

おうち



第21号 2012.9

テーマ 「からだづくり」



「みんなだいすき」おおよま なるみ さん（年長）



「だいすきなきかんしゃ」さとう ふみはる さん（年長）

子どもは遊びの天才である



栃木県総合教育センター所長

金井 正

子どもを見てみると実に楽しく、興味深い。身の回りのものが遊び道具と化する。

庭の敷石を次から次へと、雨水を受けるマスの中に入れていく。マスの網目蓋の網目の中に入れていく。飽きずに繰り返す。

まだ、二歳に満たないから、やってはダメというより自由にやらせたい。後で私が、マスの中から小石を取り除けば済むことである。

なぜ石を入れることが楽しいのだろうか。そう言えば、購入してきたいわゆるおもちゃの中に、小石大のブロックを穴の形に合わせて入れるものがある。うまく入ると皆で「上手」「上手」と、褒め、はやし立てる。そうするとニコッと、またやりだす。

「褒めて育てる」とは、よく言ったものである。雨水を受けるマスの中に小石を入れたのも、二歳の子にとってはおもちゃ遊びなのである。

最近、生活年齢に合わせた心や脳の発達の研究が進み、何歳の頃、なにをどう教えたなら教育効果があるかというものが分かってきている。それによると、善悪の判断は幼児期後期（三〜六歳）となっている。三歳までは、生活習慣の定着や忍耐力の育成に力を注いだ方がよいというようである。だからマスの中に石を入れることを駄目としかるよりも、飽きずに入れ続けることを褒めた方がよいということになる。

しかし、発達心理的な見地も大切であるが、その家の考え方、伝えられている子育てを大切に、祖父母、先輩の話など経験論的子育てを参考に、総合的に親が自信を持って育てることは一層大切ではないか。

子どもは育つものである。心と体をどう育てるか、親学として勉強して、育つように育てたいものである。

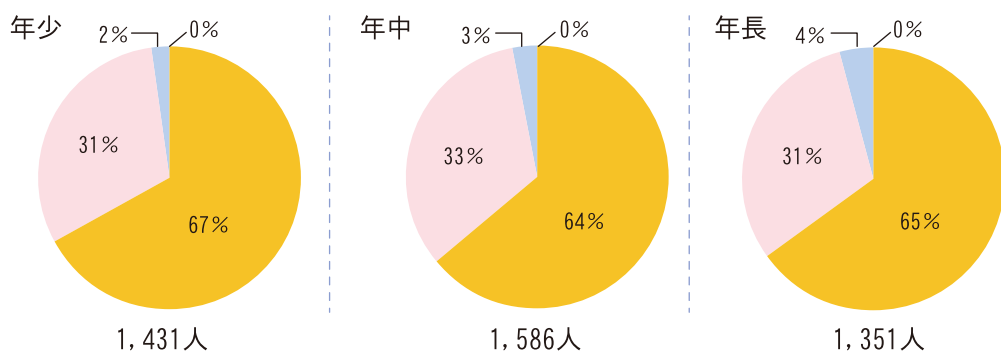
アンケート 「からだづくり」

今回は、「からだづくり」について、アンケートに答えていただきました。

(対象：県内の3～5歳の子をもつ保護者 回答数：4,368人)

