

おうち

テーマ「子どもの遊びと体力」

第15号

2009.9



表紙絵「かぞく」くまき あみちゃん(年長)

特集 「子どもの遊びと体力」

- ・アンケートの結果
- ・すぐできる！みんなでできる！遊びあれこれ！
- ・幼稚園・保育所ではどうしてるの？
- ・子どもの遊びと体力 宇都宮大学名誉教授 西 順一

子どもと読みたい一冊 「できるかな？ あたまからつまさきまで」

掲示板

とちぎの幼・保・小連携 連携推進充実事業

お知らせ

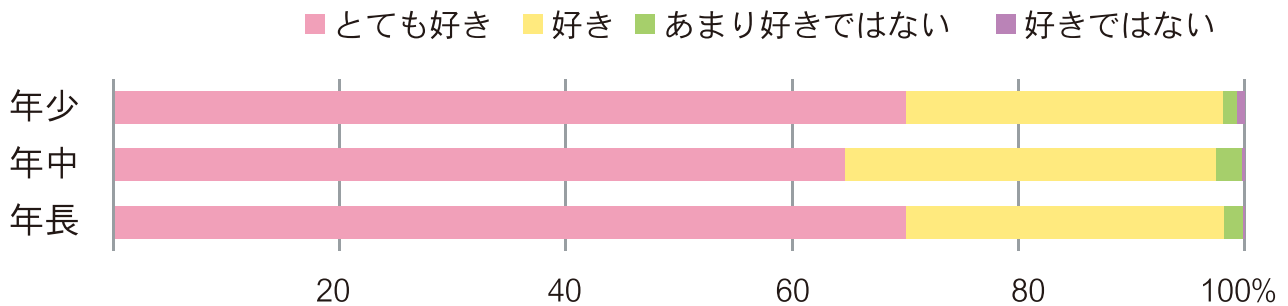
特集

「子どもの遊びと体力」

今回は、みなさんのご家庭で、子どもの遊びと体力についてどのように考えているのか、アンケートに答えていただきました。

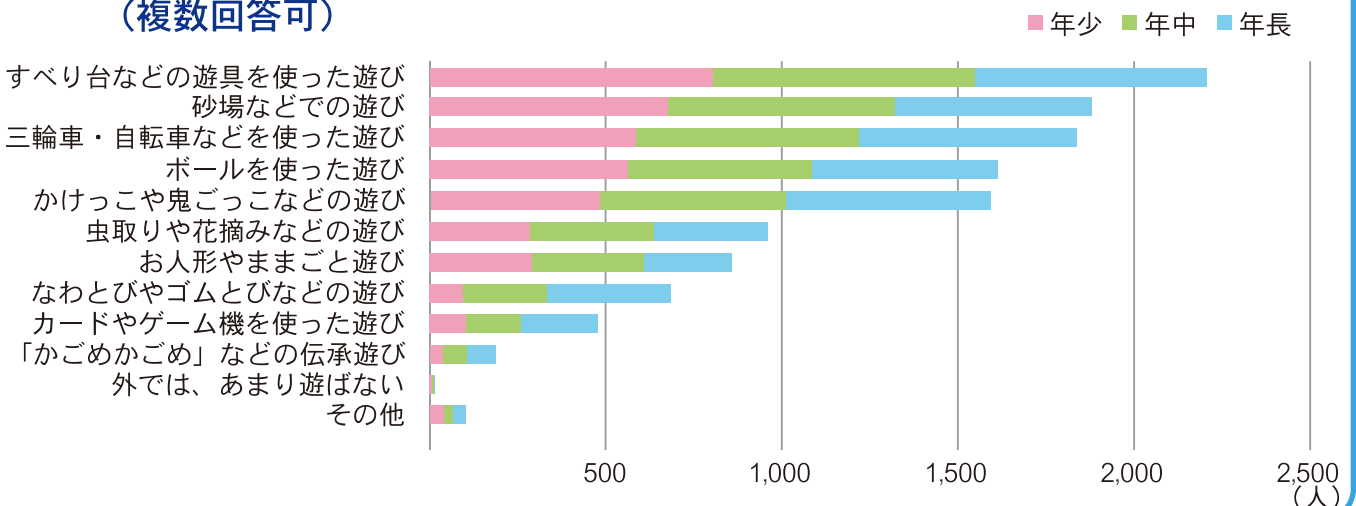
(対象：県内の3～5歳の子をもつ保護者 回答数：3,071件)

