

あそびつくす♪

FUKUSHIMA

わくわく
どきどき
のびのび

FUKUSHIMA

子どもにとっての「あそび」は全てが学びであり探究の宝庫！
子どもたちがあそびつくすことの「大切さ」や関わり方の
「ちょっとしたヒント」をお届けします♪

“いま”の子どもたちに どんなことが起きているの？



カラダの側面

- 体力・運動能力の低下
- 肥満傾向
- 視力低下、姿勢悪化

すぐに疲れたという、よく転ぶ・衝突する、姿勢を維持できないなどの状況が多くみられます。また、病気にかかりやすかったり、肥満傾向の子どもが多かったりするなど、健康面のリスクや課題を抱える子が増えています。



社会性(脳)の側面

- 情緒の欠如
- 社会性の欠如

自分の気持ちをコントロールし、言葉で伝えたり、相手の話を聞いたりすることが苦手といった、コミュニケーションに課題を抱える子が増えています。



こころの側面

- 意欲の低下
- 判断力の低下
- ストレス耐性が低い

特定の事柄にのみ集中しがちであったり、自分の意志で行動する力が弱かったり、自分は大変な存在と思えない(自己肯定感が低い)といった状態の子が増えています。

今日の子どもたちに見られる様々な課題は、体を動かしてあそぶ機会が減少したことが大きく影響していると言われています。

あそびなどを通じて体を思い切りのびのびと動かすことは、健やかな心の育ちを促す効果もあります。また、**あそびから得られる成功体験**によって育まれる満足感や、自分はできる!といった有能感は、体を活発に動かす機会を増やすとともに、自ら学ぼうとする自主性を高め、**子どもの生きる力の源泉**となります。

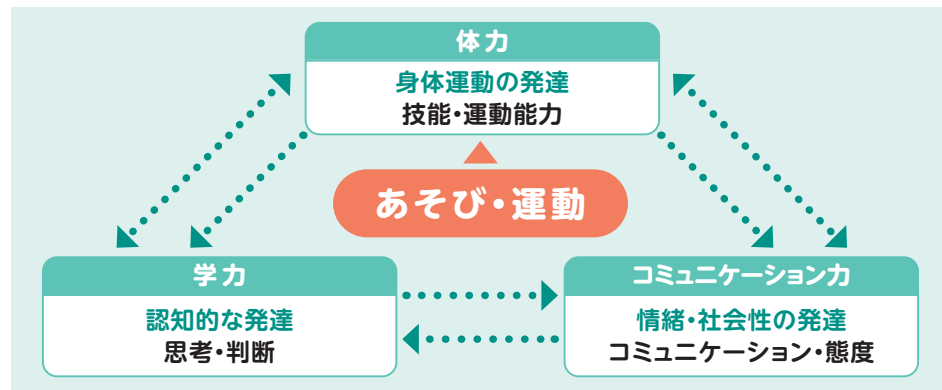
子どもたちの「生きる力」を育むための関わり方

実は、3つの能力は 個別ではなく一緒に伸びるんです！

幼少期は、心身共に子どもの発育・発達がめざましい時期です。発達には3つの側面があり、1つ目は「**身体運動の発達**」、2つ目は「**認知的な発達**」3つ目は「**情緒・社会性の発達**」です。

実はこの3つの側面は、お互いが関係し、補いながら発達する特徴があり、これを「**相互補完性**」といいます。運動あそびの経験には、この相互補完的な関わりが含まれています。

幼少期に楽しみながら運動あそびができる機会を沢山増やしていくことで、**心豊かに生きる力を育てていくことができます。**



実は、子どもの育ちを伸ばすには 成長に合わせたタイミングがポイントです！

子育て・教育は、「鉄は熱い(早い)うちに打て」はあてはまりません。幼少年期は、心も体も著しい発達を遂げる時期です。教育学での「発達課題」や、心理学での「臨界期」「強調期」という言葉に示されるとおり、幼少年期の発達段階に合わせた関わり方が大切です。

大人は早く発達することが良いことと思いき、子どものためとついつい先回りして教え込んだり、指示をしたりしがちですが、結果的に子どもの成長や発達を阻害したり、停滞させたりしてしまうこともあります。

