



# 運動あそび通信

## ほっぴすてっぴやっぴ〜(全歳児向き)

令和元年6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

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。

### 『運動遊び』って、なに？ どんなことをして遊ぶの？

子どもたちが、自ら体を動かして遊ぶことが「楽しい!」、「好き!!」になるように、かけっこやダンスをしたり、いろんな動物に変身したり、体を使ったゲームで、友だちと一緒に楽しく体を動かして遊びます。それによって、日常生活ではあまり使われない筋肉を動かし、支持力(腕の力)、跳躍力(ジャンプする力)、懸垂力(ぶら下がる力)や回転・逆さ感覚などの基礎体力を身につけていきます。

#### 主な遊びの動きは…

##### 【クマさん歩き】

四つん這いになり、膝を床から離し、腰を高く上げて歩きます。主に、腕の力(支持力)が身につきます。



どのような姿勢かは、お子さんにお尋ねください。

##### 【カンガルー跳び】

両足をそろえてジャンプします。主に、跳躍力が身につきます。



##### 【カエル跳び】

カエルになりきって、手・足の順に跳びます。主に、支持力と跳躍力が身につきます。

##### 【ワニさん歩き】

うつ伏せになり、顔を上げ、腕の力を使って前へ進みます。主に、ぶら下がる力(懸垂力)が身につきます。



### どうして『運動遊び』をするの？



子どもたちを取り巻く環境が大きく変化し、友だち同士で体を動かして遊ぶことが少なくなりました。人と関わる機会も少なくなり、そのことが脳機能の発育や様々な心の問題にもつながることが最近の研究で分かってきました。言葉を覚えて人としゃべったり、仲良くしたり、体の動きをコントロールしたりしているのは、「脳」です。脳の前頭葉の中には、運動を司る「運動野」と、感情をコントロールする「前頭前野」があります。「運動野」は、身体を動かすことによって活性化しますが、このとき、前頭葉全体の血流量が増加することによって、前頭前野も同時に活性化することが分かっています。

つまり、「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も、よりうまく働くようになる」のです。

ところがその「脳」は、他の器官よりも成長が早く、大人の脳を100%とした場合、特に運動に関する部分においては、8歳で90%くらいが形成されます。簡単に言うと、運動に関する基本的な脳の仕組み、神経回路は、8歳までに構築されるということです。だからこそ、この時期にいかに人と関わりながら、友だちとたくさん身体を使って遊び込むことが大切なのです。

【一部抜粋】豊岡市幼児期における運動遊び事業

### ★養父市『幼児期における運動遊び事業』の内容紹介★

#### \*市内の保育所、全こども園で、毎日「運動遊び」を実施\*

養父市のすべての子どもたちが、生涯に渡って、心身ともに健康であるよう、また、子どもたち自身が、「体を使って遊ぶことは楽しい!」と感じ、自発的に体を使って遊ぶように支援しています。

#### \*運動遊び指導員が各施設を巡回訪問し、子どもたちと一緒に遊みます\*

全園の3~5歳児クラスに年3~4回、指導員が入ります。動物に変身したり、踊ったり、体を使ったゲームなどで、子どもたちと楽しく遊び、基礎体力を身につけていきます。

#### \*朝イチ運動\*

朝、登園してからの一番の活動は、『体を動かすこと』から始めています。友だちと関わりながら楽しく体を動かし、子どもたちの脳の活性化に働きかけます。

#### \*親子DE運動遊び\*

親子と一緒に楽しく遊べる『運動遊び』を実施しています。日時、場所等は、運動遊び通信や養父市ホームページをごらんください。

#### \*『運動遊び通信』と『養父市ホームページ』に運動遊びの様子を掲載\*

年間数回、おたよりを発行しています。運動遊び中の子どもたちの様子や園での様子などを通信や養父市ホームページで公開しています。是非ご覧ください。<https://www.city.yabu.hyogo.jp/8765.htm> 養父市ホーム> 暮らしの情報> 子育て支援> 幼児期における運動遊び事業

よろしく  
お願いします



運動遊び指導員  
千葉 美和

7/19 開催予定

#### 【第1回目巡回訪問運動遊び】

こんなことをしたよ!



#### 【3歳児クラス】

- ★動物に変身!
  - ・クマ歩き(腕の力を育てます)
  - ・カンガルー跳び・ウサギジャンプ(ジャンプする力を育てます)
  - ・鉄棒サル(ぶら下がる力を育てます)
- ★コロコロ芋(回転感覚を養います)

#### 【4歳児クラス】

- ★3歳児クラスの遊びにプラス・・・
  - ・ワニ歩き(体を引き寄せる力を育てます)
  - ・後ろ向きクマ歩き(逆さ感覚を養います)
- ★グーパージャンプ(リズム感を養います)
- ★鉄棒つばめ(バランス感覚を養います)

#### 【5歳児クラス】

- ★3.4歳児の遊びにプラス・・・忍者ごっこ
  - ・真剣白刃取り!(柔軟性を養います)
  - ・鉄棒前回り・りんご(ぶら下がる力を育てます)

子育てに関する悩み、発達相談等は、  
養父市教育委員会 こども育成課へお問い合わせください。  
電話 ☎079-664-0315