



# 運動あそび通信

ほっふ すてっふ やっふ〜 3・4・5歳児 vol.4



平成 28 年 12 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」養父市ホームページで掲載中!



「登園後、朝のできるだけ早い時間に友だちと思いきり体を動かして楽しく遊んだ後は、子どもたちが落ち着き、次の活動に入りやすくなる」と、春からはじめた「朝イチ運動」。各施設の詳しい内容は、養父市のホームページで随時ご紹介していますので、ぜひご覧ください。



養父市ホームページ 「幼児期における運動遊び事業/各こども園の取り組み」



養父市ホームページ → 子育て情報 → 教育・環境 → 幼児期における運動遊び事業 → 各こども園の取り組み

<http://www.city.yabu.hyogo.jp/8765.htm>



## 親子 de 遊ぼう☆イベントのお知らせ



年末年始のお休み時に、お部屋の中で子どもと楽しく体を動かすには!?

日時: 12月16日(金) 10:30~11:30 (受付10:15~)

会場: (旧)八鹿幼稚園2階 遊戯室

講師: 養父市教育委員会 こども育成課 運動遊び指導員 千葉美和

対象: おおむね2歳~5歳のお子さんとその保護者

定員: 先着20組 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

その他: 動きやすい服装でお越しください。

申込先: NPO法人りとるめいと Tel: 079-662-2677

※ 月・火・木・金・土・日曜日 9:00~17:00、お電話、もしくは上記会場で受け付けています。



## 親子で遊ぼう



冬の休日は、親子で体を動かして一緒に遊ぼう!

### 回転縄跳び

跳躍力

保護者が縄を二つ折りにして片手で持ち、地面を這うように縄を360°回転させ、子どもがジャンプして跳び越えます。



### 柔軟遊び

柔軟性

- ①足を軽く開いて座ります。「トントントントんひげいさん(てんぐさん)の手遊びを歌いながら前屈します。
- ②「トントントントん」のところは体を起こし、「ひげいさん(てんぐさん)」のところで上半身を前に倒します。



### かたトントん

逆さ感覚

- ひげいさん●  
あごの下に両手のこぶしを重ねたまま前屈します。
- てんぐさん●  
鼻の先に両手のこぶしを重ねたまま前屈します。

勢いよく叩くと痛いから、やさしくしてね。

手は床にしっかりつけてお腹に力を入れてバランスを取ってみてね。



# 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



## 幼児期の靴選びは、人生の走行が決まる!?

保育所・こども園では、室内でも体を使った遊びをすることが多いです。



- 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。

大人は自分の靴を選ぶ時、履き心地を納得するまで試着を繰り返します。しかし、子どもの靴を選ぶ際は、どうでしょうか。

「どうせすぐに大きくなるんだから・・・」と、大きめのサイズを選んでいませんか。子どもにとっての1cmはとても大きく、運動面で大きな影響が出ます。

人間は、歩いたり走ったりする時、踵から地面をついた踏み出しをつま先で蹴り出します。幼児期に獲得した走るスタイルは小脳に記憶され、生涯その走り方の影響を受けます。

### 大きな靴



足が固定されないため、靴が脱げてしまう。子どもは一度それを経験すると無意識に靴が脱げないように走ろうとして、膝から足を上げるような走り方になります。上体は力み、手が前に出にくく、転んだ時に手をつけずに顔面を怪我する子もいます。また、足が前にずれ、靴の内側で指が何度も靴とぶつかり、内反小指になる場合もあります。

### 窮屈な靴

幼児の足の骨はまだ柔らかいため、外部からの圧力で簡単に**変形**します。小さい靴を履き続けると早い段階で**外反母趾**になる恐れがあります。そうすると、子どもの自律神経失調症(下痢・便秘・ひきこもり・うつなど)、肥満、成人病、足・膝・腰・首の慢性痛、スポーツ障害などが伴う場合もあります。



一生の足は、小学校3年生くらいで決まってしまう。お子様が身体能力で将来苦勞することがないように、1シーズンに1回、お子様の足を測定されることをお勧めします。(シューズ販売店では、お子様の足のサイズを測定してくれるお店もあります。詳しくは、各販売店でご相談ください。)この冬、家族みんなの足のサイズを確認してみませんか。

