



せいかつ なか
生活の中にあるまとめりを
ちい どうさ わ
小さな動作に分けよう

身の回りには、たくさんのまとめりがあります。朝起きてから夜ねむるまでのことを思い出しながら、身の回りにあるいろいろなまとめりについて考えてみましょう。

「歯みがき」を小さな動作に分けてみよう

「歯みがき」もまとめりの一つです。「歯みがき」という動作の中には、どんな小さな動作がふくまれているでしょうか。書き出してみましょう。

1. 歯ブラシを持つ

2. じゃ口から水を出す (この続きを考えてみましょう)

解答例)

1. 歯ブラシを持つ
2. 蛇口から水を出す
3. 歯ブラシを水につける
4. 蛇口の水を止める
5. 歯みがき粉を持つ
6. 歯みがき粉のふたを開ける
7. 歯ブラシに歯みがき粉をつける
8. 歯みがき粉のふたを閉じる
9. 歯みがき粉を置く
10. 歯ブラシの先を口に入れ、上下左右前後に動かす
11. 歯ブラシを口から出す
12. 歯みがき粉を吐き出す
13. 蛇口をから水を出す
14. 歯ブラシを洗う
15. 歯ブラシを置く
16. コップを持つ
17. コップに水を入れる
18. 蛇口の水を止める
19. コップの水を口に含む
20. 口をゆすぐ
21. 水を吐き出す
22. 蛇口をから水を出す
23. コップを洗う
24. 蛇口の水を止める
25. コップを置く

解説)

- 解答例に記載している内容は、あくまでも例です。人により順番が異なるかも知れません。また、解答例に記載した「歯ブラシを持つ」も「手のひらを開く」、「歯ブラシに近づける」、「手のひらを閉じる」など、細かい動作のまとめりといえます。子供達の習熟度に応じて例を出してあげてください。
- 書き出した内容を自分自身でやってみることで、抜け漏れにも気づけるので、チャレンジしてみてください。





ふだん意識していない行動を 見直してみよう

身近なまとまりを書き出してみよう

みなさんのふだんの生活の中には、どんなまとまりがあるでしょうか。「お風呂に入る」などいつもよくやっている行動を一つ書き出し、小さな動作に分けてみましょう。

解答例)

食事をする 箸を持つ→味噌汁を持つ→飲む…等

テレビを見る リモコンを持つ→電源ボタンをおす→見たいチャンネルのボタンをおす→音量を調整する→リモコンを置く

コンピュータは、ぬけていたりまちがっていたりすると、うまく動かないんだよね

