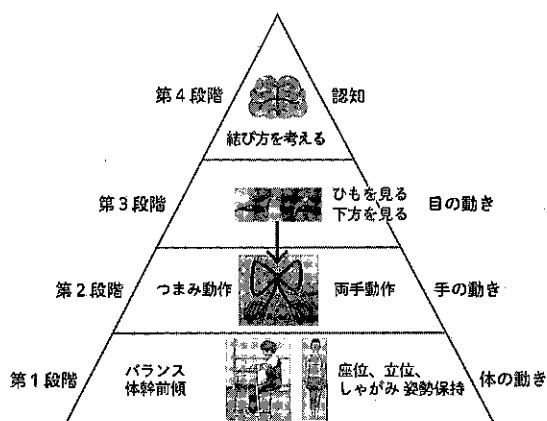
第4段階が十分発揮されるためには、第3段階の目の動きや第2段階の手の操作力が必要です。さらに、第1段階の「座る」「立つ」などの姿勢が十分備わってはいじめて、ひもを結ぶ動きの質が向上します。

このような視点から、子どもの指先の動きだけを観察するのではなく、姿勢や目の動きなども併せて観察することが大事です。ひも結びができない場面に遭遇した時、第1段階から第4段階までを含めて包括的に捉えることで、その子に合った、より具体的なサポート方法が見えてきます(図1)。

動作の観察ポイントとサポート方法

- ①左右のひもの前後を見くらべるためには、見る力が必要です。
- ②ひもを結ぶ時には、指先のつまみ操作が必要です。
- ③ひも結びが継続して行えるようになるには、よい姿勢で行うことが必要です。

図1 ひも結び動作のピラミッド特徴



このように、両手を使ってひもを結ぶ時には「つまむ力」や「見る力」を組み合わせで行いますが、悪い姿勢では上手に行うことができません。ひも結びは、椅子に座って行うだけではなく、立ち姿勢やしゃがみ姿勢(くつひも)など、さまざまな姿勢で指先を操作する場面が求められてきます。そのため、姿勢にも意識を向けて観察し、よい姿勢で行えるように促していきましょう。

ちょう結びのやり方のサポート例としては、最初にひもを1回結びますが、この時結び目が緩まないように気をつけます。次に、親指と人差し指でひもをループ(輪)状につくります。親指で、ひもをしっかりと押さえます。その後、もう一方のひもを巻きつけます。まずは最初のステップとして、ここまでの動きを身につけさせることが大事です。

別の方法としては、椅子に座って、机の上に空になったティッシュ箱を置き、少し太めのひもを用意し、ちょう結びを行う方法もあり(4ページへ続く)

ほけんニュース

身につけたい 生活の中での体の動き



子どもは、まわりのおとなや友だちとかわりながら、遊びや運動、手遊びなどを通して、体の動かし方や指先の使い方を身につけていきます。こうした体の動きは、小学校に入ってから生活の土台になります。

ちょうむすびを しよう

エプロンのひもや靴ひもなど、よく使う結び方なので、身につけさせましょう。

① ひもを「×」にして しろい ひもを したに いれる	② ななめに ひっぱる	③ くろい ひもを わに して ひだりの てで もつ
④ くろい ひもの わに しろい ひもを かける	⑤ しろい ひもを おやゆびで あなに いれます	⑥ ふたつの わを ひいて できあがり!

ふくを たたもう

小学校では、体育の時間に服をたたむので、入学前に身につけさせておくと安心です。

① ティーシャツ うしろがわに して -----の ところを たたむよ	② したから -----の ところを たたむよ	③ うえから かどを あわせて たたむよ
① ながズボン -----の ところを たたむよ	② したから -----の ところを たたむよ	③ うえから -----の ところを たたむよ

指先の動きを育てる遊び

筆記用具を使ったり、はさみで切ったりする作業には、指先をしっかり使う力が必要です。そのためには、体の姿勢を安定させることも大切です。さまざまな遊びの中で、それらを身につけさせましょう。

