

運動あそび通信 (職員向け) 第1号

平成30年7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



巡回訪問運動遊びも、第2回目に入りました。特に、長年運動遊びに携わっておられる先生は、再度確認をお願いします。

【お願い】

① 運動遊び中は、部屋の中にあるもので、「けが」に繋がるものは、あらかじめ移動させておく。

遊戯室で運動遊びをする際、使用しない遊具、お昼寝ベッドなど、部屋から出しておくか、できるだけ隅に置きましょう。



② 名札は、はずしておく。

体をたくさん動かして遊ぶと、名札がはずれ、針で「けが」をする可能性があります。

③ 長い髪は束ねる。

きけん!

クマになって遊ぶ時に、髪の毛が垂れて前が見えず、転倒しやすくなります。また、鉄棒で前回り等をする場合、髪が手に絡みついてしまうことが考えられます。

取り除くことができる危険因子は、あらかじめ取り除いておこう!



梅雨は明けました! どんどんお散歩に出かけよう!

運動能力の土台は、「歩く」「走る」こと

1~3歳は、「歩く」ことの完成期 ~動きの基礎を育む大切な時期~



しっかり歩くためには、土踏まずが必要です。土踏まずは、立った時に足にかかる体重を支え、歩くときには衝撃を吸収します。小学校になっても土踏まずが形成されていないと、疲れやすく、長時間あることができにくいなどの問題を抱えがちです。

この大切な土踏まずを形成するためにも、まずはハイハイ時期をたっぴりと過ごし、歩き始めから3~4歳頃までに、歩いたり、走ったり、ジャンプしたりと存分に下半身を動かし、この時期に培うべき『這う』『立つ』『歩く』『走る』と言った基本的な移動する力をしっかり育てましょう。いろいろなものに興味・関心がいっぱいの子どもたちは、たくさん楽しいことを見つけて、積極的に動いて遊ぶようになるでしょう。



【まとめ】 3~4歳までに、たくさん歩くと、足の筋肉の発達を促し、脳や手足の機能も発達し、次のステップである「全身運動」へもつながります。子どもらが自ら走り回って全身の筋肉を動かせるよう、たくさん遊ばせてあげよう♪ お散歩、お散歩♪

脳を育むには、「自らの意思」で



子どもたちに、「さあ! グラウンド10週走ろう!」と言っても、子どもたちはおもしろくありません。無理矢理やらされた場合は、人格を壊してしまいう脳内ホルモン(ノルアドレナリン)が出ます。また、『自ら楽しく』運動をしている時は、やる気を促し、「怒り」や「キレ」をうまく調整する幸福感に関わる脳内ホルモン(セロトニン)が出ます。すなわち、10歳ごろまでの運動で大切なことは、子どもたち自身が「おもしろそう!」「やってみよう!」と思える楽しい運動にすることが大切なんです♪