



体を動かす事が大好きな子どもを育てよう ～遊びや生活の中で大切にしたいこと～

問 子ども幸福課 本 3階
TEL 0287(23)8634

少子化、情報化などにより、子どもの「遊び」が変わってきています。また、豊かで便利になった生活は、子どもが日常生活の中で体を動かす機会を減少させています。

子どもの体力・運動能力向上のためには、小さい頃から、子どもの「やりたい」「やってみたい」という意欲を大切にしながら、体を動かすことが大好きな子どもを育てることが求められています。

子どもが元気に遊ぶことは、すこやかな心の育ちを促す効果があります。コロナ禍で、制限された環境を大人も子どもも強いられていますが、遊びについても一度見直してみませんか。

たとえば『生活』の中で...

●草をむしる

草をつまんで抜くことで手や指、腕を使います。さらにしゃがむことで足腰の力もつきます。

●階段をのぼる

足腰の筋力がつくとともに平衡感覚も養えます。気をつけて上ろうという安全の意識も高まります。

●料理をする

物を押さえる手と包丁を握る手と目の協調運動です。「洗う」「混ぜる」など、多様な動作があります。

●雑巾がけ

足や腰の力が強くなるのはもちろん、雑巾を上手に絞るために指先や手首のしなやかさも出てきます。

●シャボン玉を飛ばす

シャボン玉をジャンプしたり駆けたりして追いかけます。全身を使って敏捷性が育ちます。

●土で遊ぶ

裸足になることで、水や砂の感覚を味わいます。足の裏の土踏まずの形成にもつながります。

●新聞紙をちぎる

新聞紙をちぎって指先の感覚を養います。さらに全身を使い、思い切りちぎることで思いを発散します。

たとえば『遊び』の中で...

大田原市では、子どもが楽しく体を動かすこと(外遊び)を推進しています！

子どもはさまざまな遊びを中心に、毎日、合計60分以上楽しく体を動かすことが大切です。

日常生活の中で、無理なくできることから取り組んでみましょう。

(引用：栃木県総合教育センター幼児部 栃木県幼児教育センターパンフレットより)

