



運動あそび通信

ほっふ すてっふ やっふ〜 3・4・5歳児 vol.5



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。

平成 29 年 2 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



今年度の巡回訪問運動遊びは終了しました。1年間ありがとうございました。



平成26年度から養父市で巡回訪問運動遊びが本格導入され、3年が経過しました。今年3月に卒園する園児は、年少クラス（3歳児）から3年間一緒に遊びました。当初に比べると、子どもたちの「やってみよう!」「やってみたい!」と挑戦しようとする意欲が強くなったことを実感しています。「できなかったこと」が「できた!」に変わり、達成感や満足感を味わった時の子どもたちの顔は、自信に満ち溢れ、生き生きとしていました。次年度も、子どもたちが楽しくたくさん遊べるような事業展開にしていきたいと思っていますので、保護者の皆様のご理解、ご協力をこれからもよろしくお願いいたします。

第4回目は、こんなことをしたよ! + お家での遊び方のコツ



子どもが健全に育つために

子どもの「やってみよう!」と思う気持ちを大切に・・・



いまや子どもは大忙し。塾や習い事で、こども園、保育所を帰ったあとも、お友だちと遊ぶ時間はありません。しかも、ご両親共働きとなれば、親子のコミュニケーションも減少し、「運動」時間（スポーツ的習い事）も、保護者が選択しなければならない時代になっています。それは、子どもたちを取り巻く環境が変化してきたのかもしれませんが、その環境の中でも、「大切にしなければならないもの」があると思います。

巡回訪問運動遊びの時間は、その時間が終わっても、子どもたちが自発的に「楽しそう! やってみたい!」と思うような遊びを考案しています。それには、「やってみたい!」と思う姿勢が、「運動を好きになる」という思いにつながり、「できるかな・・・ちょっと、怖いな・・・でもやってみよう!」という決意が「自信」につながり、不安が達成感に変わった時には、『生きる力』に繋がると考えているからです。決して、「できる」、「できた」にこだわらず、挑戦しようとして、「不安」に立ち向かった子どもたちの勇気を称え、達成できるまでの経過を大切にしたいと願います。こども園、保育所の先生方は、毎日子どもたちとの前述のような思いを大切にしながら、日々の保育で子どもたちと接しておられます。さらに子どもたちが健全に育つには、ご家庭で子どもたちと過ごしておられる保護者の皆様がキーパーソンとなりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

【4・5歳児】スーパーマンごっこ

2人1組でスーパーマンと運び役に分かれ、運び役は、スーパーマンを運びます。主に、懸垂力・握力、協調性が育まれます。運び役は、前後左右の移動に気をつけて（特に後方）スーパーマンを引っ張ります。

【3歳児】鉄棒前回り

いよいよ前回りに挑戦! 不安や恐怖心が少しでも軽減されるように、補助は前から行い子どもと目を合わせます。そして、「前回りをしたら、足かお尻が地面につくまで絶対に手を鉄棒から離さないでね☆」と指導しています。

裏面で「親子で遊ぼう」を紹介しています。

「幼児期における運動遊び事業」

養父市ホームページ→子育て情報→教育・環境

【5歳児】逆上がりは、○懸垂力が鍵です。体を引き寄せられる力が育っている、回しやすいのです。



2月開催「親子de運動遊び」イベントのお知らせ

とき: 2月24日(金) 10:30~11:30

ところ: 子育て支援センター たいよう

対象: 幼児とその保護者

参加費: 無料

募集人数: 親子20組程度(先着順)

【お申込先】 子育て支援センターたいよう

電話 663-1555 ※火・木・金 9:30~16:30





ビニール袋リフティング

スーパーのビニール袋に空気を入れて膨らまし、口を結びます。サッカーのリフティングの要領で、ボールに見立てたビニール袋が床に落ちないように足でタイミングよく蹴ってみよう。



鉄棒 りんごのぶら下がり

鉄棒を握り、腕を伸ばさないうようにぶら下がります。主に、鉄棒逆上がりには重要な懸垂力が育ちます。ぶら下がっている時の足は、できるだけ上にあげてみましょう。春からはじめる場合、4歳児クラス以上からのオススメの遊びです。



足踏み遊び

保護者は、子どもと向かい合っ
てしっかり手をつなぎます。保護者はご自分の足を子どもに踏まれないように守ってください。
子どもは、保護者の足を踏もうと頑張って攻めます。お友達同士なら、守る⇄攻めるを入れ替えて遊びましょう。主に、バランス感覚や瞬発力などが育ちます。

長縄通り抜け



保護者は、長縄を飛行機のプロペラのように、ゆっくり回します。子どもは、プロペラにあたらないようにその横をタイミングよく通り抜けます。判断力、リズム感などが養われるので、大縄跳び・短縄跳びなどに有効です。

タオル木登り



保護者は、タオルを両手でしっかりと握り、腕の位置を固定します。子どもはタオルの下部を持ち、親の体を足場にしながら登って行きます。主に、懸垂力が育つので、鉄棒逆上がりにも有効です。



歩きながら歌をうたうと、リズムが取りやすいです。リズム感は、一見音楽センスを高めるだけに思われがちですが、運動にとっても大切な「カギ」となっています。

お散歩しながら歌をうたう

短縄跳びをリズムよく跳ぶことはもちろん、ボールを投げるタイミング、自転車に乗るタイミング、大人社会に入っても、人前に立って話すリズム感など、その他多くの場面でリズム感が求められます。

子どもたちが無理なくリズム感を体得できるように、お散歩しながら一緒に歌ってみてください。

「歌う、歩く」ことは、健康にもいいですよ。



グローバル化や情報化が進む変化の激しい社会を生き抜く力を育てるには、目標への達成に向かう力や「やってみよう!」「やってみたい!」と思う情熱、そして、我慢してやり続ける忍耐力、さらに他人とのコミュニケーション能力などが、必要になってきます。

目に見えない力のことを保護者の皆様にお伝えするのはとても難しいことですが、子どもたちが生涯心身ともに健康であるためには、幼児期での「集団遊び」の経験が重要です。親子で遊ぶことはもちろん、友達との体を使った遊びを通して、ルールを守るなど、いろんなことを経験し、学び、社会に出るための準備をしています。子どもたちが安全に、健全に育つには、どんなことでも経験が必要なのです。この大切な幼児期に、できるだけ子どもたちと色々な経験を沢山していただきたいと願っています。

運動遊び指導員 千葉

親子で遊ぼう

【参考文献/抜粋書籍等】
[こどもの城]活動プログラム集/運動
NPO 法人運動保育士会/柳澤運動プログラム

