

# 家庭で楽しく運動遊び！



園では、毎日遊びを中心に意図的に体を動かす活動を取り入れ、子どもたちは元気に遊んでいます。

平成24年3月に文部科学省から出された幼児期運動指針では、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切」である、と示されており、この中で「園だけではなく、家庭や地域とも協力」することの重要性にも触れられています。

そこで、園とご家庭が協力して運動遊びに取り組み、子どもたちの健やかな成長を目指すための資料を作成しました。

## 子どもの体力・運動能力の現状

親世代  
…30年前の幼児

子世代  
…現在の幼児

比較

ほとんどの運動能力面で優る

伸長や体重などの体格面で優る

※現代の子どもたちは、自分の身体を思うように操作する能力が低いと指摘されています。  
(例: まっすぐに走れない、スキップができないなど)

	握力(kg)	50m走(秒)	ソフトボール投げ(m)
親世代	20.79	8.88	27.25
子世代	20.0	8.95	21.96

H27とS60の11歳男女平均で比較 文部科学省 体力・運動能力調査

## 運動あそびをすることで

近年の脳科学や幼児教育の研究では、運動遊びによって心身に以下のような効果があることが明らかになっています。

心

- ・有能感や意欲
- ・コミュニケーション能力
- ・協調性や適応力
- ・最後まで頑張り抜く力 など

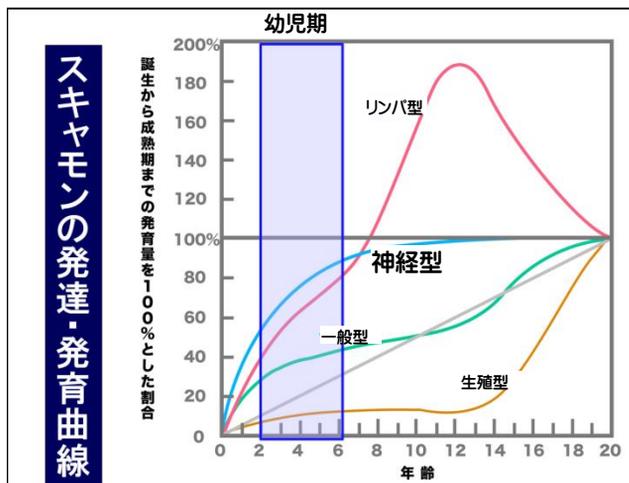
体

- ・バランスのよい丈夫な身体作り
- ・体力や持久力の向上
- ・けがや事故の未然防止
- ・体をコントロールする力の向上 など

## 幼児期における運動の必要性

「スキヤモンの発達・発育曲線(1928年)」  
運動神経に関係する神経型の発達は、6歳までに成人の90%まで達する。

**6歳までに、遊びを通して、様々な動きを経験することが重要！**



スキヤモンの発達・発育曲線

このように「幼児期における運動遊び」は大変重要です。特に園では経験できない「家庭ならではの運動遊び」には、子どもたちが目を輝かす魅力がたくさんあります。

ぜひ、「家庭ならではの運動遊び」に取り組んでみてください。キーワードは、

**親子コミュニケーション**

と

**お手伝い**

# 体を動かして親子コミュニケーション！

乳幼児期における親子のふれあいやコミュニケーションは、子どもの心身の成長に大きく影響しています。家族という安心できる環境があることで、心を開放し、身体を動かす楽しさを味わったり、柔軟性や逆さ感覚、バランスやリズム感などを習得することが可能になります。



親が土台になって、その上に立ちます。上手にできるようになってきたら、時間を測ったり、片足立ちやポーズ決めにも挑戦してみましょう。

## バランス遊び



親が仰向けになり、足を上げ、その上に子どもが乗って「ひこうき」になります。親のバランス感覚で、子どもの「できた！」を味わわせることができます。



子どもが、コアラのようにつかまったら、親の周り一周します。最初は親が補助をして進めましょう。できるようになったら「2周ね」「よいどん！」など発展させることができます。

「すもう」は子どもたちの大好きな力試しの遊びです。大きな大人を相手に全力で向かってきます。全身を使う経験や足腰に力を入れる経験は大切です。

## 力だめしの遊び

## リズム感覚遊び



親子で手をつなぎ、声をかけながらリズムよくグーパーで跳びましょう。最初は親が子どものジャンプのタイミングに合わせることで、どの子も「できた、楽しい！」と感ずることが出来ます。慣れてきたら、スピードアップしてみましょう。



