

個別療育活動プログラム（例）

① 生活・健康②言語・コミュニケーション③人間関係・社会性④認知・行動⑤運動・感覚

※「ねらい」の（ ）内は主に係る領域

あそび	ねらい	遊び方・配慮事項
絵本 (読み聞かせ)	<ul style="list-style-type: none"> ・季節を感じる (①・④) ・さまざまな言葉にふれる (②) ・コミュニケーションを楽しむ (②・③) ・視覚や感覚から刺激を受ける (④・⑤) 	<p>その時期の季節や行事を知る事ができるような絵本や、子どもの好きなものや興味のあるものから選ぶ。視覚的に捉えにくい子どもには感触を感じられる物や色のはっきりした絵本を選ぶ。また繰り返しの言葉やリズム感を楽しめるよう声に抑揚をつける。</p>
ふれあい遊び	<ul style="list-style-type: none"> ・スキンシップを通じて子どもが安心感を持つ (②・③) ・コミュニケーションを通じて他人への親しみを持つ (②・③) ・体の動かし方や動かす楽しさを知る (④・⑤) 	<p>手遊び歌やわらべうたで遊ぶときは、子どもと触れ合いながら、目線を合わせて繰り返しゆっくりと歌う。歌や動作が早いと子どもが混乱して楽しめず、飽きてしまうことがあるため、ゆっくりハッキリした動きを見せる。子どもの様子を見ながらスピードを調整する。スキンシップを取りながら、力加減に配慮し身体のさまざまな部分を動かす。</p>
パソコン メディア	<ul style="list-style-type: none"> ・意図をもって手を動かす (操作する) (④・⑤) ・文字や数字などのふれる (②・④) 	<p>体を動かし自分で操作できるように姿勢を整える。自分の名前をローマ字やひらがなで打つ。タイピングの場所を覚える。日記や作文を作成する。コントローラーを使い指先を動かす。</p>
散歩	<ul style="list-style-type: none"> ・季節を感じる (①・④) ・地域の人や環境に触れ合う (②・③) ・五感を刺激する (④・⑤) ・体力をつけたり太陽を浴びることで生活リズムを整える (①・⑤) 	<p>子どもが自然に目を向けられるような言葉がけや子どもの表情を見ながら様々な言葉がけを行う。また花や草など実際に触れられているものには触れて、感触や匂いなども感じられるように配慮する。子どもの年齢、体力、環境、交通ルート等を十分に考慮し、無理のない場所・行程にする。</p>
創作活動	<ul style="list-style-type: none"> ・季節を感じる (①・④) ・様々な感触に触れる (④・⑤) ・手先を動かす (④・⑤) ・何かを作る楽しさを感じる (③) ・達成感を感じる (③) ・自分の意思を伝える (②・③) 	<p>季節を感じられる物を作る。一つ一つの工程で本人の意思を確認し、一人では難しい所は少し介助しながら「できた」を感じられるような関わりをする。様々な感触の物を用意し好みを探る。描いたり貼ったりする作業の時は手元が見えるよう斜面台などを使用する。</p>
数字・風船タッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚や感覚から刺激を受ける (④・⑤) 	<p>風船を膨らます。風船を落とさないようにトスしながら数字を順番にタッチする。</p>