Q1 お子さんは体を動かすことが好きですか？

■ とても好き ■ 好き ■ あまり好きではない ■ 好きではない



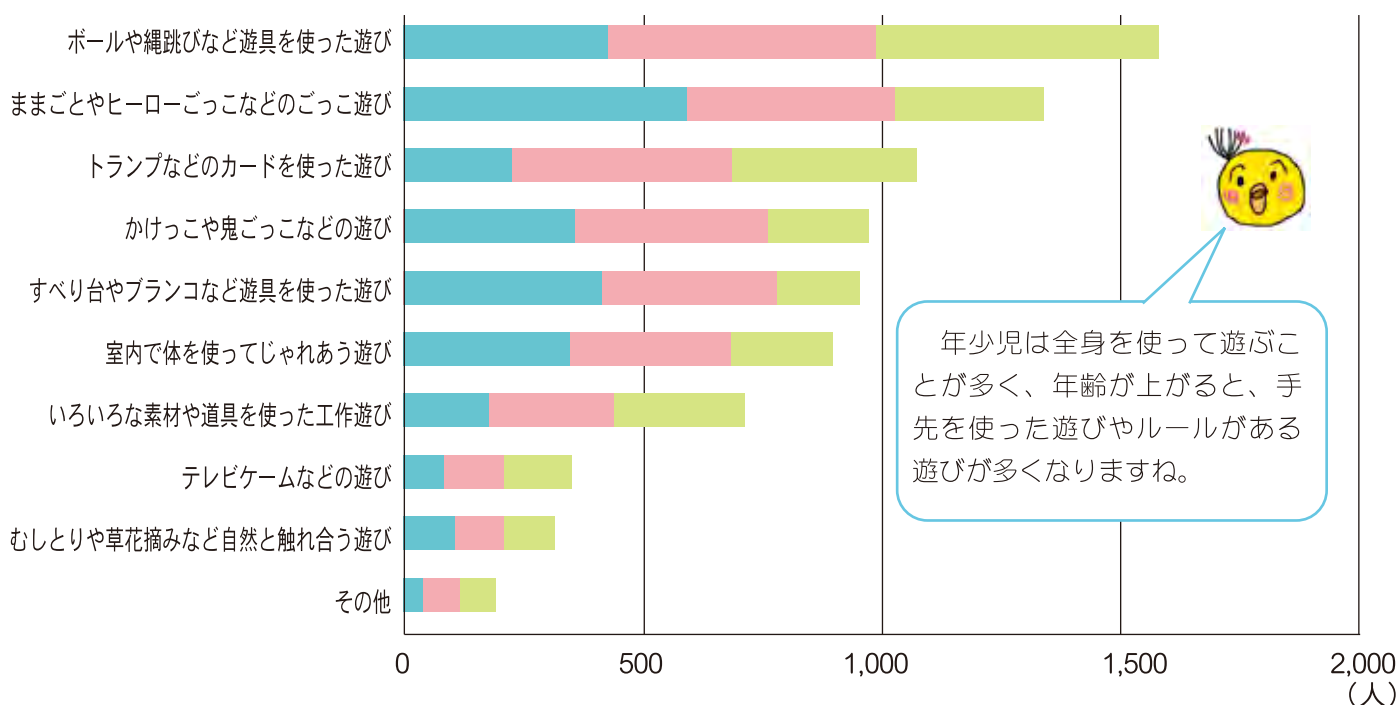
栃木県の子どもは元気いっぱい！体を動かすことが好きな子が多いですね！



○どの年齢も9割以上の保護者が、お子さんは体を動かすことが好きだと回答しています。特に、「とても好き」の回答が、全体の約3分の2の割合を占めています。

Q2 親子でどのような遊びをしますか？(2つ選択)