向かい合って手をつなぎ、親が少し曲げた足を子どもが上り、後ろ向きに回転させます。着地の際に肩を痛めないように気を付けましょう。この遊びで「逆さ感覚」「回転感覚」に慣れておくと、鉄棒やマット運動で逆さまになった時、必要以上に恐怖感を抱くことがないので、安全にのびのびと運動することができます。

## 逆さ感覚・回転感覚遊び



上手にできることが目的ではないので、けがに気を付け、親子のふれあいやコミュニケーションを思う存分楽しみましょう。

# 体を動かしてお手伝い！



幼児はお手伝いが大好きです。お手伝いの動きには、複数の基本動作が組み合わさったものが多いので、楽しみながら運動神経を発達させるには最適です。同じ動きを繰り返すことで、動作も洗練されてくるので、担当のお手伝いを決めて任せてみるのも良いでしょう。

## 食事の場面



ご飯をよそうお手伝いは、分量を考え、思った分量を茶碗によそい取る動きになります。自分のイメージと手先の動きを一致させるのは、幼児にとって難しいことです。上手によそえたらたくさんほめてあげましょう。

食事の運搬は、バランスを取りながら歩く動きになります。姿勢や視線など注意点が多く難しいのですが、幼児の達成感の大きいお手伝いです。

食事の後片付けは、取り組みやすいお手伝いの1つです。まずは、自分の食器洗いや片付けから始めると良いでしょう。幼児用の食器は割れないものが多いので、親も安心して見ていられます。

## そうじの場面



そうきんがけのように、手と脚を同時に動かすことは、子どもにとっては複雑な動作です。股関節の柔軟性や足指を使うトレーニングにもなります。



ほうきでゴミをまとめるためには、腕の力を微妙に加減する高度な操作が必要です。片手でちり取り、片手でほうきを使いこなせば上級者です。



汚れた場所を見付け、その場所にそうきんを持って行く力は、調整力そのものです。大きく腕を上下左右に動かす経験も大切です。

## 屋外お手伝いの場面



草むしりは、指先の細かい動きを経験できます。思ったように草をつまむのは難しい動きです。最初は大きめの草をむしり、達成感を味わわせましょう。



花の水やりは、家族の役割分担の中で、幼児に適したものです。花の生長を楽しみにする心の成長にもつながります。



洗濯は幼児一人ではできませんが、干す際に広げたり、たたむのを手伝ったりと親子で協力して楽しみながらできます。

最初は上手にできなかったり、時間がかかったりしますが、喜んでお手伝いをする姿を認めてほめてあげましょう。「ありがとう」を忘れずに！

# 家庭での運動遊び 4つのポイント



幼児期における家庭での運動遊びのポイントはいくつかありますが、特に重要なものは以下の4つです。家庭での運動遊びを実践するにあたり、この4つのポイントを意識することで、親子の愛情や強い絆が生まれ、子どもたちの心の安定を深めることにもつながります。

## ① 達成感、満足感を持たせましょう



ほめることが重要！ ← 少し大げさなくらいで

- ・上手にできたね
- ・最後まで頑張ったね
- ・できるようになったね。 など

ほめられた

うれしいな

やってよかったな

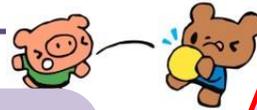
自分もできるんだ

それは得意だよ

またやってみよう

違うことにも挑戦だ

## ② 多くの動きを経験させましょう



様々な遊びやお手伝い等

多くの種類の動きを経験する、様々な器官を使う

- ・走る・跳ぶ・回る・よける・くぐる・はう・蹴る・こぐ・投げる
- ・腕を回す・つかむ・つまむ、体をひねる・両手を挙げる

児童期以降の運動機能の基礎を形成する上でとても重要！

## ③ 親も本気で楽しみましょう

- ・育児
- ・仕事
- ・家事 等々

疲れ

けれども...



子どもとふれあいながら、一緒に本気で遊んでみましょう！

- ・汗をかいてストレス解消！
- ・子どもの成長を実感！
- ・良好な親子関係！
- ・子どもは大喜び！！

## ④ 日頃からの環境作りを心がけましょう

パパが子どもの頃好きだった運動はね...

好きなスポーツ選手はね...

ママはテニスをやっていたのよ



運動を話題にした家族の会話

ハイキング等の行事に、家族で参加するのも楽しいですね。