<p>深呼吸</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経のバランスを整える (①・⑤) ・心身のリフレッシュ (①) 	<p>深呼吸の方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鼻からゆっくりと息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐きだす。 ・腹式呼吸を意識して、お腹を膨らませる様に吸い込み、空気を吐き出す際にお腹を引き締める。 <p>環境を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静かな場所で行う事で、集中力を高め、リラックス効果を高める。 ・快適な姿勢で座るか、寝転がることで、筋肉の緊張をほぐすことができる。 <p>意識を呼吸に集中させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吸い込む瞬間、吐き出す瞬間に意識を向ける。
<p>ラジオ体操</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康促進 (①・⑤) ・リラックス効果 (①) ・社会的な要素 (③) 	<p>ラジオ体操第一を行う。</p> <p>日常的に行い健康をサポートする。</p> <p>運動を通じてストレスを軽減し、気持ちをリフレッシュさせる効果があります。</p> <p>家族や仲間と一緒にいる事が多いため社会的な要素もあります。</p> <p>一緒に体操をすることでコミュニケーションを深めることができます。</p>
<p>いろいろな運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康促進 (①・⑤) ・リラックス効果 (①・②・③・④・⑤) 	<p>様々なストレッチや体幹運動などを行う。</p> <p>足指屈伸、アーチ ex、歩行練習、バランスボール、ストレッチポール、トランポリン、長坐位、開脚座位ストレッチ、サイクル、三輪車、マット運動、ダンス、ラジオ体操、など</p>
<p>整理整頓</p>	<p>整理整頓(①・③・④)</p> <p>色・形の認知(④)</p> <p>ルール理解(②・③・⑤)</p>	<p>(個別療育活動)</p> <p>本やパソコン、資料や絵等を用いて、やり方を一緒に調べる</p> <p>(集団療育活動)</p> <p>色分けや形分けで“積んだり集めたりするゲーム”を通し、仲間分けや整頓の仕方を知る。</p>
<p>レゴブロック ストローブロック</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な感触に触れる (④・⑤) ・手先を動かす (④・⑤) ・何かを作る楽しさを感じる (③) ・色・形の認知(④) 	<p>ブロックをつまんだり、はめる・外したりする動作は脳を活性化させる。脳は言語能力や運動能力など、私たち人間が生きるための機能を司る。そこを刺激することで、集中力や記憶力、思考力の向上を図る。</p>

パズル	<ul style="list-style-type: none"> ・手先を動かす (④・⑤) ・何かを作る楽しさを感じる (③) ・色・形の認知(④) ・達成感を感じる(③) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースをつかむ、動かす、はめるなどさまざまな動作を行うことで、手先の器用さを養う。 ・パズルを完成させるために、ある程度の時間一つの作業に集中するという能力の訓練。 ・パズルがだんだん完成していくのを見て、達成感を感じるよう子どもの支援をする。
アイロンビーズ アクアビーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・手先を動かす (④・⑤) ・何かを作る楽しさを感じる (③) ・色・形の認知(④) ・思考力や想像力の向上(④・⑤) ・達成感を感じる(③) 	<p>アイロンビーズを見て、指先を器用に動かしたり力加減をしたりするため、集中力に加えて手と目の連携力を養う。</p> <p>図案を見てどこに何個ビーズを並べれば作りたい物が完成するのかというのを考えながら作り「視空間認知」能力を養う。</p>
プラレール	<ul style="list-style-type: none"> ・思考力や想像力の向上(④・⑤) ・達成感を感じる(③) 	<p>レールをつなげて電車を走らせる。長さや形の違うレールを自由に組み合わせ、イメージを膨らませることで発想力や想像力の向上につながる。レールをつなげる、離す作業を繰り返しながら手先の微細運動を行う。</p>
粘土遊び	<ul style="list-style-type: none"> ・手先の動作の向上 (⑤) ・感覚への刺激 (⑤) ・観察力・想像力の向上 (④・⑤) 	<p>粘土をこねる、ちぎる、丸める、道具を使って広げる、切る、型を取るなどの動作を行い細かな指の動きの習得を目指す。</p> <p>粘土の感触、色、重さ、匂いなど様々な感覚を味わいながら、自分で想像した形、提示された形を作り、観察、想像の力を養う。</p>
絵描き	<ul style="list-style-type: none"> ・観察力、想像力の向上(④・⑤) ・手指動作の向上(⑤) ・眼球運動の向上(⑤) 	<ul style="list-style-type: none"> ・色鉛筆、クレヨン、マジックペンなど様々な画材を用いて絵を描く。 ・道具を握る、描くなどの動作を通じて細かな手指の動き、力加減を学ぶよう支援する。 ・お手本を真似る、自分で想像したものを描くなど観察力、想像力を養う。

