

運動あそび通信

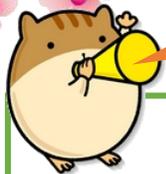
ほっぷ すてっぷ やっぷ〜 3・4・5歳児

平成 28 年 4 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

今年も、巡回訪問運動遊びを実施します



お子様のご入園、ご進級おめでとうございます。

運動遊び指導員が各園を訪問する「巡回訪問運動遊び」は、今年度で3年目になります。すべての子どもたちに、カラダを動かすことは「楽しい！」と感じてもらえるよう、発達の特性に合った遊びを提供しています。保護者の皆様と二人三脚で子どもたちの成長を見守りたいと思っておりますので、ご理解、ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

運動遊び指導員が、巡回訪問しています

「巡回訪問運動遊び」は、「運動遊び指導員」が各施設を訪問しています。各施設ごとに年間4〜5回、歳児（クラス）別で実施しています。運動遊び指導員が訪問する以外の日は、ほとんど毎日担任の保育教諭が「運動遊び」を実施しています。

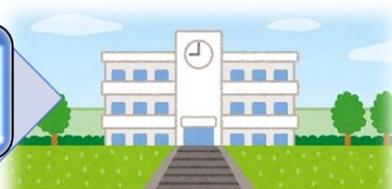
運動遊び指導員
千葉 美和

すべての子どもたちに「生きる力」を！

3歳児は初めての体験だけ。みんなが楽しく体を動かせるようなプログラムを構成しています。

4歳児は少しずつ難しい動きを取り入れながら楽しく体を動かして遊びます。

5歳児は小学校へあがる準備期間。社会性を育てる遊びを中心に支援し、「生きる力」を育てます。



小学校への滑らかな接続

【 歳 児 別 の ね ら い 】

- ・ 意気揚々と楽しく体を動かす
- ・ いろいろな動きに興味を持つ

3歳児



- ・ 集団で遊ぶ楽しさを味わう
- ・ 挑戦してみようとする気持ちを高める
- ・ 動きのポイントを押さえていく

4歳児



- ・ 約束やルールを守り、コミュニケーションを大切にしながら遊ぶ
- ・ 積極的・自発的に楽しく遊び、挑戦してみようとする気持ちを高める

5歳児



いまでしょ！

かつては、年齢の違う子が集まることにより、独自の「こども社会」がつけられていました。

そこで子どもたちは、「集中力」「協調性」「感情のコントロール」を身につけて社会へ出る準備をしていたのですが、「日本の子どもの現状」の変化こそが、体力の低下だけでなく「キレル」「荒れる」「校内暴力」などといった「ココロ」に関する教育問題と大きく関係していることがわかってきました。子どもたちは、身体を使った“群れ遊び”をとおして友だちとのコミュニケーションを学び、運動する喜びを経験し、心まで育てていたのです。身体を動かす遊びや全身運動は、丈夫な身体をつくるためだけでなく、「脳」や「こころ」の発達にも役立っているのです。

だからこそいま！！多様な動きを幅広く獲得する非常に大切なこの時期に、自分自身の体をコントロールできる能力を身につけましょう。まずは、家族でお散歩に出かけてみませんか。

子どものことに関するご相談は、電話 664-0315
養父市教育委員会 こども育成課まで



裏面もあります

養父市は、幼児期における運動遊び事業を推進しています



運動遊びって、どんなことをするの？

「楽しく体を動かして遊ぶ」、それだけです。動物に変身してみたり、跳ったり、体を使ったゲームなどで楽しく遊びながら、日常ではあまり使われない筋肉を動かし、基礎体力を身につけていきます。

運動遊びは、高度な技術取得が目的ではありません

運動遊びのねらいは・・・

- 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



運動は、「ココロ」も「カラダ」も「脳」も育ちます

脳の前頭葉の中には、運動をつかさどる「運動野」と、感情をコントロールする「前頭前野」という部分があります。

体を動かすことで「運動野」は活性化し、前頭葉全体の血流量が増加することで、「前頭前野」も同時に活性化します。

子どもは生まれてからすぐ動き、歩けるようになるとどんどん歩いて、見るもの触れるものからたくさんの刺激を受けます。この一番刺激を受けやすい幼児期に、

全身運動をすることによって、感情をコントロールする力（注意力・抑制力・判断力）がよりうまく働くようになります。この時期は、いかに環境を整えて体を動かす体験を増やすかが大切になってきますので、まずは「**家族でお散歩**」からはじめてみませんか。



前頭葉とは・・・ 大脳は、前頭葉、後頭葉、側頭葉に分けられ、各部位ごとに役割分担をしています。前頭葉は、意思・言語・自我や自己抑制力といった、人間が人間らしく生きるための活動を担っています。

【参考文献：一部抜粋】・・・*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

どうして運動遊びをするの？

日本の子どもの現状

- ↓ 環境の変化
- ↓ 運動量の減少
- ↓ コミュニケーション不足
- ↓ 注意力・やる気の低下

今後の対応策

- ↓ 保育者による運動支援
- ↓ 体を動かす楽しさを知る
- ↓ 運動量・コミュニケーションの増加
- ↓ 前頭葉の促進
- ↑ 注意力・やる気の向上 ↑↑↑↑

このままだと・・・

- 我慢ができない子
- すぐに怒る・キれる子
- 姿勢が悪い子
- 手先が不器用な子
- 無気力な子

が増えてしまいかねません。

改善

肥満・いじめ
キれる子ども
減少!

動ける「カラダ」をつくらう



運動すればお腹も減るし、体を動かすから疲れて眠くなる。多様な動きを幅広く獲得する非常に大切なこの時期に、「運動遊び」で自分自身の体をコントロールできる能力を身につけます。

運動・睡眠・食事のグッドサイクルをめざして

養父市HP→くらしの情報→子育て・教育→子育て支援→運動遊び通信

<http://www.city.yabu.hyogo.jp/8909.htm> (カラー版はコチラ)

養父市教育委員会 こども育成課 TEL: 664-0315