Q1 お子さんは、体を動かすことが好きですか？



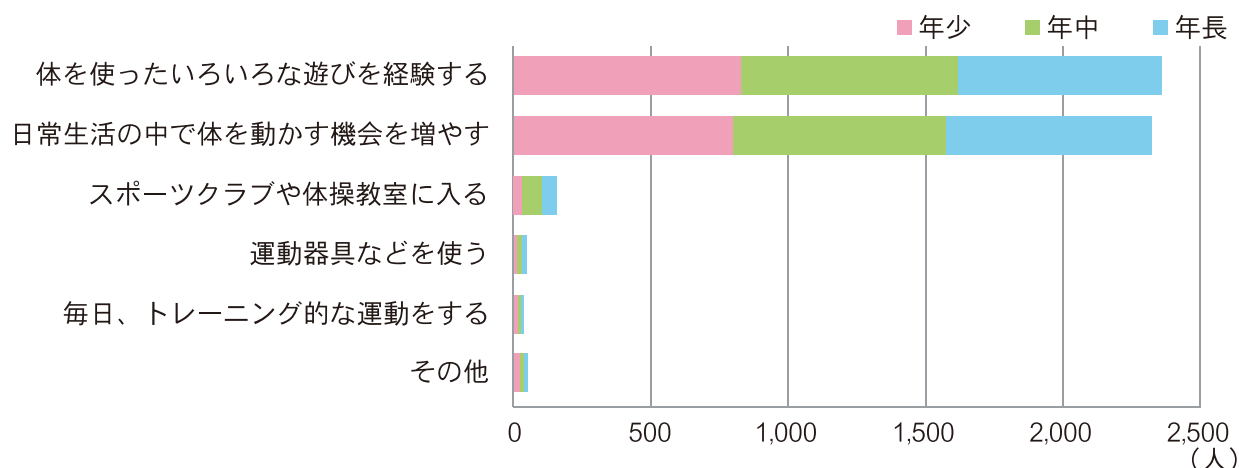
- ほとんどの保護者が、子どもが体を動かすことを「とても好き」「好き」と回答しています。
- 幼児期の子どもは、年齢に関係なく、体を動かすことを好んでいることがわかります。

Q2 お子さんが普段（園での生活も含む）、戸外でよくする遊びは、何ですか？ （複数回答可）



- 「すべり台や遊具を使った遊び」「三輪車・自転車などを使った遊び」「ボールを使った遊び」といった遊具や道具を使用した遊びが、上位を占めています。
- 「かけっこや鬼ごっこなどの遊び」という回答も多く、遊具等は使用しなくても、楽しく体を動かして遊んでいるようです。

Q3 お子さんの体力を向上させるために、規則正しい生活習慣（食事や睡眠）の他に、幼児期には、どんなことが大切だと思いますか？（2つまで選択）



○「日常生活の中で体を動かす機会を増やす」「体を使ったいろいろな遊びを経験する」という回答が他の項目に比べて圧倒的に多いことがわかります。

子どもは、本来、体を動かすことが大好きです。滑り台、鬼ごっこ、砂場遊び…と、全身を使ってたっぷり遊んだ子どもは、よく食べます。そして、ぐっすり眠ります。「寝る子は育つ」ということわざがありますが、アンケート結果からもわかるように、子どもの体力を向上させるために幼児期に大切なことは、特別なことではなく、日常の遊びの中にあるようです。

子どもの遊びと体力について、ご意見をたくさんいただきました。ご紹介します。



お姉ちゃんと一緒に、縄跳びや自転車などで遊んでいると、自分ができないことが悔しいらしく、どんなことでもがんばります。遊んでいるうちに、自然と体力が付いています。

近所で遊んでいる子どもを見ていると、外でもゲーム機に夢中になっている様子が気になります。ゲーム機が悪いものとは思いませんが、遊びも、バランスが大切だと感じます。

出かけるときは、なるべく子どもと歩くようにしたら、随分、体力が付きました。それだけでなく、見知らぬ人とあいさつを交わしたり、立ち止まって話をしたり、人とかがわかることの楽しさも味わえます。