例えば、身体運動の発達という側面から見た場合、以下に示すように個人差はありますが、子どもの成長に応じた発達段階があります。これらのタイミングに合わせて関わることで、子どもたちの成長を効果的に促すことができます。

【子どもの成長に応じた発達段階】

乳幼児期 (0歳～2歳頃)	もともと人間のからだに備わっていた働きや動きが出現してくる時期で、初歩的な運動ができるようになります。
幼児期 (3歳～5歳頃)	基本的な運動ができるようになる時期で、あそびのなかにさまざまな動きの要素を取り入れることで、いろいろな運動ができるようになります。
小学校低・中学年 (6歳～10歳頃)	からだをコントロールする能力がいつそう高まる時期で、動きを組み合わせたり、音やリズムに合わせてからだを動かすことができるようになります。
小学校高学年～ (11歳～)	筋力や持久力も徐々に発達してくる時期で、多くのスポーツに含まれる複雑な動きも可能になります。この時期には、単一のスポーツ種目にこだわるのではなく、いろいろなスポーツ種目を経験することが大切です。

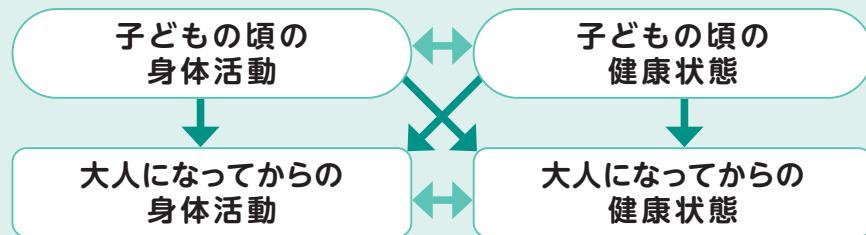
実は、子どもの頃得られる運動あそびの効果は 大人まで持ち越せます！

子どもの頃に運動あそびを通じてカラダを沢山動かすことは、身体面の成長だけでなく、よい健康状態を維持することにもつながります。

また、幼少期の経験は、大人になってからの身体活動や健康状態につながります。これを「持ち越し効果」といいます。

この持ち越し効果を得られるには、単にカラダを動かすのではなく、「面白くてのめり込む」「居心地がいい」「みずから」といった3つの要素を含んでいることがポイントです。このことが、成長期はもちろん、生涯にわたって健康的なライフスタイルを構築するために重要な土台となります。

身体活動・健康状態の持ち越し効果



Boreham, C., & Riddoch, C. (2001)

Q A 保護者からよく聞かれるお悩み 2人の専門家に聞いてみた!



国立大学法人山梨大学
中村和彦 学長
(発育発達学)



医療法人仁寿会菊池医院
菊池信太郎 理事長
(小児科医)

Q1 運動あそびはなぜ大切なの?

子どもの運動あそびは、体力向上だけでなく、**コミュニケーション力や創造力を発展させる**ことにつながります。また、**習い事などを考えること**と思いますが、**競争主義や勝敗重視よりも、楽しくあそぶ気持ち**で参加できる環境であることが、子どもにとってとても大切です。

📺 お話の詳細は右記の二次元バーコードにアクセスして
ご視聴ください(視聴時間約5分)



Q2 どうしたら子どものやる気を引き出せるの?

子どものやる気を引き出すには、その内容が**子どもにとって面白く興味があること**なのか、子ども**目線で見極める**ことが大切です。ついつい、あれこれさせたくなりがちですが、これは逆効果です。子どもの成長段階や個性をふまえつつ、**大人自身がモデルとなって姿勢を見せる**ことが、結果として子どものやる気を引き出せます。

📺 お話の詳細は右記の二次元バーコードにアクセスして
ご視聴ください(視聴時間約5分)



Q3 うちの子どもの成長は遅れているの? ネットや本の情報に悩んでしまう。

子どもの成長は個人差(子どもの個性)があるものです。そのため、短期的ではなく**経年的に見て、出来なかったことができるようになってきた!**というような**成長の過程を保護者は観ていく**ことが大切です。苦手なことを無理にやらせる必要もありません。また、最近のネットなどメディアに出ている情報は、必ずしも正しいとは限らないので、**きちんと情報を見極める**ことも大切です。

📺 お話の詳細は右記の二次元バーコードにアクセスして
ご視聴ください(視聴時間約5分)



Q4 子どものためにしたことが伝わらずに 子どもが反発。どうしたらいい?

