



Ristorante
Ozaki

GRAND OPEN



おざき まさみつ
chef 尾崎 将充

作業療法士・保育士・放課後児童支援員

MAIL masamitu.suzaku@gmail.com

本店

(中京みぎわ園) 〒604-8861
京都市中京区壬生神明町1-13

一度試せばクセになる

Ristorante Ozaki

遊びに隠れているうまみを引き出す

作業療法士秘伝の技術により

子どものココロを満たす楽しさと

カラダが欲する動きが引き出されます。

作業療法士が保育士の皆様をサポートできる
具体的な方法をレストランメニューになぞら
えてご紹介します。

尾崎シェフプロデュースでいつもの遊びに深
みと育ちの栄養素をプラスしませんか！？

前菜

～ちょうど欲しかったに応える支援～

作業療法士の視点を活かした環境の後押しと合理的配慮で子どもの達成感に満ちた生活を支えます。

①発達支援遊具・玩具の提案

(丈夫で器用な身体を育む後押しを遊びの環境から支援)

保育のなかに溢れる遊びは、子どもたちのの育ちに必要な栄養素をたくさん与えてくれます。発達段階、時期、ニーズに合わせて最適な遊具・玩具を提案します。



②製作などでの個別フォロー (不器用さが気になる子に)

その子の「できた!」「やりたい!」につなげる後押しをします。

支援例

- ・ その子にあった補助具の提案
- ・ 鉛筆がうまく使える支援など



③身辺動作の自立支援 (食事や着替えなどの支援に)

子どもの挑戦は邪魔せず、苦手な部分に適度に補助することで身辺動作の自立を後押しします。

支援例

- ・ お箸やスプーンがうまく使えない理由を見極め遊びを通じて練習
- ・ 被りシャツの脱ぎ着、ボタン止めに繋がる遊びを通じた練習



④環境支援 (集団生活に静の空間整備)

集団生活が中心の園生活ではときに、しんどいとき、イライラするときもあります。そんなときに一人で落ち着ける場、切り替えの場を作業療法士の視点で合理的配慮の空間を提案します。

支援例

- ・ 保育園と学童の階段下スペースを活用した実践例もあります

スूप I ～バランス覚チャージ遊び～

子どもたちは育ちの中でたくさんの感覚を味わいながら
心をもたし、体を育む栄養を取り入れていきます。

しっかりとした体幹を育むバランス覚のチャージ遊具の活用法です。

バランス覚チャージ

① ブランコ

(走り回りたい子が喜ぶバランス覚チャージの王道)

姿勢の良さ、体幹の安定感を育てる感覚にバランス覚(前庭感覚)があります。
お部屋を走り回りたい子などが欲しているバランス覚チャージに効果抜群です。



② 鉄棒

(苦手な子にも楽しい時間を)

鉄棒はグルンと360度回転するとき
に強烈なバランス覚が得られます。

支援例

- ・回転への恐怖がない子には、自信を付けてもらい感覚欲求を満たします。
- ・恐怖心がある子にはスモールステップで自信につなげる工夫をします。

③ トランポリン

(姿勢の育ち、目覚めに抜群)

上下方向のバランス覚刺激は姿勢を保つ
体幹筋の育ちや朝の目覚めに有効。

支援例

- ・朝の会で長い時間保つことが苦手な子には朝トランポリンを跳ぶことで、身体にバランス覚を取り入れ、シャキッとした目覚め、姿勢の育ちの栄養補給が効果的です。

④ バランスボード・平均台

(そっと慎重に動く経験を)

一本橋の上から落ちないようにそっと
歩くときに体幹筋がよく働きます。

支援例

- ・体の傾きや揺れを調整して慎重に動くときに姿勢保持の力が身につきます。また、そっとブレーキをきかせる動きが必要になることで、衝動の抑制を経験することに効果的です。

スーパⅡ

～ボディ覚チャージ遊び～

子どもたちは育ちの中でたくさんの感覚を味わいながら心をみだし、体を育む栄養を取り入れていきます。安定した手足の土台、力加減を育むボディ覚のチャージ遊具の活用法です。

ボディ覚チャージ

①ボルダリング

(高みを目指す喜びと力の発散が魅力)

高いところによじ登りたい子や、物を投げたい子は多いですが、これには筋肉で感じるボディ覚（固有覚）の欲求があります。有り余る力を運動で昇華させましょう。



②綱登り（綱引き）

(手の器用さに繋がります)

