

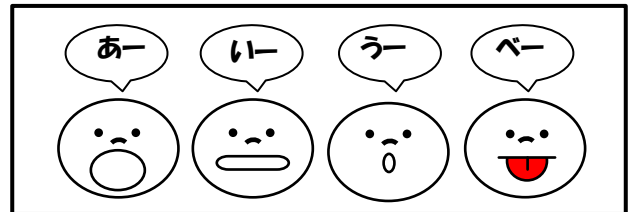


## ことば遊び ～口を鍛えよう！ 舌トレ～

4月の知恵袋「口遊び」の中で紹介した「舌を使う遊び」を、今回はより詳しく紹介します。大人も子どもも、舌の筋力が足りず、だらりと下がった状態になっていると、口がポカンと開いたままになります。子どもにおいては、飲み込む力が不足して食事に時間がかかったり、発音に影響が出てきたりすることもあります。簡単な遊びから初めて、段階的に舌の筋力アップを目指しましょう！

### ☆ あいうべ体操

- ・ 「あ」口を大きく開けて
- ・ 「い」口を横に引いて
- ・ 「う」タコのように唇を尖らせて
- ・ 「べ」舌を出して、舌先を尖らせることを意識しましょう！



※ 「きらきら星」の歌に合わせて「あ～い～う～べ～」とやってみましょう♪

### ☆ 舌トレ① 飴を舐める

- ・ 飴を口に含まず、舌先を使ってペロペロと舐めよう。
- ・ 平たい飴を使い、飴は動かさないようにしよう。



### ☆ 舌トレ② スプーンを舐める

- ・ ジャムやクリーム、ピーナッツバターなどを塗って、舌先で舐めとろう。

### ☆ 舌トレ③ 唇の周りを舐める

- ・ 口唇の周り（●のあたり）に②のジャムなどを塗って、舌先で舐めとろう。



### ☆ 舌トレ④ 舌で力くらべ！

- ・ 大人が木のスプーンを口の前で持ち、子どもの舌と押し合いっこをしよう。
- ・ 10秒がんばれるかな？



※ 初めは舌の表面で押し合わせても、押し合いをしているうちに、舌先に力が入って尖ってきます！

## 差し出された手をどうする？

子どもの遊びの中にわらべうたがあります。日本の伝統的な音階を使うため音域が狭く、小さな子どもにも喉の負担が少なく歌いやすい旋律です。現代でも友達との遊びに息づいていると良いのですが。

さて、わらべうたには触れ合い遊びで「いっほんばしこちょこちょ」のような体に触れる遊びがあります。遊んで欲しくて目の前に掌を上にして差し出されたら、あなたならどうしますか？

手はつなげてもこの手をどう扱えば良いのか戸惑う大人がいる事実には筆者は若干驚きを持っています。差し出されたその手を下から支えて優しく包み込むのが難しいのです。何が心地良いのか、相手と触れ合いを通じて気持ちを通じ合わせる経験は、就学前に味わわせたい、とても大事なコミュニケー

ションです。子ども達に関わる保育者は心して向き合っていきたいものです。ご家庭でも顔あそび、触れ合い遊びを楽しんでみませんか。

幼児教育センターは、就学前から小学校教育へつなぎます。

夢と希望のもてる たからっこを  
応援します！

宝塚市教育委員会 幼児教育センター

〒665-8665 宝塚市東洋町1-1

電話 0797-71-1141(市役所)

0797-77-2132(直通)

FAX 0797-71-1891

E-mail m-takarazuka0289@city.takarazuka.lg.jp



★ 発達、就園・就学等の相談がありましたら、上記にご連絡ください。