

幼児教育センターだより

平成29年 春号

大田区教育委員会 幼児教育センター (5744)1618

春の暖かな日差しの中、色鮮やかに咲いている花々は、まるで入園・進級を心待ちにしていた子ども達の成長を祝ってくれているようです。ちょっぴりドキドキしながらも、元気いっぱい新しい一歩を踏み出した子ども達。きっといろいろな経験を楽しみながら、遊びを通してたくさんのことを学んでいくことでしょう。

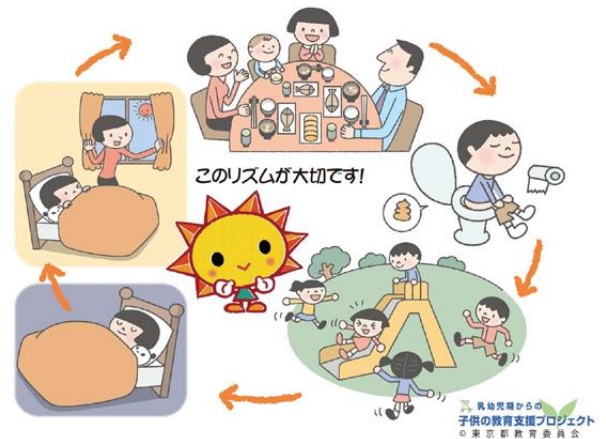
今号では、【幼児期における運動遊びの重要性】について考えてみました。



成長の基盤、生活リズム

近年の子どもの生活実態として、夜型生活習慣による睡眠不足、偏食、運動不足、小児肥満の急激な増加などが挙げられ、生活習慣の乱れが子どもの成長に大きく影響していることがうかがえます。

生活習慣の柱は食事、運動、睡眠です。食事をしない、眠らない、というわけにはいかないですし、美味しい食事や快適な睡眠には関心が高まりやすいですが、運動をしなくてもすんでしまう現代社会では、日常生活に運動を取り入れることが大変難しくなっているといえます。



文部科学省の調査によると、子どもの体力・運動能力は、1985年頃から低下しています。原因として、昔は遊びの中で自然と体を動かしていましたが、遊びが多様化した現代では、ゲームなど室内での遊びを楽しむ子どもが多く、体を動かす機会が減っていることなどが挙げられます。子どもが体を動かさないままだと、体の機能が低下し、本来高まるはずだった力が身に付かないまま大人になってしまうという問題も潜んでいます。さらに、近年は、‘運動の得意な子’ ‘運動の嫌いな子’ の二極化傾向が見られるとの調査結果も出ています。十分に体を動かして遊ぶことが核となり、お腹がすく⇒ちゃんと食事をとる、休息したくなる⇒ぐっすり眠る、というような規則正しい生活習慣が身に付きます。運動遊びを楽しむことは、子どもの成長の鍵といえます。

子どもの育ちを支える運動遊び

幼児期には、体をコントロールしたり、多様な動きを身に付けて上手に動いたりする中枢神経系の機能が伸びる時期だとされています。運動遊びは繰り返し楽しむことができる上、達成感・成功体験が得られやすく、子どもの自信にもつながっていきます。「やった！できた！」という喜びが味わえるよう、大人が運動遊びの内容を「簡単」から「ちょっとだけ難しい」へとレベルアップするなどの過程に配慮しながら、子どもの姿を認めていくことが重要です。また、友だちと一緒に運動遊びを楽しむことを通じて、コミュニケ

ーション力、ルールを守ろうとする意識や社会性、判断力、自分の感情をコントロールする力などが培われます。「体を動かすことって楽しいな！」と思える子どもの気持ちは、主体的に運動遊びを継続しようとする原動力となり、運動能力をはじめとする様々な力を高めていくことでしょう。



親子で楽しめる運動遊びをご紹介します

しがみつき コアラ

親子で向き合い、大人は両手の親指を下に向け、子どもにしっかりと握らせます。(難しい場合は、大人が子どもの手首をつかみます。)
「1,2の3」の掛け声で大人は子どもを引っ張り上げ、ジャンプした子どもは、木によじ登っているコアラのように、両足で大人の体を挟みます。幼児期に両手・両足を使ってしがみつく力を養うことにより体幹がしっかりし、握力や下半身を動かす力が身に付きます。



エレベーターごっこ

浴用タオルの端を結び、子どもがつかまりやすいコブをつくります。子どもは両手でタオルのコブをしっかりと持ち、大人はタオルを引っ張り上げます。子どもが慣れてきたら、左右に振ってみたり、大人の体によじ登らせたりしてもよいですね。しっかりと両手で掴む力や引き付ける力が養われます。

おサルさん・さかさ

さかさまの姿勢(天と地がひっくり返るような状態)になることで、平衡感覚が養われます。また、子どもがさかさまに慣れることは、回転感覚を養うことにもつながり、鉄棒での前回りや、逆上がりの動きを獲得することへと発展していきます。



まほうのじゅうたん

浴用タオルの上に子どもを座らせ、タオルの両端をしっかりと握らせます。大人は子どもが後ろに倒れないように気を付けながらタオルを引っ張りながら進みます。うまくバランスを取る力、姿勢を保持する力、踏ん張る力が養われます。

ひこうきごっこ

大人は座った姿勢で両足を伸ばし、子どもの両脇を支えながら太ももの上に立たせます。子どもが立てたら両手を伸ばして飛行機のポーズを取らせたり、大人の両手をそーっと離して、一人で立つように促したりすることで、よりバランス感覚を楽しむことができます。



親子でふれあいながら運動遊びを楽しむことにより、「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。このホルモンは別名「ハッピーホルモン」ともいわれ、
・ストレス耐性が上がる
・愛情が深まる
・安心感や信頼感を生み出す
・免疫力がアップする
・記憶力が活性化するなどの様々な効果があるといわれています。ふだんの暮らしの中で、親子で一緒に運動遊びを楽しむ習慣が定着することは、丈夫な体をつくるためだけでなく、心も豊かに育むことにもなりますね。そして、運動遊びを楽しむ時には、子どもの発達段階に応じて大人が適切な運動遊びを選び、10分程度の短時間でよいので継続していくことを大事にしましょう。子どもが怖がっていたり、嫌々取り組んだりしていたのでは運動すること自体、嫌いになってしまうかもしれません。親子で楽しく！が重要ですね。

幼児教育センター主催 家庭教育支援講座

【キラキラ輝け、心と体！親子で楽しく運動遊び】

(日時)・・・平成29年10月5日(木曜日)10:00~11:30 (場所)・・・区民プラザ 小ホール

☆区内在住の親子(2~3歳児とその保護者の方)を対象にし、親子で運動遊びを楽しんだり、生活リズムの重要性について理解を深めたりする講座を開催いたします。☆9月11日号の区報で参加募集をします。