■ 年少 ■ 年中 ■ 年長

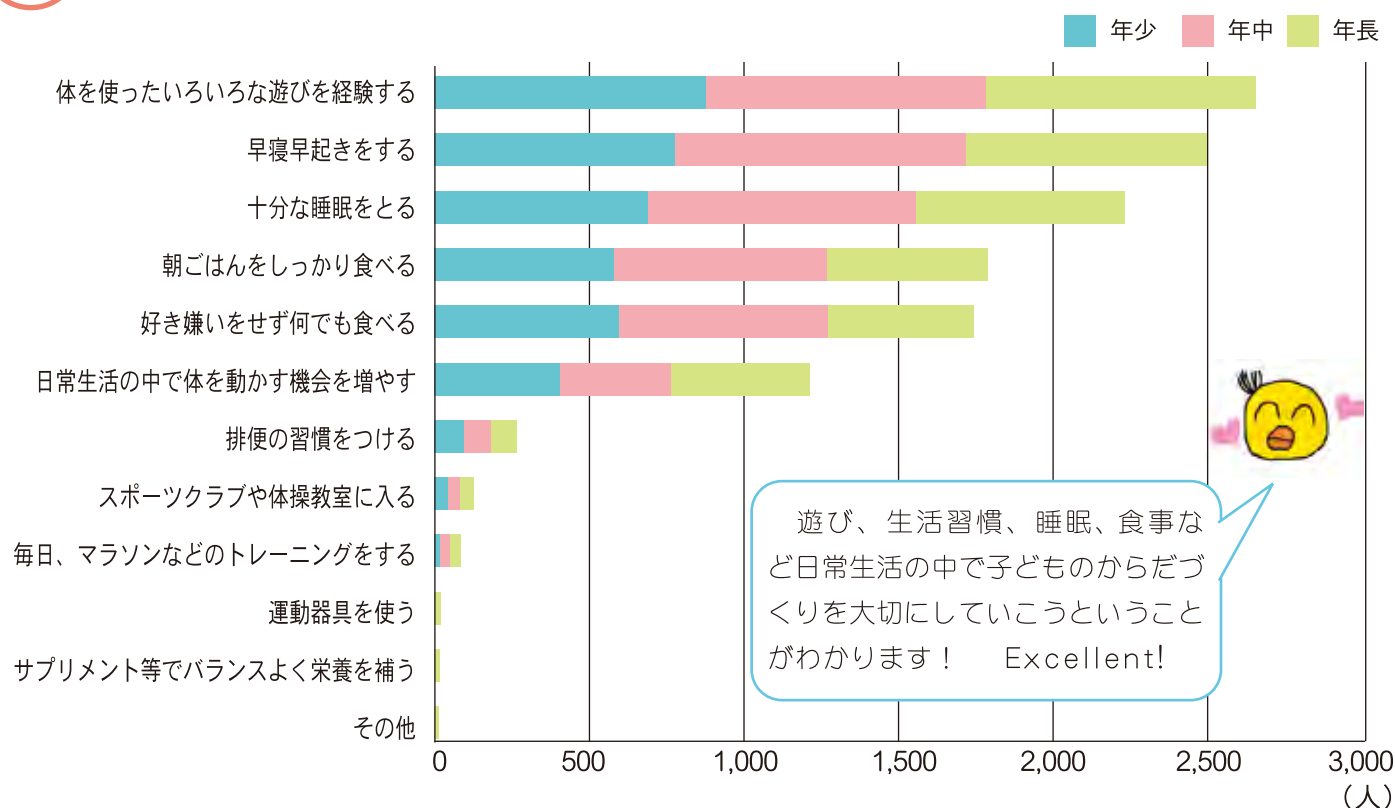


年少児は全身を使って遊ぶことが多く、年齢が上ると、手先を使った遊びやルールがある遊びが多くなりますね。

- 「ボールや縄跳びなど遊具を使った遊び」「ごっこ遊び」を親子でしているという回答が多いです。
- 年少児は「ごっこ遊び」「すべり台やブランコなど遊具を使った遊び」の割合が高いです。
- 年中児や年長児になると「ボールや縄跳びなど遊具を使った遊び」や「トランプなどのカードを使った遊び」の割合が高くなります。

Q3

お子さんのからだづくりのために、幼児期にはどのようなことが大切だと思いますか？（3つ選択）



- 「体を使ったいろいろな遊びを経験する」「早寝早起きをする」「十分な睡眠をとる」という回答が多いです。
- 「朝ごはんをしっかり食べる」「好き嫌いをせず何でも食べる」など食に関する項目の回答も多いです。
- どの回答も年齢による差はありません。



みなさんはどう思う？（保護者の自由意見より）

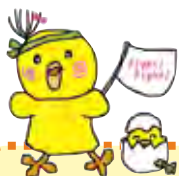
思いきり体を動かすとお腹がすいてたくさん食べます。また、疲れて早く寝るので早く起きます。こういうことが、子どものからだづくりだと思います。