集団療育活動プログラム

① 生活・健康②言語・コミュニケーション③人間関係・社会性④認知・行動⑤運動・感覚

※「ねらい」の（ ）内は主に係る領域

あそび	ねらい	遊び方・配慮事項
ボーリング	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす (①・④・⑤) ・ピンの倒れた音や様子を見て楽しむ (④・⑤) ・友達を応援する (②・③) ・ゲームのいよって生じる嬉しさや悔しさなどの気持ちを感じたり表現する (②・③) ・数字に触れる (④) 	<p>倒した本数を競う。人数や子どもたちの様子によって個人戦かチーム対抗戦かを定める。子どもたちの自発的な動きを待ったり手を動かしやすい位置などを工夫する。食べ物や季節を感じられる物をピンに貼り、〇〇狩り、〇〇倒しなどの遊び方もできる。数を数えられる子がいる時には一緒に倒れたピンの数を数える。</p>
玉入れゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・投げる事の楽しさや、狙ったカゴに入っ 時の喜びを感じ、体を動かすことの楽しさ や満足感を味わう (①・③・④・⑤) ・友達との関わりを楽しむ (③・④) ・賑やかな雰囲気を感じる (③・④) 	<p>人数や子どもたちの様子によって個人戦かチーム対抗戦かを定める。タイムレースで多く入れた方の勝ち。投げるのが難しい子は道具を使う。待っている子はストップウォッチ係などの役割を持って参加できるようにする。数を数えられる子がいる時には一緒に倒れたピンの数を数える。</p>
プレイバルーン	<ul style="list-style-type: none"> ・手を伸ばしたり掴んだり体を動か(④・⑤) ・音楽に合わせて揺れ動くバルーンを見たり風を感じ、様々な感覚の刺激を受ける (④・⑤) ・お友だちと協力して動かす楽しさを味わう (②・③・④・⑤) 	<p>円になり、季節の歌に合わせて揺らし風や色を楽しむ。その他にも「3, 2, 1」のタイミングで子ども1人にバルーンをかけ、本人の名前を呼び動きを待ったり、お友達に引っ張って助けてもらうなどやり取りを楽しめるようにする。また、プレイバルーンの上に風船や手作り魚などをおき、みんなで揺らして動きを楽しむ</p>
おやつ調理活動	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な感触や匂いを感じる(④・⑤) ・食に興味を持つ(①・④・⑤) ・作って食べる達成感を味わう (②・③・④・⑤) ・お友達と一緒に作る楽しさを感じる (②・③) 	<p>季節を感じられるものや子どもたちが食べやすい形態の物を作る。香りや感触を感じられるよう一つ一つの工程を子どもたちの反応を見ながら丁寧に関わる。アレルギーなどに注意し事前に保護者へお知らせする</p>
二人三脚	<ul style="list-style-type: none"> ・協力プレイ (②・③・⑤) 	<p>二人が足を結び、協力して目的地まで走るゲームです。 コミュニケーションと連携が必要で、お互いのペースを合わせる事が大切です。</p>

ラジオ体操	<ul style="list-style-type: none"> ・健康促進 (①・⑤) ・リラックス効果 (①) ・社会的な要素 (③) 	<p>ラジオ体操第一を行う。</p> <p>日常的に行い健康をサポートする。</p> <p>運動を通じてストレスを軽減し、気持ちをリフレッシュさせる効果があります。</p> <p>家族や仲間と一緒にいる事が多いため社会的な要素もあります。</p> <p>一緒に体操をすることでコミュニケーションを深めることができます。</p>
お題当てクイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・協力プレイ (②・③・⑤) 	<p>参加者がお互いにクイズのお題を出し合い、正解を当てるゲームです。</p> <p>答えを発表するときなどは、手を挙げる、名前を呼ばれ人から答える。などルールを明確に行います。</p>
絵しりとり	<ul style="list-style-type: none"> ・絵を通じてコミュニケーション (②・③・⑤) 	<p>順番に絵を描き、次の人がその絵から始まる言葉を考えるゲームです。</p> <p>絵を通じてコミュニケーションを楽しめます。</p>
深呼吸	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経のバランスを整える (②・⑤) ・心身のリフレッシュ (①) 	<p>深呼吸の方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鼻からゆっくりと息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐き出す。 ・腹式呼吸を意識して、お腹を膨らませる様に吸い込み、空気を吐き出す際にお腹を引き締める。 <p>環境を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静かな場所で行う事で、集中力を高め、リラックス効果を高める。 ・快適な姿勢で座るか、寝転がることで、筋肉の緊張をほぐすことができる。 <p>意識を呼吸に集中させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吸い込む瞬間、吐き出す瞬間に意識を向ける。
ストーリーテリング	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の主張を相手により明確に伝える練習 (②・③) ・共感と呼ぶ (②・③・⑤) ・人間関係の成功を生みやすい (②・③) 	<p>参加者が順番に一文字ずつストーリーを作り上げるゲーム</p> <p>お互いのアイデアを組み合わせる面白いストーリーを作成する。</p>

