

おうち

第32号
2018.2

テーマ

楽しく体を動かそう



「ジャンプたのしいな」

みやもと せな さん (高根沢第二幼稚園 年中)

宇都宮共和大学
子ども生活学部教授



河田 隆

子どもを育てる家庭の力

「おい、家まで競争だ」なんて、帰宅途中、急に兄が私に声をかけた。「ヨイ、ドン」結果は四つ年上の兄に勝ったことがない。いつも兄の背中を見て全力で追いかけていたような気がする。家に着くと兄は家の中にいた。負けた悔しさと競争の楽しさの中、苦しい呼吸を「はあく、はあく」しながら、いつか兄に勝つてやろうと思っていたことを今でも鮮明に覚えている。そんな兄に、速く走ること、高く・遠くに跳ぶこと、遠くに投げることで、正確的に当てること、上手に安全に木に登ること、その他多くのことを遊びの中で「楽しく体を動かす」夢中になって体験しながら、知らず知らずのうちに教えてもらっていたような気がする。これは、五十五年前私が小学生になった頃の思い出である。

現代の子どもたちは、全国的に体力の面で運動能力が低い傾向にある。特に栃木県の子もたちは、新体力測定の結果、走・跳・投の運動能力は全国的に低いとされ長期にわたって不名誉な状態である。近年幼児期の子もたちに注目して、幼稚園・保育所・認定こども園の協力を得ることによって様々な取組を計画し実施しているところである。いつの間にか子どもたちは、私が子どもの時と変わってしまったような気がする。体力などの身体の問題だけではなく、情緒などの心の問題、対人関係などの社会性の問題等、子どもたちの発育発達の問題は増加傾向にある。そこで私は家族の方にお願したい。発育発達の重要な時期は、乳幼児期である。この時期の生活環境は、家庭生活にある。家族同士の身体活動遊びが子どもの発育発達に最も大切であることをご理解していただき、家庭において家族一緒に毎日「楽しく体を動かす」ことを実施してほしいものである。

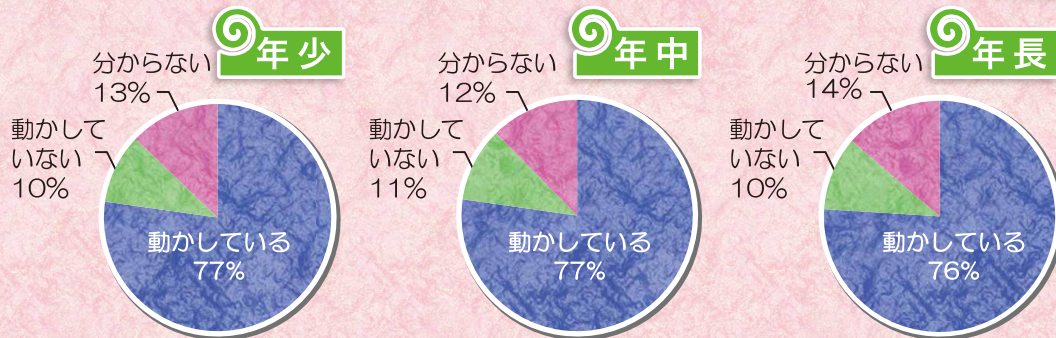
楽 し く 体 を 動 か そ う

保護者アンケート

県内の3～5歳の子を持つ保護者 回答数3,861
年少(満3歳含む)1,417 年中1,225 年長1,219

Q1

お子さんは、毎日合計60分以上、楽しく体を動かしていますか？

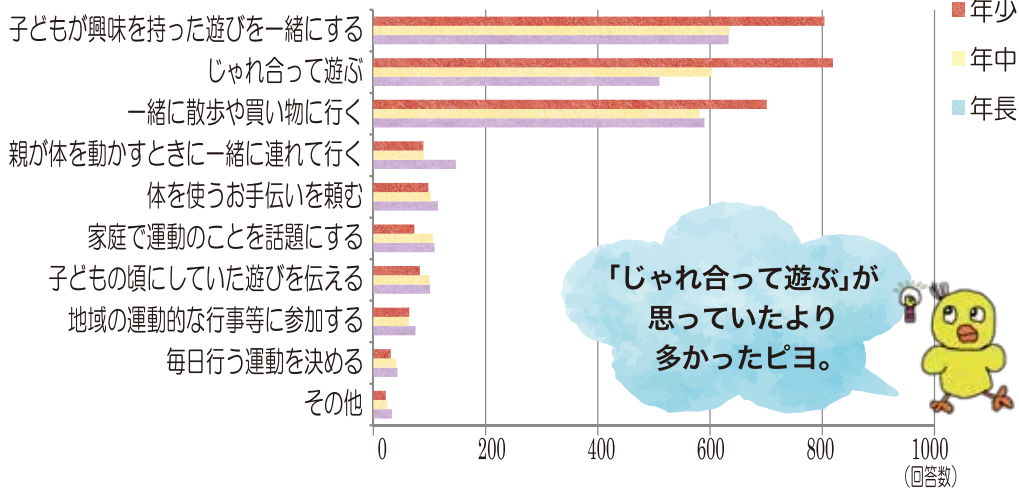


多くの子どもたちが60分以上、体を動かしているね。一方でどの年齢にもいる体を動かしていない子どもたちが、楽しく体を動かせる方法をみんなで考えよう、ピヨ。

Q2

お子さんが楽しく体を動かすために、どのようなことを大切にしていますか？

(2つまで複数回答可)



「じゃれ合って遊ぶ」が思っていたより多かったピヨ。



保護者からのエピソードを紹介します♡

私が子どもの頃にやっていた鬼ごっこ、今子どもたちがやっている鬼ごっこが少し違って、お互いの鬼ごっこを教え合い、一緒に楽しんでいます。

(すぎのこ三島幼稚園年長保護者)