子どもは、どうしてこんなに元気なんだろうと感心します。たくさん走るし、疲れないうし、遊びもどんどん広がるし……。遊びは、体力だけでなく、想像力も付けてくれますね。

私が子どものころは、毎日、暗くなるまで近所の友達と遊んでいました。遊びの中でいろいろなことを学び、体も丈夫になりました。子どもたちにも、同じような思い出を作ってほしいです。

園で、よくお散歩をさせてくれます。草花のおおいをかいだり、虫を捕まえたり、楽しみながら長い道のりを歩けるようになりました。感謝しています。

多少のけがをしても、子ども自身が「これは危ない。」と気付くのを待つが、始めから親がやらせない方がいいのが迷います。危険を予測する力も必要だし、大きなけがも怖いし……。

子どもは、段差を見つけると、すぐにジャンプしたり、平均台のように歩いたりします。日常生活の中で体を使っているの、よほど危ない場合以外は、見守りながら自由に遊ばせています。



すぐできる！ みんなできできる！ 遊びあれこれ！

子どもが体力をつけるためのキーワードは、「遊び」のようです。お父さんやお母さんたちが子どものころ夢中になっていた遊びを思い出してみませんか。ゲーム機などの特別な道具やお金は、必要だっただけでしょうか。ここでは、伝承遊びを中心に、小さな子どもにもすぐできる遊びを紹介します。

だるまさんがころんだ

- ① 鬼を一人決める。その他の子は、全員少し離れたところに横一列に並び。
- ② 鬼が「だるまさんがころんだ」と言って振り返るまでの間に、その他の子は、少しずつ鬼に近づく。
- ③ 鬼が振り返ったときに、動いていた子が捕まる。捕まった子は、鬼と手をつないで、仲間が助けに来るのを待つ。
- ④ 仲間が、鬼とつないでいる手を切ったら、逃げるができるが、鬼が「ストップ」と言ったら、その場で止まらなければならない。
- ⑤ 鬼は、3歩だけ進むことができ、タッチされた子が次の鬼になる。

遊びの中にもいろいろなルールがあるんだね。

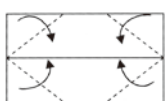


紙てっぽう

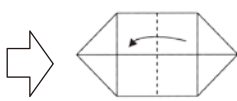
手首のスナップを使うので、ボールを投げるのも上手になるよ。



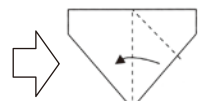
身近にある新聞紙1枚で、紙てっぽうが作れます。体の前で、縦や斜めに腕を振り降ろし、「パンツ！」という軽快な音を楽しみます。いい音を出すために繰り返し挑戦し、夢中になって遊びます。



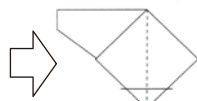
① 半分に折って折り目を戻し、真ん中に向けて点線で折る。



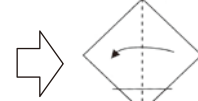
② 三角形の頂点を合わせるように点線で折る。



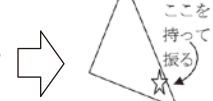
③ 折り目に沿って開き折る。



④ 裏返して、同じように折り目に沿って開き折る。



⑤ 表面、裏面ともに点線で折る。



⑥ 紙てっぽうのできあがり。

かごめかごめ



かごめ かごめ かごの 中の鳥は
いついつ 出やる 夜明けの 晩に
ツルとカメと すべった
後ろの正面 だ〜れ♪



言葉やリズムのおもしろさ、みんなで声を合わせると気持ちよさも味わえるね。

※地域によって歌詞が違います。

【遊び方】

手をつないで円を作り、鬼が真ん中にしゃがんで目をふさぐ。歌を歌いながら鬼のまわりを回り「後ろの正面だ〜れ」で、全員しゃがむ。鬼は、自分の後ろにいると思う人の名前を当てる。当たったら、その人が次の鬼になる。