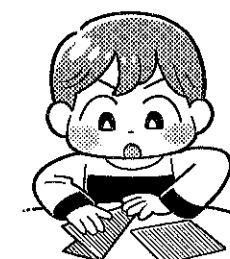
新聞紙を丸める

握る・両手の
操作を養う



折り紙

つまむ力をつける



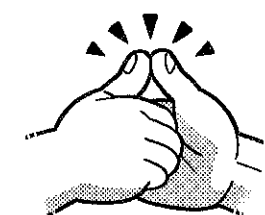
カード遊び

指先の力を養う



指すもう

親指・手首の
力を養う

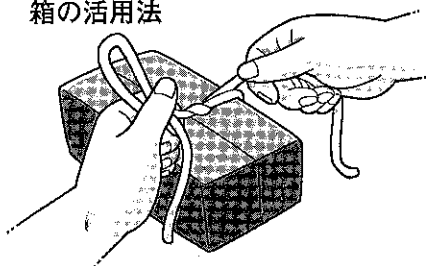


(1ページの続き)
ます(図2)。

指導する時のかわり方は、特訓にならないように注意し、子どもの意欲を引き出して、できたことを褒めながら、楽しんで行うことが大切です。

参考文献 『子どもの不器用外来』 笹田智著 診断と治療社刊、2025年

図2 箱の活用法



今月の 掲示用写真ニュース活用法



ちょう結びのやり方を指導する時や、子どもたちが自分でちょう結びを練習する際にご活用ください。

ほけんニュース
ひもをちょうむすびにできるかな

① ひもを「×」にして、赤いひもを下にのせます。
② ななめに引っ張ります。
③ おおひひもを輪にして左の手で持ち、右側に倒します。
④ 赤いひもを上からかけます。
⑤ ここに穴ができるので、この中に赤いひもを親指で押すようにして入れます。
⑥ 2つの輪を引っ張れば、できあがりです。

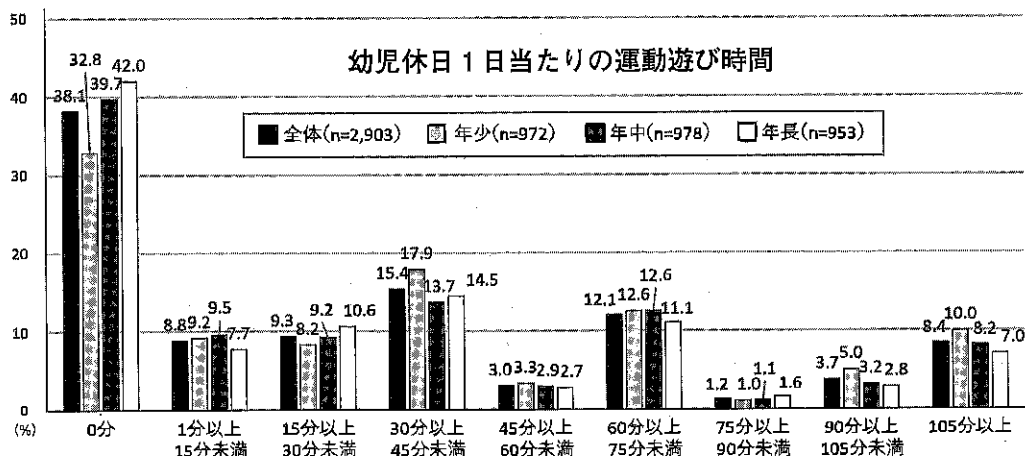
《おはなし》

ちょう結びができると、自分でエプロンや靴のひもが結べますよ。ちょう結びをやってみましょう。

まずは(①を指して)こんなふうに、ひもを「×」にして、赤いひもを下にのめます。そして、(②を指して)ななめに引っ張ります。次に(③を指して)青いひもを輪にして左の手で持ち、右側に倒します。(④を指して)赤いひもを上からかけます。(⑤を指して)ここに穴ができるので、この中に赤いひもを親指で押すようにして入れます。そして(⑥を指して)2つの輪を引っ張れば、できあがりです。

トピック 子どもたちの運動遊びが少なくなる休日

全国の幼児、約3000人を対象とした運動実施状況に関する調査では、休日の幼児の室内・屋内での運動遊び時間は、0分が38.1%でした。また、年齢が上がるほど運動しない割合が高く(年長42.0%)、運動遊びの時間も短くなる傾向が見られました。



出典 「全国の幼児(3～6歳)を対象とした運動実施状況に関する調査研究～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～」(2024年3月(公財)笹川スポーツ財団)をもとに作成