

令和元年度

保健センターだより (秋号)

～親子で体を動かして遊みましょう～

運動することは大切なことですが、子どもたちの活動量は減ってきているといわれています。楽しく体を動かす習慣を身につけるため、親子で一緒に体を動かして遊んでみましょう。



運動遊びの重要性

乳幼児期は体の成長とともに、脳や神経系も急速に発達していく時期(図1)です。この時期は、いろいろな動きを運動遊びで経験することで体の「バランスをとって運動すること」、「いろいろな方向に移動すること」、「用具などの動きにタイミングよく反応すること」、「力の入れ具合を調整すること」など基本的な動きを習得していきます。

また、子どもの発育発達にとって運動遊びは、単に脳を刺激するばかりでなく、感情をコントロールする部分までも活性化することが、近年の脳科学や幼児教育の研究の中で明らかにされています。

乳幼児期において、体を動かす遊びは、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。

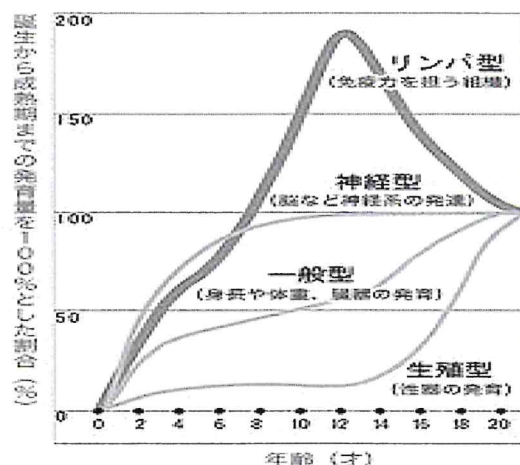


図1：スカモンの発達発育曲線

1日に必要な運動量の目安

「乳幼児期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す！」



- ポイント1 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる
- ポイント2 楽しく体を動かす時間を確保する
- ポイント3 発達の特性に合った遊びを提供する

文部科学省では1日に合計で60分くらい体を動かすよう勧めています。一人一人の興味や生活経験に応じた遊びの中で、自らが体を動かす楽しさや心地よさを実感することが大切です。

(※文部科学省 幼児期運動指針より)

運動音痴は遺伝する？

自分の運動神経が悪いから、運動が苦手だから…と、子どもの運動神経がよくないのは仕方ないと考えていませんか？運動神経は神経系発達の著しい時期の運動の取り組み方に左右されると言われています。普段から体を動かす環境を整えてあげることが重要です。トレーニングのように特定の動きばかりを経験したり、運動の頻度や強度が高すぎたり、特定の部分にストレスが加わるケガにつながったりしないよう注意が必要です。親子で一緒にしっかりと遊びいろいろな体験をさせてあげるようにしましょう。

おうちでできる運動遊び

グーパージャンプ

「グー、パー」と言いながら、足を開いたり閉じたりします。子どもはタイミングに合わせてジャンプします。



ふとんの山登り

布団を重ねて山を作ります。
子どもは布団の山をよじ登って遊びます。



じてんしゃこぎ



足の裏と裏を合わせます。
足の裏が離れないようにつけたまま、「1,2,1,2」と言って交互に足を動かします。

おさるの親子



親子で向かい合って、親は子をひざの上にさせます。
親の首を子が手を回してつかまります。
親の腹を子が足を回してつかまります。

※（子ども遊びポータルサイトミックスじゅーちゅ <https://45mix.net/>

親子のじゃれつき遊び・ふれあい遊び 143 種類まとめより）

注意：お子さんの無理のない範囲で実施するようにしましょう。