●似ている遊び「あぶくたつた にえたつた」「とおりゃんせ とおりゃんせ」など

子どもは、遊びを通して、走る・跳ぶ・投げるなどの運動能力の土台となる様々な体の動きを経験します。ルールを理解したり、言葉やリズムを楽しんだりすることで、社会性や表現力がはぐくまれます。さらに、たくさんの友達と遊ぶことで思いやりや協調性なども育ちます。

このように、幼児期の遊びは、心身の発達に欠かせない大切なものなのです。お父さん、お母さんが楽しんでいた昔ながらの遊びを、子どもと一緒に楽しんでみてください。

幼稚園・保育所では どうしてるの？

幼稚園や保育所は、たくさんの友達とふれあい、思う存分遊べる場所。子どもにとって、まさに遊びの宝庫です。どんな遊びを楽しんでいるのでしょうか。

全身を使い、五感を通して感じること

右の写真を見てください。子どもたちは、「うわーっ！」「たのし〜い！」などと大きな声を出しながら、斜面を夢中で滑り降りています。走ったり、転がったりしながら、無意識に自分の体の動きを調整している子もいます。



青空の下で、汗をかき、風の心地よさを感じることもできます。子どもが五感を使って自然とかがわるこのような遊びは、今だからこそできることではないでしょうか。

私たちの園では十分、安全面の配慮をし、その上で、子どもの思いや発想を生かして、自由に動ける環境を用意しています。子どもは、大人にはない感性で様々な遊びを生み出し、発展させていく遊びの王様です。毎日の遊びを通して、自ずと、たくましさもしなやかさも培われます。



子どもの生活や思いにそった手作り遊具

「子どもは風の子」とよく言ったものですが、どんなに暑くても寒くても、外で遊びたがるのが子どもです。私たちの園では、子どもの生活や思いをもとに、遊具を手作りしています。例えば、消防所でレスキュー隊の訓練を見た子どもは、その瞬間から、自分もレスキュー隊の一員になりきっています。地面より少し高い所を、離れた場所までつたっていく遊具は、まさにそんな子どもの夢をかなえるものとなります。



また、ボールがあれば、壁に当てたり、屋根の上に投げたくなるのが子どもの気持ちです。それと同じ環境を遊具に取り入れれば、子どもは、自分からボールを手に取り、投げ始めます。高く上がるように何度も繰り返す中で、いろいろな投げ方を試したり、比べたりする姿もみられます。

投力だけでなく、粘り強さや思考力の芽生えにもつながってきます。子どもの遊びは、子どもの生活そのものだと考えています。

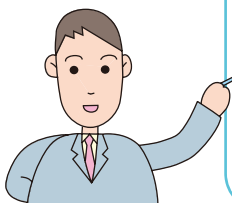
子どもの体力や運動能力等の向上について、県教育委員会のスポーツ振興課が推進しています。そこで、幼稚園や保育所での子どもの遊びについて、話を聞きました。

最近、まっすぐ走れない、すぐに転ぶ、転ぶととっさに手をつけず顔を打ってしまうなど、子どもたちの体がどこか変わってきています。

これらの要因の一つとして、本来、動きが活発になる幼少期に、運動をともなう遊びが減っていることがあげられます。いろいろな遊びを経験していないため、様々な動きを習得することができなくなっているのです。

私たちは小学生から高校生までの体力や運動能力などについて調査をしていますが、将来、からだもこころも元気になるためには、このページの子どものように、幼少期にいっぱい遊んで、楽しみながら体を動かすことが大切です。

そのようなことから、幼稚園や保育所の果たす役割は、とても大きいと言えます。



子どもの遊びと体力

宇都宮大学名誉教授 西 順一



今の子どもたちの生活環境は、運動遊びに大切な安全な遊び場、遊び仲間、外遊び時間の減少をもたらしています。これらの環境の変化は、子どもの体力低下だけでなく、心や体の健康にも大きな影響を与えています。具体例は、ここでは割愛させていただきます。

◇幼児の運動遊びの意味

子ども（幼児）は、遊びを通していろいろな能力を身に付けていきます。中でも体を使った運動遊びは、子どもの現在及び将来の生活に必要な基礎的運動能力（行動体力）を身に付ける上で大切なものです。また、昔から「子どもは風の子」といわれるように、戸外で活発に遊ぶ子は、暑さ寒さに対する抵抗力（防衛体力）をも身に付けます。