不安定さのなかで姿勢を保ち、手で綱をしっかり握ることは、手首や肩の安定性を高めます。

支援例

・この遊びを通じて手の土台が育まると鉛筆やハサミ、お箸など手先を使った手先の活動が上手になります。



③階段遊び・斜面登り

(乳児期からの遊びに最適)

よじ登る欲求が芽生えた頃に運動の楽しさを味わせてあげましょう。手足の安定感、器用さの土台が育まれます。

支援例

・台によじ登ろうとする欲求が見られたら、遊びにつなげてみます。子どものしたがる行動はその子の発達にとって必要な運動なのです。



④ろくぼく

(ストレッチや発散にも)

よじ登ったり、ぶら下がるときの付け根の力UPやはもとより、腕や背筋の柔軟性も高まります。

支援例

・懸垂のようにぶら下がると、肩や背中ストレッチになります。さらに、筋肉がボディ覚を感じ取ることで心地よい発散にも繋がります。

スープⅢ ～タッチ覚チャージ遊び～

自分以外のものに触れ、親しむ喜びは、主体的に世界を楽しめる土台になります

タッチ覚チャージ

①砂泥遊び

～手足、全身で泥に触れ自分と世界の境に気づきます～

泥のひんやり感、ドロっとまとわりつく感触などをタッチ覚（触覚）能動的に楽しめるようになると、新しい遊びにも自ら楽しみたいという気持ちが高まっていきます。



②粘土・感触遊び (手の器用さの育ちにGood!)

タッチ覚を使って、粘土特有の固さ、形を変える体験が手の使い方や力加減を身につける土台になります。

支援例

・触ることが苦手な子に無理強いせず、握ったら潰れたり、自分で色々な形を作る楽しさを先生自らが見せるとことで、主体的に触ってみたい気持ちを引き出していきます。



③トンネル（フープ）遊び (からだの輪郭に気づく経験)

トンネルやフープをくぐり、身をかがめ這うときに体がトンネルの壁にあたる経験が身体の輪郭を気付かせます。

支援例

・体が大きくなった幼児組ではフープを使って、肩や背中が触れないように意識して通り抜けてもらう遊びをすることで、自分のからだの形や大きさ、どのくらい体を曲げたら良いかといったボディイメージが育ちます。



④ボールプール (全身の動きを感じる経験に)

ボールプールの中で体を動かす度に身体にあたるボールからタッチ覚を感じ全身の動きを感じる機会になります。

支援例

・赤ちゃんは生まれてからタッチ覚を頼りに、自分の身体に気付いたり、自分以外のものを見分けていきます。ボディ覚とも密接に関わり、身体を効率よく、器用に動かすための栄養素として働きます。

メインディッシュ I ～バランス覚で身体作り遊び～

走ったり、止まったりを繰り返す遊びの中でバランス覚の栄養をたっぷり取り入れ、丈夫な体幹（身体の土台）を育てていきます。

バランス覚で身体作り

①しっぽ取り・鬼ごっこ

（走ることが大好きな子どもに緩急をつけた切り返しをプラス）

走るときに無意識に姿勢を保とうとする動きは体幹の育ちに繋がります。急に向きを変えたり、ブレーキかけたり、不意をついた動きを入れるとさらにGood！



②9マス鬼ごっこ
（見て考える力も引き出す）

9つのマス目の中を一定のリズムで移動するときに相手の動きをよく見て予測する力も引き出されます。

支援例

・一定の枠を設けることで、他の子を避けたりする難易度が上がります。幼児期後半から学童期には制約のなかで 頭を使うゲームが盛り上がります。



③だるまさんの一日
（耳と目も総動員して動く）

だるまさんが転んだの変化系です。動いたり止まったりといった繰り返しに加え、お題をよく聞く力、周りの動きをまねる力も必要です。

支援例

・だるまさんの1日はお題の動作を楽しむ遊びなので、ピタッと止まれな不安感のある子どもと一緒に楽しむことができるのがポイントです。



④ドンじゃん
（チームワークがミソ）

平バランスを取ることが姿勢の育ちにいいのはもちろん、チームプレイのなかで踏ん張り、盛り上がるところがPoint！

支援例

・体幹が弱い子やじっとしてられない子はバランスを保ったり、そっと動いたりするのが苦手です。そんなときにチームのために頑張る意識と、展開の速さが退屈な時間を減らしてくれます。

