


**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



# 運動あそび通信

ほっぴ すてっぴ やっぴ〜  
(3.4.5 歳児向き)



令和5年11月発行 養父市教育委員会 こども学び課 養父市広谷 250-1 電話 664-1627

養父市では、子どもたちが、生涯心身ともに健康でいられるように「幼児期における運動遊び事業」を推進しています。

友達と関わりながら、楽しく体を動かして遊び、いろいろな体験・経験を通して自立と共同の態度を培い、子どもたちの「生きる力」の基礎を育むことをねらいとした事業です。

第3回目の巡回訪問運動遊びがはじまりました。今年度は3.4.5歳児各クラスごとに年間4回入る予定ですが、みんな毎回活き活きとした顔で活動しています。「やったことがない」不安や、「できない」こと、「できなかったこと」が出来るようになった時の達成感を味わった時の顔は、とても輝いています。養父市のホームページ「運動遊びギャラリー」で、その様子を掲載していますので、是非ご覧ください。



**【ぶたの丸焼き】年中・年長**  
鉄棒に、両手両足をひっかけて、さらにおごを開くことによって【逆さ感覚】【高所感覚】【腹筋・背筋のバランス感覚】(その他)が養われ、鉄棒前回りの成功への近道になるよ。



**千葉先生と遊ぶ巡回訪問運動遊びを親子で体験しよう!**

- ★うちの子、運動遊びでどんなことをしてるのかしら?
- ★運動苦手だけど、大丈夫かな、...
- ★自分だけできないって泣いてないかしら...

⇒ ⇒ ⇒ ⇒  
いろいろお考えのことと思います。普段子どもたちがどんな遊びをしているのか、親子で体験してくださいね。たくさんのご参加、お待ちしております。

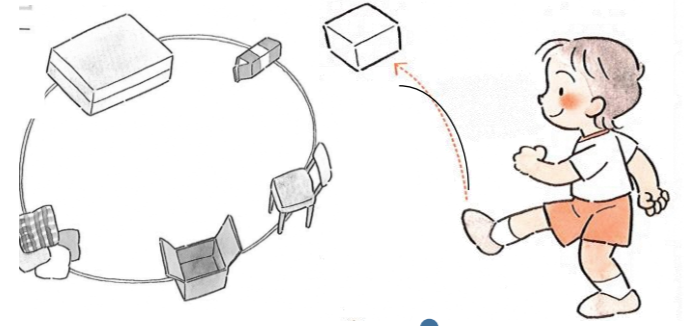
**【鉄棒サル】年少〜**  
鉄棒にぶら下がって足を地面から離すのですが、支持力や腹筋・背筋がつかます。

**【ワニ歩き】年少・年中・年長**  
この遊びは、写真のように足を使わずに両手で体を引き寄せることによって、基礎筋力【懸垂力】が養われ、鉄棒逆上がりへの成功率が高くなります。



**【あき箱を利用した遊び】**  
あき箱を床に置き、片足をぐっと引いてける練習です。ボールより大きめの空き箱を使えば、けるのに慣れていない子どもでも、足が箱に当たりやすくなります。慣れてきたら、障害物コースを作って遊んでみよう!コースの内容をどんどん変更してね。

**【タオルを利用した遊び】**  
小さなサイズのタオルなどを床に置き、足の指を開いてタオルを掴み、かごなどに入れます。脳内の足指の運動を受け持つ部位の刺激になるよ。



## 食事と運動で病気に負けない体づくりを

朝夕がひんやりと肌寒く感じられるようになりました。これからの季節は、つい暖かい室内でじっとして過ごしてしまいがちですが、寒いときこそ体を動かすことが大切です。

私たちの体には病気やウイルスに負けないための「免疫」というシステムが備わっています。寒さによって体温が下がると、このシステムはたらくにくくなってしまいます。体を動かして体温を上げ、病気に負けない体をつくりましょう。

さらに私たちの体は、食事でも体温を上げることができます。胃腸が動くことで生まれる熱や、食べ物の栄養素から作り出された熱で体を温めます。特に重要なのは朝食。寝ている間は、最も体温が低くなります。朝起きて最初の食事には、寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる重要な役割があります。朝食におすすめのメニューは温かい汁物。胃腸が温まり、消化・吸収を助けてくれます。

管理栄養士 掃部 美咲

**親子DE運動遊び**

2023年  
**11月26日** 10:30~11:30  
YBファブ[やぶ市民交流広場] リハーサル室



お申し込み QR コード

運動遊びの千葉指導員が、各施設(保育所・こども園)へ出向き、子どもたちと一緒に遊んでいる遊びを親子で体験しよう。また、子どもたちの食生活について、管理栄養士 掃部先生にお話を聞いてみよう。

詳しくは、 はこちら 



ギャラリー QR コード

運動遊びギャラリーは、定期的にホームページ掲載しています。



### 【保護者のみなさまへ】

子どもたちにとって、運動遊びの時間が**楽しい時間**になるように、

- 動きやすい服装
- 長い髪は束ねる
- 足に合った靴

で参加していただくことが望ましいです。ご協力お願い申し上げます。

イラスト：運動保育士会・脳を育てる子ども体操/篠原菊紀技粋



**うんどうあそびチャンネルは、1日3回放送中!**

### 養父市ケーブルテレビジョン ふれあいネット

- ★122ch(サブチャンネル) 朝7時30分から7時45分(再放送)
- ★121ch(メインチャンネル) 朝8時30分から8時45分
- ★122ch(サブチャンネル) 夜7時30分から7時45分(再放送)