出かけるときは、なるべく歩くように心がけています。体力もつくし、季節を感じることもできます。でこぼこ道も上手に歩けるようになりました。

朝ごはんを大切にしています。朝ごはんを食べると、朝、うちがでて幼稚園で思いきり遊べるようです。

年長児の体力についていけずに、スポーツ教室に通わせていますが、これでいいのかなあと悩むときがあります。

危ないからやらせないのではなく、何でも体験させて、力加減や危険回避などを体で感じとってほしいと思っています。



ぴよちゃんの応援メッセージ

幼児期の「からだづくり」は、基本的な生活のリズムが整っていることが大切です。昼間、体を思いきり動かせば、幼児は早く寝ます。早く寝れば、早く起きて、朝ごはんをたっぷり食べます。朝ごはんを食べれば排便があり、排便があればすっきりして頭も体も動く・・・というように、これらの行為は一つ一つがつながっているのです。このリズムを整えてあげることが、大人の大切な役割です。

また、幼児は、日常の遊びや生活の中で、楽しく体を動かしながら、からだづくりをしています。遊びはもちろんのこと、お手伝いや着替えなど、生活の中でも、様々な動きを獲得していくのです。

この時期は「やってみたい」と自分から行動することが大切です。その子の好きな遊びややりたいことを、十分にやらせてあげてください。



飲みたいから自分でつぐよ。何回もついでいるからこぼさなくなったよ。



仲間と一緒に遊びたいから、いつもより力いっぱいこぐよ！



やりたいこと いっぱい！
～遊びや生活の中で～

やりたい遊びなら、どんなに重いものだって動かせちゃうんだ。



大好きなお家の人と一緒にならこんなポーズだって平気！



道具を使いたくて、やっているうちに上手になったんだ。



時間はかかるけど、自分でできるんだ！

子どもと
読みたい
一冊



「ちゃんと食べなさい」

ケス・グレイ／文 ニック・シャラット／絵
よしがみ きょうた／訳 小峰書店

晩ごはんになると、ママはいつもティジーに言います。
「お豆もちゃんと食べなさい！」
だけど、ティジーはお豆が大嫌い。
さあ、ティジーはママの言うことをきいて、お豆を食べるのでしょうか？



幼乳期運動指針ガイドブック

～ 毎日、楽しく体を動かすために ～

平成24年3月30日 文部科学省 幼乳期運動指針策定委員会

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。
また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。幼乳期運動指針では、次の3点を保護者の方に提案しています。

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ①多様な動きが含まれる遊びを取り入れましょう | ～大人と一緒に遊びましょう～ |
| ②楽しく体を動かす時間をつくりましょう | ～合計して、一日60分以上、体を動かしましょう～ |
| ③安全に楽しく遊ぶことができる環境をつくりましょう | ～地域の環境を上手に活用しましょう～ |

幼乳期に経験する基本的な動きの例

体のバランスをとる動き



体を移動する動き



用具などを操作する動き



幼乳期運動指針ガイドブック

検 索

(幼乳期運動指針ガイドブックより抜粋)

幼・保・小連携研修(H24.7.2)

講話「からだづくりと遊び」より

山梨大学大学院 中村和彦 教授



- 幼乳期に、時間を設定し、運動を指導された子と、遊びの中で自由に体を動かしてきた子では、自由に遊んでいた子の方が体力が優れており、小学校でも体育が好きだと答える子が多いという調査結果があります。
- 自分から、「やりたい!」と思う遊びの中で、繰り返し体を動かしてこそ、多様な体の動きが身に付き、運動量も増えます。
- からだづくりは、家庭での取組が大切です。歩くことやお手伝い、休日の遊び方など、からだづくりについて考えてみましょう。