友達や仲間を通しての運動遊びは、コミュニケーション能力、ルールやマナーを守るなど、集団生活に欠かすことのできない社会性を育ててくれます。

さらに、運動遊びに見られる創造的な遊び、模倣的な動き、リズムに合わせた動きなどは、自己の表現活動を豊かにしてくれます。

◇幼児期にふさわしい運動遊び

幼児期の体力づくりは、青少年や大人とは根本的に違います。では、どんな運動がこの時期にふさわしいのでしょうか。

①興味や「やる気」を起こさせる運動

幼児が自分から進んで運動するのは、大人のように運動の必要性を理解（知的理解）して行うではありません。その運動が好きで楽しいから行うのです。反対に、嫌い、つまらない運動は、自分からやろうとはしません。幼児期の自発的活動は、好きとか嫌いなどの情緒的判断力に大きく依存しています。

したがって、幼児期に、つらい、嫌い、といったマイナスの情緒的体験を強要されると、子どもが将来にわたって「運動嫌い」になる恐れがあります。幼児期には、運動好きな子どもに育てることが大切です。

とはいえ、どんな運動もはじめから好きというわけにはいきません。そのような場合、周りの大人、特に親は、子どもの少しの進歩でも「ほめる」「認める」「励ます」ことによって、子どもに自信を持たせ、「やる気」を起こさせるように配慮することも大切です。

②子どもの発達に見合った運動

幼児期の運動は、持久走や筋トレのように「やればできる、だからやってもよい」というものではありません。可能性イコール妥当性ではないのです。持久力や筋力の顕著な発達は中学生以降です。幼児期には、体力の中でも運動神経系の能力が最も早く発達します。

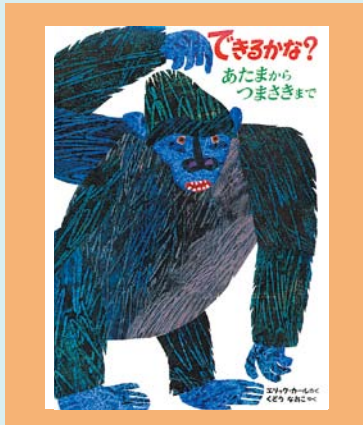
その一つが一般的に「体位感覚」と呼ばれるもので、逆さ感覚、回転感覚、高所感覚、バランス感覚など、不安定姿勢に適応できる能力です。このような感覚は、固定施設や器具を使った運動遊び、自然の中での運動遊びなどによって主に養われます。

二つ目は、幼児期の日常生活や運動遊びに必要な基本運動です。例えば、歩く、走る、跳ぶ、跳び越す、回る、わたる、登る、降りる、投げる、捕る、蹴る、運ぶ、水に慣れるなどです。これらの運動は、子どもの将来にとっても必要な基礎的運動能力です。

幼児期の体力は、いろいろな運動遊びを通して身に付けることが、何よりも大切です。それには、子どもが活発に運動遊びができる環境を整えることが大人の役目といえます。

「できるかな？あたまからつまさきまで」

エリック・カール 作／くどう なおこ 訳 偕成社



わにさんは、おしりを くいぐい ゆすれるよ。

みなさんは、できるかな？

あざらしは、りょうてをばんばん ならせるよ。

みなさんは、できるかな？

この本は、いろいろな動物たちと まねっこ遊びをします。ページをめくるたびに、跳んだり、はねたり、伸ばしたり、自然と体が動き出します。

さあ、用意は、できましたか？ いち、にの、さんで始めましょう！

3年間、楽しく読ませていただきました。迷いながらの子育てですが、そう感じているのは自分だけではないことがわかり、肩の力を抜いて子どもに接することができました。

PTAの役員を経験してから、幼・保・小連携の必要性を実感するようになり、「おうち」の記事を隅々まで読むようになりました。子どもや教育についての様々なことに、もっともつと向き合っていきたいと思います。

