

ほっぴ すてっぴ じゃんぴ

子ども健康部幼児課
令和6年 9月発行

みなさんは、今年の暑い夏をどのように過ごされましたか？毎日暑すぎて、外出を控えられた方も多かったのではないのでしょうか？だんだんと暑さが和らぐ“スポーツの秋”に、お子さんと一緒に存分に体を動かして遊べると良いですね！

さて、今回の運動遊び通信は、『幼児期に身につけたい動き36』と『家庭で楽しめる運動遊び』を紹介します。

滋賀県教育委員会が主体の令和5年度滋賀県幼児の運動能力調査（調査希望園所の4・5歳児対象）では、ボール投げと体支持持久力が非常に低いという結果が示されました。

「それなら、毎日ボール投げや筋力や持久力がつくスポーツをすればいいのか！」



「いえいえ、そうではありません」



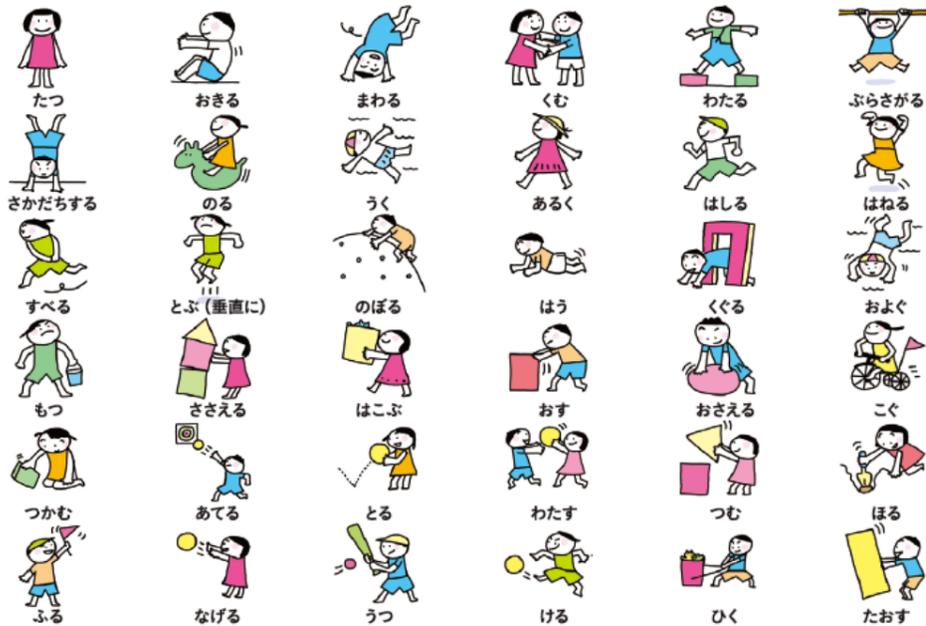
「じゃあ、どんな遊びをすればいいの・・・？」

みなさんは「運動」＝「スポーツ」だと、思い込んでいませんか？複雑なルールや難しい動きの運動をする必要はありません。ご家庭で、お子さんと触れ合う中で、幼児期に身につけたい「動き36」につながる遊びを、少しの時間でも毎日続けてみてください。

こんな遊びはどうでしょう・・・？（※遊びは一例です）

図1

幼児期に身につけたい「動き36」



出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用)

上の図にある“動き36”を繰り返し経験し身についた体の動きは、より複雑な動きや技術を身につけていくことの土台となります。お子さんは、普段の生活や遊びの中で、いくつかの動きを経験していますか？あまり経験していない動きがあれば、それぞれの発達に配慮しながら遊びの中に取り入れてみましょう。



おうちの人の脚の間を、お子さんが四つばいや腹ばいでくぐります。おうちの人は、立つ、膝立ちする、四つばいになるなどしてお子さんがくぐる空間の広さを調整しましょう。

はう・くる



タオルの端と端を結び、結び目を持って引っ張り合ったり、新聞紙で作った棒を使ったりして遊びます。フープなどで動ける範囲を限定し、フープから相手を引っ張り出す遊びもおもしろそうですね。

ひく



紙ひこうき飛ばしは、ボールを投げる時の動作と同じです。おうちの人と一緒に紙ひこうきを折り、広い場所で飛ばしてみましょ！どうすれば良く飛ばるか、お子さんの発達に合わせて、飛ばし方を知らせてあげてください。

なげる



お子さんが、おうちの人の足の甲に乗って(立って)しっかり手をつなぎます。足を動かすタイミングを合わせて前に進んだり、横や後ろに歩いたり、ゆらゆら揺れるのも楽しいですね！

あるく・のる



大きめのタオル等に、お子さんが仰向け・うつ伏せ・座る・しゃがむなどして乗ります。おうちの方は周囲と力加減に気をつけて引っ張ります。役割を交代すると「ひく」動作も経験できます。

すべる・ひく



おうちの人がお子さんの足を持ち上げます。お子さんは、手の力で前に進みます。手のひら全体をしっかりと床につけているか確認してください。子ども同士で遊び、役割を交代すると「もつ」動作も経験できますね。

ささえる・もつ



◇◆周囲の安全を確認し、それぞれの発達・体調等に応じて楽しんでください◆◇