大人と一緒にいられるときは、外に出してあげたいのですが、なかなかできず申し訳ないです。でも、実家で畑や土手を走り回る姿を見ると、頼もしいなと思います。

(みどり丘保育園年長保護者)

先日、年長の姉と道路をタワシで夢中になって洗っていました。奇妙な遊びだなと思いましたが、全身を使っての運動だなとアンケートを通して再確認しました。

(認定こども園
アルス幼稚園年少保護者)

竹馬や縄跳び、けんけんぱ等、昔からの遊びは、体の諸機能を使った遊びなのだと思えます。子どもたちと一緒に丁寧に遊びたいです。

(ひばり保育園年中保護者)



幼児期の運動について、栃木県教育委員会事務局 スポーツ振興課の山崎さんに聞いてみました。ピョ



山崎泰史 指導主事

Q とちぎの子どもたちの遊びの環境は？

A 栃木県の小・中学生の体力は、全国平均を下回る結果が続いています。このこと
の要因として「3つの間(空間・時間・仲間)」の減少が考えられます。

栃木県は自然が豊かで遊ぶ「空間」がたくさんありますが、調査結果では、実際には
体を動かす機会は少なくなっています。また、全国的な傾向ですが、最近は塾や習い事などで忙しい子どもが多
く、自由に遊ぶ「時間」も少なくなっており、一緒に遊ぶ仲間も少なくなっています。さらに、子どもの時間が大
人の時間のサイクルに振り回されて、睡眠が不十分だったり、生活リズムが不規則になっていたりする現状も
あります。

このようなことは、小・中学生だけの問題ではなく、幼児期から真剣に考えていかなければならない重要な
ものです。

Q 幼児期に体を動かすことの意味は？

A 幼児期は、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの「運動の調整力」の発
達がめざましい時期です。また、幼児期の外遊びの頻度の差により、小学校の体力テストに差が出るとい
うスポーツ庁の調査結果も昨年出ました。幼児期の「運動遊び」の意義は非常に大きく、この時期に「運動遊び」
をたくさんすることで、生涯にわたって運動好きになることも分かっています。

運動好きな子どもを育てていく上で、家庭の影響は大きいです。親子で体を動かす時間を大切にしていま
しょう。

うさぎヒーロー
登場!



宇都宮大学教育学部附属幼稚園

好きなものにな
りきって

様々な遊具に
関わって

やった〜
できた!



ふたば幼稚園

県内の園では、
こんなふうに
体を動かして
います。



つるた保育園

まで〜

昔ながらの
鬼ごっこで

外で心を
弾ませて

えいっ!



那須町那須高原保育園



提案

ピョ

子どもが毎日、体を動かして遊ぶことは、体力・運動能力だけではなく、
意欲的にやってみようとする心や自分の気持ちをコントロールする力も育み
ます。そこで、次の2つを子どものために意識してあげたいですね。

- ①いろいろな体の動きを遊びの中でやってみよう!
- ②体を動かしたくなる気持ちを大切にしよう!



森田 浩子
幼児教育センター長

宇都宮共和大の
河田教授に
教わりました。



キリンさん

肩車の状態で、
親の左右の揺れ
に対して、上体を
まっすぐに保ち
ます。



これが育つよ

- ・腹筋、背筋
- ・柔軟性

サーフィン

親の馬の背中に開
脚して立ち、親の波の
ような動きに落ちな
いようにバランスを
とります。



これが育つよ

- ・平衡感覚
- ・協応力

さかあかり

両手をつなぎ向
かい合い、膝・腰・
お腹と階段を上る
ようにして、逆上
がりを行います。



これが育つよ

- ・回転感覚
- ・逆さ感覚

親が前後に開脚し
て、体を前屈する「ゾ
ウさん」もあります。

馬の形を変えることで、親の負荷
も変わります。シェイプアップ！

逆上がりをした後、手をつ
ないだまま、元に戻る
「宙返り」も楽しいですね。

おちあいひなたくん(5歳)
たすくくん(3歳)
お父さん

御協力ありがとう
ございました！

「栃木子どもの本連絡会」からのオススメ

「子どもに読書のよろこびを」をテーマに1979年から活動して
います。興味のある方は、ぜひHPを御覧ください。

<http://tochiko.holy.jp>



「まちには いろんな かおがいて」福音館書店

(佐々木 マキ 文・写真)



町を歩いて行くと見慣れたマンホールや建物、
公園の遊具などが不思議と顔に見えてくる。
元気な顔や愉快的顔。可愛い顔や困った顔。
得意顔やふくれ顔。
発見の喜びから自分も探してみたくなる。
さあ！家族一緒に、友達を誘って外へ出て
探してみませんか？

栃木子どもの本連絡会
はなしのこべや 青木 富美子さん



家庭教育ホットライン（保護者専用）

TEL 028-665-7867

受付時間

月～金曜日 午前8：30～午後9：30

土曜日 午前8：30～午後5：30

(日曜祝日、年末年始等は留守番電話・FAXでの受付となります。)

保護者のみなさん！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！

メール相談はこちら

ホットほっとメール

検索



やめようと 言える勇気で いじめゼロ

栃木県教育委員会



幼児教育センター情報誌「おうち」第32号
発行者 栃木県総合教育センター幼児教育部
(栃木県幼児教育センター)

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

*バックナンバーはホームページで読むことができます。

平成30年2月1日発行

〒320-0002 宇都宮市瓦谷町1070

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

E-MAIL : yokyo-c@tochigi-edu.ed.jp



マスコット ぴよちゃん