前回の「ルールやマナー」を読んで、幼稚園や保育所に任せるのではなく、家庭でも同じ気持ちで子どもとかがかわることが大切なのだと実感しました。

掲 示 板

自由意見で
寄せられた声です

毎号、アンケートの結果を見ながら、「育児」と共に「育自」をしています。いろいろな考え方に会えるので、参考になります。

うちの息子は、今年、年長さんになりました。当たり前のように、楽しく幼稚園に通っていますが、重い自閉症で、言葉によるコミュニケーションがとれません。よく健常児のママから、「障害のことって、あまり触れてはいけないような気がして」と遠慮がちに言われます。

是非、そんなことはないということを知ってほしいし、知りたいと思っているママたちに教えてあげてほしいです。

▶ 貴重なご意見ありがとうございます。幼児教育センターでは、幼稚園や保育所の先生方対象の研修等で、理解啓発を進めています。

いろいろな個性をもった子どもたちの幸せな未来を、園と家庭が一緒になって築いていきましょう。

「おうち」は、栃木県教育委員会の幼児教育担当部門である「幼児教育センター」が、子ども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。(アドレスは次ページ参照)

また、表紙の絵やカット、子どものつぶやきなどを随時募集しています。

★アンケートのお願い★

次回テーマ「うちの子のいいところ」

お子さんの「いいところ」について、みなさんのご家庭では、どのようにお考えでしょうか。アンケートでお寄せください。

「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。

とちぎの幼・保・小連携

⑤ 連携推進充実事業

このコーナーでは、11号から「幼稚園・保育所・小学校の連携（以下「幼・保・小連携」という）」について掲載しています。「幼・保・小連携って一体、何のこと？」という方も多いのではないのでしょうか。簡単に言えば、「幼稚園・保育所・小学校の先生たちが協力し合って子どもの育ちを支えよう」というものです。今回は、幼稚園・保育所と小学校の先生方の相互理解を深める取組をご紹介します。

幼児教育センターの事業の1つに「連携推進充実事業」があります。これは、指定を受けた市や町の小学校1校と幼稚園が保育所1園の先生方が、お互いに授業や保育を参観し合い、その後、一緒に話し合いを行うものです。昨年度は、芳賀町と大平町にご協力いただきました。

今回は、芳賀町の様子をご紹介します。

1回目は、事業の趣旨説明と顔合わせです。

これまでも、子ども同士の交流があり、初めから和やかな雰囲気ですスタートしました。

2回目以降は、小学校で2度の授業参観、保育所で2度の保育参観を実施し、いずれも、参観した授業や保育について、小学校と保育所の先生方が一緒に話し合いました。

小学校では、低学年の国語の授業を行いました。教科書の物語を読んで、登場人物の気持ちを考えたり、場面の様子を思い浮かべたりする学習です。

子どもたちが自分の考えを発表したり、ノートに書いたりする姿を見た保育所の先生方からは、「入

学してわずかな期間で、しっかりと学習の基礎ができていて驚いた。」「幼児期には、話を聞こうとする気持ちや態度を育てることが大切だと感じた。」「などの意見が出されました。

保育所では、4・5歳児が育てた野菜を使ってシチュー作りをする活動を行いました。小さな子どもたちが、自分で野菜を洗い、皮をむいたり、包丁で切ったりする姿を見た小学校の先生方からは、「食育そのものですね。こういう経験をしていることを初めて知りました。」「1年生の生活科の授業にも生かそうと思います。」などの意見が出されました。

このように、小学校と保育所の先生方が、子どもの姿を通して、子どもの発達や学びが繋がっていることを実感できました。そして、自分の授業や保育を改めて見つめ直せたことが、大きな成果となりました。

今年度は、さくら市と佐野市で実施していただいています。



国語「がまくんとかえるくん」



合同の話し合い



育てた野菜でシチュー作り

お知らせ



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 毎日午前8時30分から午後9時30分まで（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

とちぎテレビから

とちぎテレビ番組「とちぎ教育新事情」の御案内

「おうち」第15号に関するテレビ番組を下記のように放映しますのでご覧ください。

日時：平成21年11月29日（日）10：05～10：25

再放送：平成21年11月30日（月）12：05～12：25

内容：「子どもの遊びと体力」

幼児教育情報誌「おうち」第15号

平成21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
e-mail : yokyo-c@tochigi-edu.ed.jp



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