



# 運動あそび通信祭

ほっふ すてっふ やっふ〜 3・4・5歳児 VOL. 3

平成 28 年 8 月発行 養父市教育委員会 こども育成課 養父市広谷 250-1 電話 664-0315

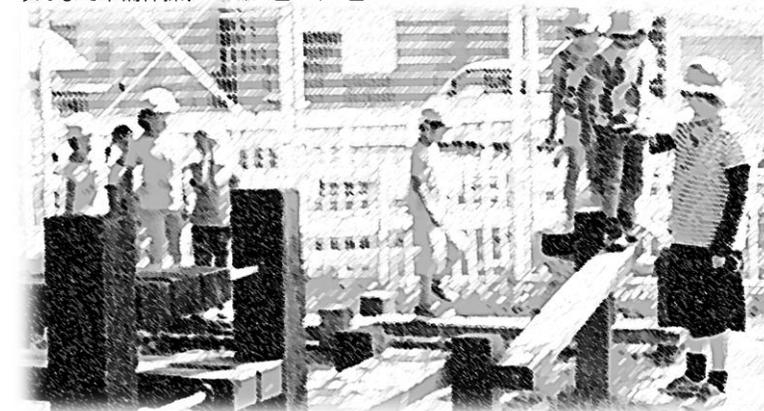
## 運動遊びのねらい

- ◇ 友だちと関わりながら遊ぶ
- ◇ 楽しく体を動かすことが好きになる
- ◇ 「できなかったこと」が「できた！」に変わり、達成感・満足感を味わうことです。

## “朝イチ運動 広谷こども園 5歳児編”



みんなで準備体操、 1・2・1・2・・・



広谷小学校 校庭の一部を使わせてもらって朝イチ運動を実施しています。

### 遊ぶことは、「安全」にもつながります！

子どもたちは、遊びながらたくさんの動きを身につけていきます。転びそうになったら体勢を立て直す、反射的に顔や頭を保護するなど、「自分のからだをコントロールする能力」を「遊び」を通して育てています。動ける身体があるから楽しめる、動ける身体があるから何らかの危険回避ができるのです。

日頃から身を動かす機会を見つけ出しながら、最低限必要な身体能力を身につけるためのサポートをしてあげましょう。

## 姿勢が悪く、まっすぐ座れません。すぐ寝転びます。

「正しい姿勢で座ってられないのです。」と、よく保護者の方から質問を受けます。「つかれた〜」「しんどい〜」と言って、すぐに横に寝そべったり、まっすぐに歩けなかったり、正しい姿勢で座ってられず、すぐに机にもたれかかったりします。この原因の1つは、懸垂力などの体を支える力がついていないため、脊柱が曲っているからだと言われています。

幼児期は、1年間で3〜5cm身長が伸びるため、体重を支える力や、上に伸びる力の両方が骨や筋肉にかかってきます。背筋をまっすぐ伸ばし、胸郭部を十分に育てると、背骨は自然にまっすぐになるので、ぜひ「鉄棒サルのぶら下がり」や雲梯、ジャングルジムなどで遊ぶことをおすすめします。

発達面で気になることがあれば、養父市こども育成課の保健師、臨床心理士、家庭相談員へなんでもご相談ください。

こども育成課 Tel. 079-664-0315

## 2回目の訪問運動遊びは、こうやって遊んだよ！！

5歳児

忍者の修行中！



跳び箱！



長縄跳び！



鉄棒前まわり

3歳児



自分たちで片づける

4歳児

く〜く〜ば〜跳び！



## 親子で遊ぼう



ブランコをこぐタイミングを身につける遊び



はじめは、子どもの近くにカードをかがげ、キックしやすいようにします。キックができるようになったら、少しずつカードを遠ざけます。

足を曲げる時は、「キ〜ック！」と言い、足の曲げ伸ばしのタイミングが取れやすいように声かけをします。足を伸ばした際に、ブランコから手を離さないように注意しましょう。

【参考文献】＊豊岡市教育委員会「幼児期における運動遊び事業」＊豊岡市親子運動遊び

＊「0〜5歳児の発達に合った楽しい！運動遊び」柳澤秋孝／著＊「体育遊び指導法」安田祐治／著