共同プロジェクト	<ul style="list-style-type: none"> ・学習効果の向上 (③・④) ・コミュニケーションスキルの発展 (②・③・④) ・協力とチームワーク (③・④) 	<p>絵描きや工作など小集団で協力して作品を作り上げるプロジェクトです。アイデアを出しながら完成させる楽しさを味わいます。</p>
感覚遊び	<ul style="list-style-type: none"> ・感覚、脳の発達 (⑤) ・社会的スキルの向上 (②・③・④・⑤) ・創造性の刺激 (②・③・④・⑤) 	<p>砂場遊び、水遊び、ねんど遊びなど五感を刺激して感覚を発達させます。その他にも役割遊び、ラジオ体操、リハビリ体操、ごっこ遊びなども行います。</p>
いろいろな運動	<ul style="list-style-type: none"> ・健康促進 (①・⑤) ・リラックス効果 (①・②・③・④・⑤) 	<p>様々なストレッチや体幹運動などを行う。 足指屈伸、アーチ ex、歩行練習、バランスボール、ストレッチポール、トランポリン、長坐位、開脚座位ストレッチ、サイクル、三輪車、マット運動、ダンス、ラジオ体操、など</p>
オセロ、かるた トランプ ボードゲーム など	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールの理解(④) ・コミュニケーション能力の向上(②・③) ・戦略、戦術を立てる 	<p>ルールを守り、相手とコミュニケーションをとることで、集団生活に必要な社会性を身につける。勝つためにはどうしたら良いか考え、戦略を立てて実践する事により、考える力を養う。勝敗により、嬉しい、楽しい、悔しいなどの様々な感情を味わいながら、感情のコントロールの練習を行う。</p>
矢印体操	<ul style="list-style-type: none"> ・健康促進(①・⑤) ・視空間認知(④・⑤) ・目で見て体を動かす(④・⑤) 	<p>リズムに合わせて矢印の方向の体を動かす。(上→ジャンプ、下→しゃがむ、右→一歩前へ前進など)リズムとずれないように矢印の向きを目で見て把握し、正しく体を動かす。慣れてきたらリズムを早め、矢印の方向を増やす。</p>
お手玉移しリレー	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす(④・⑤) ・ルールを守る(③・④) ・コミュニケーションを取り、ゲームを進める(②・③) 	<p>チームでどちらが早くお手玉を向かい側に移せるかリレー方式で行う。チーム内で協力し、応援をすることで人を思いやる経験をする。</p>
絵カード (絵合わせ) (文字カード)	<ul style="list-style-type: none"> ・言語を豊かにする(②) ・絵を通して形の同一性を学ぶ(④) ・文字の存在を認識する(②・④) 	<p>色々な言語を知り、語彙を豊かにしていく。自分で手を動かしながら練習するところで記憶に残りやすくなる。 ・同じ絵を合わせる絵合わせの作業を通して形の同一性を認識していく。同じものを合わせる感覚教育でも行う。</p>

洗濯たたみゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・工夫する力(③・④) ・チーム力(②・③) ・生活力向上(①) 	<p>ルール：洗濯物を畳んでどれだけ薄く積み上げる事ができるか、同じ物を畳んで勝負する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何度もやることで畳むのが上手になる ・工夫する力が身につく ・チーム戦の時は協力する力、仲間を応援、共感力等を養う
ラジコン	<ul style="list-style-type: none"> ・視空間認知(④・⑤) ・手先を動かす(⑤) ・感覚、脳の発達(①・④) 	<p>ラジコンを操作し、目的の場所に着陸、ゴールさせる。空間を認識し、ラジコンの動きを予測しながら自分でコントローラーに命令を入力、操作する。</p>
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上(①・⑤) ・協力とチームワーク(③・④) ・コミュニケーション能力の向上(②・③) 	<p>試合やゲームを通して、お互いにコミュニケーションを取り合うことで協調性を養う。</p> <p>ドリブル、パス、シュートなど、サッカーの動きを取り入れながら体を動かす楽しさを味わう。</p>
スポーツ鬼ごっこ	<ul style="list-style-type: none"> ・全身運動(①・⑤) ・チームで作戦を立てる(②・③) ・判断力、思考力、想像力の向上(③・④・⑤) 	<p>自陣にある宝を守りながら、敵陣の宝を取りに行くゲーム。敵陣に入り、相手にタッチをされたら一度自陣へ戻り、再スタートができる。時間内に多くの宝を取ったほうのチームが勝利となる。作戦タイムの時間を作り、お互いにコミュニケーションをとりながら戦略を考える。勝敗を通して嬉しさや悔しさなどの感情を受け入れる。</p>
袋でポン	<ul style="list-style-type: none"> ・力加減(④・⑤) ・集中力(⑤) ・的までの距離感(④・⑤) 	<p>膨らませたビニール袋にお手玉を乗せ、点数のついたフープに飛ばし点数を競うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・袋にお手玉を置く場所やそれをキープしながら、高得点までの距離を考える為集中力を使う。 ・自分の力加減が目視できる。
サーキット	<ul style="list-style-type: none"> ・感覚統合(①・⑤) ・バランス能力の向上(①・⑤) ・協調性の発達(③) ・ルールやマナーの理解(④) ・達成感、自信(③・④) 	<p>色々な運動や遊具、器具や器機などを取り入れて組み合わせることで、1つのコースで様々な体の動きのトレーニングを行うことができる。</p>

リンボーダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性、体幹(①・⑤) ・距離感を掴む(④・⑤) ・友達を応援する(②・③) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を反らしてロープに当たらないようにくぐるゲーム。 ・1週目2週目とロープの高さを下げていき誰が最後まで残るかを競う。 <p>体の柔軟性を高める効果や、バランス感覚を養う。</p>
大縄跳び	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす(①・⑤) ・集中力、注意力(⑤) ・友だちを応援する(②・③) 	<p>ロープを回し、縦へび、横へびなどの大縄を飛ばすゲーム。</p> <p>縄に引っかからないように注意することで注意力と集中力を養う。</p>
買い物ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・生活力向上(①) ・協力とチームワーク(②・③) ・判断力(④) 	<p>チームに分かれ、決めた料理の具材を手元にあるおもちゃのお金を使い、買い物を体験するゲーム。</p> <p>ゲームを通し、お金の使い方、計算方法を学ぶ。</p>
あたまおしりゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・語彙力の向上(②・④) ・文字や言葉の理解(④) 	<p>「頭文字」と「お尻の文字」を決め、その間に当てはまる文字を考えて言葉を作るゲーム。</p> <p>(頭文字が「あ」、お尻の文字が「ん」の場合 アンパンマン、あんぱん、あかちゃん など)</p> <p>言語知識を高め、語彙力の向上や考える力を養う。</p>
～の付く言葉集め	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な言葉に触れる(②) ・言葉の使い方の理解、語彙力の向上(②・④) ・チームで協力する(③) 	<p>最初にひらがな1文字を決め、その文字が始めにつく言葉をできるだけ多く考えるゲーム。制限時間内にできるだけ多くの言葉を考えられたチームの勝利。</p> <p>(「あ」がお題の場合。あひる、あか、アイス、あり、あかちゃん など)</p> <p>様々な言葉の理解や新しい言葉を知る事により、語彙力・コミュニケーション能力の向上につながる。</p>
綱わたり	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスをとる(①・⑤) ・足裏の感覚刺激(⑤) ・順番を守る(②・③) 	<p>裸足になって、一本の綱の上を歩く。</p> <p>バランスをとることに難しさを感じたり、綱の上に乗る事に怖さを感じる子どもには、片足のみで綱の上を歩いてもらったり、横で手をつなぎ、補助に入りながら一緒に歩く。バランスを取りながら歩くことで集中力やバランス力を養う。</p>

<p>手足シートを 利用したゲーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・左右の感覚理解(④) ・体全身を動かす(①・⑤) ・バランス力の保持(①・⑤) 	<p>手形、足形のイラストシートを地面に貼る。貼られたシートの上をタッチしながらゴールまで進むゲーム。体全体を動かし、慣れない姿勢の中で体をキープする。バランスをとることで体幹を鍛える。</p>
<p>ポッチャ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守る(④) ・思考・表現・判断してボールを投げる(②・④・⑤) ・チームワーク(②・③) ・勝敗による嬉しさや悔しさなどの気持ちを感じ、表現する(②・③・④) 	<p>ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの状況を把握し、予測を立てる力をつける。 ・チームメイトにアドバイスしたり、されたりしながら協調性を養う。