メインディッシュⅡ ～ボディ覚で身体作り遊び～

踏ん張ったり、身体の動きを感じたりといったボディ覚の栄養をたっぷり取り入れ、力加減や手足の動かし方の基礎を育んでいきます。

ボディ覚で身体作り

①リズム遊び

(様々な姿勢、ポーズを作るなかで身体の動きを楽しみます)

楽しい音楽、リズムに合わせて全身を動かしたり、動きを真似て楽しみます。体勢的にちょっとしんどい動きには身体を育むポイントが沢山含まれます。



②ハイハイ鬼ごっこ (動きの制限を楽しむ)

逃げる子も鬼もハイハイと寝返り移動でのみで移動するルールの中、手足の付け根をいっぱい動かします。幼児や学童も大盛り上がり！

支援例

- ・ハイハイは手足の器用さの土台に繋がる大事な動きです。
- 雨の日などお部屋で動きたいときに盛り上がります。



③ボール運びリレー (身体で感じ、息を合わせる)

友達同士、背中でボールを挟んで運ぶ遊びですが、目で見えないボールを背中で押し合って感じ、ペースを合わせる場所がポイントです

支援例

- ・ボールを背中やお腹で挟んで運ぶ難しさがあります。自分本位で押すだけでは上手いかず、お友達の力加減、あるく速度を感じて運動を調整する力が育まれます。



④かみなりゲーム (姿勢の切り替えが Point)

雷ドンにおへそを取られないように素早くうつ伏せになるゲームです。フライングして早めにおへそを隠している子にはお尻に狙いを変えると盛り上がります。

支援例

- ・あおむけとうつ伏せの体勢を切り替える「寝返り」の動きは背筋と、腹筋の力を大いに引き出します。声(指示)を聴いて、適切な体勢を取るなかで、運動の切り替えに繋がります。

メインディッシュⅢ ～身体を器用に操る力をつける遊び～



色んな感覚総動員遊び

①迷路ペグボード（手持ち迷路）

（目で見て、両手を操る力を育みます）

両手で持って途中の穴にボールが落ちないように、目で追いつつ、穴に注意をはらい、両手を動かします。目と手の連携が上手いくといいことがいっぱいです。



②カロム・おはじき

（手指の使いこなしが向上）

おはじきやカロムといった遊びは従来からありますが、親指から小指まではじく指を変えてみましょう。全ての指を操る力が身につきます。

支援例

・人差し指だけでなく、親指から小指まで全て使って上手に狙えるようにするルールで行えば、指の動きや力加減が身につきます。

③魚釣りゲーム

（両手の使い分けを育みます）

器用に道具を扱えるようになるには体幹を軸にして、利き手を操作の手、非利き手を補助の手に使い分けができる必要があります。

支援例

・お椀を持つ手とお箸のを使う手の使い分け、紙を持つ手とハサミを動かす手の使い分けなど、両手の分担は手を器用に扱う動きに繋がる遊びです。

④手遊び

（目で見て真似して動かす力）

先生の動きをよく見て、自分の体で真似をしてみる手遊びは目と手の連携を育むいい遊びです。

支援例

・先生の動きを真似をする、次を予測をして準備するといった手遊びのやりとりは、園生活で、見通しをもって過ごせるかといった力にも繋がる遊びだと言えます。

デザート ～別腹メニュー～



①園内研修

(目からウロコのエッセンスを特別公開)

- ・保育士の皆さんが日々行っているには、作業療法士から見て貴重な育ちのエッセンスがたくさん散りばめられています。こうしたエッセンスを言語化することで、皆様が意識的に再現し、応用しやすくなるようレクチャーを行うことができます。
- ・支援会議などでの出張レクチャーの他、YouTubeのショート動画コンテンツで、日々の保育に活かせる発達支援豆知識の紹介も行っております。



②保育士ボディケア講座 (頑張る皆様に応援します)

- ・ご希望に応じて、関節や筋、動きに関するアセスメントを行います。
- ・作業療法士はリラクゼーションやストレッチも専門的な視点でご提案できます。

支援例

- ・乳児組の先生の多くが、日々赤ちゃんをだっこする習慣で、首、肩、手首、腰などに慢性的な痛みを抱えていると言われます。限界が来る前に一度ご相談ください。