



運動あそび通信

ほっぷ すてっぷ やっぷ〜 (0.1.2歳児) VOL. 1

平成 28 年 9 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



運動遊び指導員
千葉 美和

年少(3歳児)クラスになれば、「巡回訪問運動遊び」が始まります。年間 4~5回、各施設歳児別に「運動遊び指導員」が施設を訪問し、子どもたちと一緒に楽しく体を動かして遊んでいます。

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。

運動遊びって、どんなことをするの？

楽しく体を動かして遊ぶだけ。いろいろな動物に変身したり、体を使ったゲームなどで楽しく遊びます。こどもの発達段階に合わせて遊ぶことで、「挑戦しよう!」「やってみよう!」とする意欲を引き出します。

また、友だち同士で遊ぶことにより、コミュニケーション能力も育ち、抑制力や思いやる気持ちが育みます。

親子DE運動遊び ~せきのみや子育て広場「たんぼぼ」より~ 9月7日



お母さんと一緒に、オサルさんに変身したよ!

お母さん、おばあちゃんと一緒に、楽しく体を使って遊びました。

どうして運動遊びが必要なの？

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
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



養父市は、幼児期における運動遊び事業を推進しています



「くつ」に関する大切なお話



入園・入所をされると、室内でも体を使って遊ぶことが多くなります。「鬼ごっこ」、「長縄跳び」、「運動遊び」・・・そこで、こんな場面をたくさんみることがあります。

- 走っている途中で、靴が脱げた！！
- 靴底がすべって、うまく走れない（踏ん張れない）！！
- 四つ這いになる動き（クマ歩き）で、態勢がうまく取れない！！

上記は、**実際に巡回訪問運動遊びで起こった事例**です。

走っている時に靴底のゴムの部分が剥がれたり、滑ったりすると、それが靴の原因だとわからない子どもたちは、

「ボクは走っても、みんなより足が遅いんだ・・・」
「みんな出来ているクマ歩きが、ワタシはできない・・・」



と、落ち込み、「運動嫌い」になりかねません。



子どもたちが、こんな気持ちになる前に！

お子さんの靴を購入する、もしくは、入所・入園されて、お子さんのために上履きを購入される際は、右記を参考にされることをおすすめします。

親子であそぼう

対象：【7～12ヶ月から】

子どもの両足を腰に挟ませて、上下左右に動かし、飛行機がとんでいるみたいに動かしてみよう。怖がる場合は、子どもの両足の間から腕を入れ、横抱きにすると、腕でしっかり支えられますよ。



タオルの綱引きだよ！ギューっと力を入れてみてね。

飛行機は、どこへ向かって跳ぶかな？？ それ～！



対象：【19～24ヶ月から】

子どもと向かい合って、互いにタオルを引っ張りながら、体を前後に動かすように押したり引いたりします。この動きで、体の使い方や力の入れ方を覚えます。

【参考文献】「0～5歳児の発達に合った楽しい！運動遊び」柳澤秋孝／著

「どうせ、すぐ小さくなる」と大きめの靴を選んでいませんか？

足に合っていない靴を選ぶと、足はもちろん、ヒザや腰の病気につながったり、内臓の働きに影響を与えることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

子どもの成長の段階によって、歩き方なども変わりますので、その時期に合わせた靴を選びましょう。

よちよち歩きの時期には…



とことこ歩きの時期には…



★15.0cmの子どもに16.0cmの靴を履かせることを大人に置き換えると、23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり、3～4サイズも大きな靴を履くことになります。

★土踏まずは3歳頃からできてきます。子どもの健やかな成長のため、足にきちんと合わせて愛情を持った靴選びをしましょう！！

保育と保険ニュース 平成28年(2016)8月25日版 / 日本保育保健協議会

養父市ホームページ→からの情報→子育て・教育→子育て支援→運動遊び通信

<http://www.city.yabu.hyogo.jp/8909.htm>

養父市教育委員会 こども育成課 TEL: 664-0315