子どもが反発するというのは、子どもの意思をきちんとアピールできている良い機会です。大人は良かれと思って**ついつい先まわりして提案しがち**ですが、**思考や判断するプロセスを子ども自身が思考錯誤しながら経験していくことが大事**です。それにより、子ども自身が失敗したり、悔しい思いを味わうことも子どもの成長にとっても大切な時間です。

📺 お話の詳細は右記の二次元バーコードにアクセスして
ご視聴ください(視聴時間約5分)



📺 **子どもの健やかな育ちを支援する
大人のみなさんへ2人の先生からのメッセージ**



すうじでタッチ

おもな動き【平衡系動作】
たつ すわる

あそび方

はじめに数字を言う人を決めるよ。
言われた数字の数だけ、体のいろいろな部位を床につけるよ！
どんなポーズがあるかな？



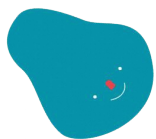
1
(イチ)



2
(ニ)



3
(サン)



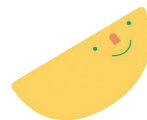
どんな順番で数字を言うと面白いかな？
みんなで順番に数字を言ったり、同じ数字を
違うポーズにしてみたりすると楽しいよ♪
面白いポーズをみんなで挑戦してみよう！

どうぶつ鬼ごっこ

おもな動き【移動系動作】
はしる とぶ はう

あそび方

鬼になった子が、好きな動物を言って、みんなは、
その動物の動きをしながら、鬼につかまらないように逃げるよ。
いろいろな動物の動きを想像しながら動いてみよう！



カンガルー、パンダ、ネコ、ペンギン、くま、うさぎ、いぬ、
などなどいろいろな動物の動きを想像しながら動
いてみよう！

ドーン! じゃんけんぽん

おもな動き【移動・平衡系動作】
はしる とぶ わたる

あそび方

2つのチームに分かれて、左右両サイドにならぶよ。
ケンケンパで進み、**出会い、手を合わせたところでじゃんけん。**
じゃんけんで負けた人は道を譲り、自分のチームの列の後ろに並ぶ。勝った人は前へ進むよ。
相手チームの陣地にたどり着いたら得点をゲット!



ケンケンパ以外に、縄跳やひもを直線やS字にしてその上を歩くバージョンや、平均台を使うなど、いろいろなバージョンでやっても面白いよ!

ボールでの的当て

おもな動き【操作系動作】
なげる あてる ける

あそび方

ペットボトルを置いて、ボールを手に持ち、ペットボトルに向かって投げる。**1人で何個倒せるか挑戦**したり、チーム対抗で競争してもあそべるよ。
どんな投げ方があるかな? 蹴ってもいいね!



使用するボールやペットボトルの大きさや重さ、投げる距離などを子どもと話し合っていると、楽しくできるよ!
色々な投げ方でも挑戦してみよう。

遊学(あそびがまなび)クレド



子どもが育てば まちが育つ

私たちは「子ども目線」「子どものペース」を大切にしながら、あそびを通じて子どもたちの「生きる力」を育み、未来に続くまちの根っこを育てていきます。

共 育:子どもと学び、子どもから学び、子どもと大人が共に育ちあう環境づくりや、子育てを地域ぐるみで行う安心感を大切にしています。

愛 着:親や地域が、子どもにとって安心して自分の気持ちを表現できる安全基地になることを大切にしています。

対 話:お互いの気持ちや考え方を伝えあい、答えを導き出すことで、思いやりや尊重する気持ちを育むことを大切にしています。

経 験:小さな挑戦・小さな成長に目を向けて楽しく夢中になれる場をつくり、経験からの学びを大切にしています。

気づき:生活やあそびの中での学びを通して、危険に気づき安全に対処できる力を高めたり、命の大切さに気づけるような関わり方を大切にしています。

令和5度スポーツ庁事業 幼児期からの運動習慣形成プロジェクト「ふくしまっ子元気応援事業」

福島県教育委員会 只見町教育委員会 NPO法人ただみコミュニティクラブ

制作:株式会社クレメンティア