とちぎの幼・保・小連携 ⑪ 幼稚園の職員研修

幼稚園や保育所では、子どもたちが帰った後の時間や長期休業中などを利用して、先生方が学習の機会を設ける職員研修をしています。今回は、宇都宮市の陽南幼稚園で実施された職員研修を紹介します。



期 日 平成24年7月30日（月）
参加者 陽南幼稚園職員・陽南第二幼稚園職員 約30名
内 容 「幼児期運動指針について～幼児期のからだづくり～」

「幼児期運動指針」についての理解を深めるため、県教育委員会スポーツ振興課と県幼児教育センターの職員3名がアドバイザーとして出向きました。

前半は、「幼児期運動指針」の解説・「幼稚園におけるからだづくり」の理論的な講話を通し、栃木県の小・中学生の体力や運動能力の現状などを知り、幼児のからだづくりのために、幼稚園で大切にしたいことは何かを確認しました。

後半は、「幼稚園でできる簡単な運動遊び」の実技を行いました。「からだじゃけんけん」のような自分の体を道具にする遊びや、新聞紙・風船・輪ゴムなど日常生活にある身近なものを利用した様々な遊びにチャレンジしました。

右の写真は、数人で手をつないだまま、2個の風船を地面に落とさないようにする遊びです。「は～い、こっちはOK!」「もっと右、右!!」などと声を掛け合いながら、前後左右に上手に移動し、風船を打ち続けています。

この他にも、新聞紙を使った「しっぽ取り鬼」や輪ゴムをつなげた「ゴム跳び」などを体験しました。先生方は、とても楽しそうで、体を動かす楽しさや心地よい疲れを感じているようでした。

自らも運動着姿で参加された菊池園長は、「幼児期の運動やからだづくりについて理論と体験を通して理解できた。明日からの保育に生かします。」と研修の成果を振り返りました。

幼稚園や保育所での幼児期に望ましい取組は、体を動かすことが大好きな子どもを育て、その後の小・中学校での体力向上や運動能力の育成、さらには生涯にわたる健康な体と生活につながっていくのだと思います。



掲示板 自由意見で寄せられた声です!

「親」としての自分の行いを見直すきっかけになる情報誌です。読むたびに、子どもとの時間を大切にしようと思います。

栃木県の子どもの様子がわかってとてもためになります。

子育てでイライラしたときに「おうち」を見ます。他のご家庭の意見などを見ると、温かい気持ちになり、冷静に自分を振り返ることができます。

★アンケートのお願い★

次回テーマ 「子どものけんか」

「おうち」は皆さんの声で構成する情報誌です。ぜひ、ご協力ください。アンケートは幼稚園・保育所にお出しください。直接、幼児教育センターへお出しいただくことも可能です。

「おうち」21号に関するテレビ番組を放映します

とちぎテレビ番組「とちぎ教育新事情」

日 時：平成24年12月1日（土） 9：30～ 9：50

再放送：平成24年12月3日（月）22：30～22：50

「おうち」21号をホームページに掲載します

「おうち」は、栃木県教育委員会の「幼児教育センター」が、幼児教育についての情報を提供するために発行しています。バックナンバーはホームページで読むことができます。

栃木県幼児教育センター

検 索

家庭教育ホットライン(保護者専用)

TEL 028(665)7867

保護者の皆さん! お子さんの育児、子育て、しつけ等家庭教育のことや友達、いじめ等対人関係のことなどで困っていること、悩んでいることはありませんか? 秘密は絶対に守ります! 一人で悩まず気軽に御相談ください!

受付時間 午前8時30分～午後9時30分 毎日(日曜日を除く)

※上記時間以外と日曜日は留守番電話・FAX(電話番号と同じ)で対応しています。

栃木県教育委員会

幼児教育情報誌「おうち」 第21号

平成24年9月発行

発行者 栃木県幼児教育センター

〒320-0002 宇都宮市瓦谷町1070

TEL 028-665-7215 FAX 028-665-7216

URL: <http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/youji/>

e-mail: yokyo-c@tochigi-edu.ed.jp

