

子育て中の

パパ・ママ よんで!

for PAPA・MAMA

幼児期用リーフレット No.4

子どもの運動あそび編

幼児期は、様々なあそびを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です!

文部科学省「幼児期運動指針」より

今年度の全国体カテスト（文部科学省）の分析結果でも、「幼児期に体を動かす遊びをしていた子どもは、体力・運動能力が高い」傾向が出ています。

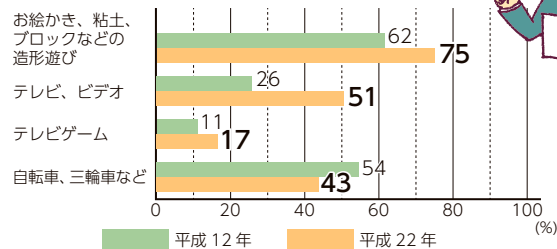
家庭では、子どもたちのテレビ視聴やゲームをしている時間と、体を動かして遊んでいる時間はどちらが多いですか？

散歩やお手伝いを含め、子どもたちが少しでも体を動かす時間を合計して「1日60分以上」を目安にしてみましょう。

難しいことをする必要はありません。

家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫するなど・・・日常生活の中で無理なくできることから、家族で取り組んでみましょう。

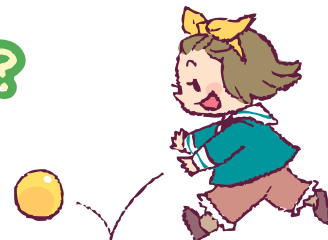
Q お子さんは、ふだんどんな遊びをしていますか？（日本小児保健協会 幼児健康度調査より）



どうして幼児期の運動が大切なの？

① 体力・運動能力の基礎を培う大切な時期！！

幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達するといわれています。つまり、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールする等の『運動を調整する能力』が向上する大切な時期です。この能力は、幼児期以降に新しい動きを身につける時に、重要な働きをしてくれます。



② 「やる気」「我慢強さ」「社交的」など前向きな性格になる！？

幼児にとって、体を動かす遊びなど、思いっきりのびのび動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を形成し、健やかな心の育ちを促す効果があります。

イライラすることが少ない子ども達ほど、体力が高い傾向にあります。

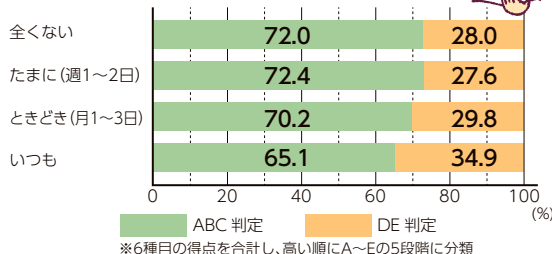


③ 感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる！！

幼児期は、多くの友達と関わりながら遊びを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションをとり合いながら強調・協働することを学んでいきます。

Q イライラしますか？

（幼児の心の状態と幼児の運動能力調査：体力総合評価 文部科学省 2011 年より）



健康運動指導士おすすめ

親子で運動あそび!



健康運動指導士
平岡 令孝さん

ADVICE



親は腹筋を、子どもは体幹を鍛えることができますよ!!



両足くぐり

親は両足を揃えてV字に!
子どもは、親の両足の下をくぐりましょう。



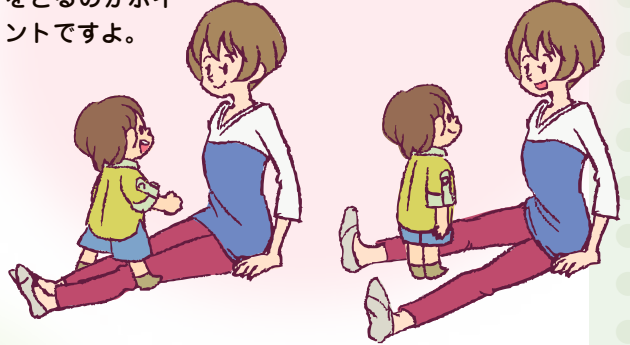
ADVICE



親は腹筋を、子どもは反射神経を鍛えるトレーニングの
手を繋いでやると、
更に効果がアップしますよ!!

グー・パー跳び

親は足を「グー・パー・グー・パー」、
子どもはそれに合わせて「開いて・閉じて・
開いて・閉じて」をやってみよう。
親子で声を掛け合いながら、タイミング
をとるのがポイントですよ。



ぐるりと一周!

大人の体につかまりながら、体の周りを一周する運動!
バランス感覚や筋力が身につきます。大人が手を貸さず、
子どもの力だけでまわると、よりハード!!
2周以上まわったり、左右どちらもまわったりすると、
更に効果もアップしますよ。

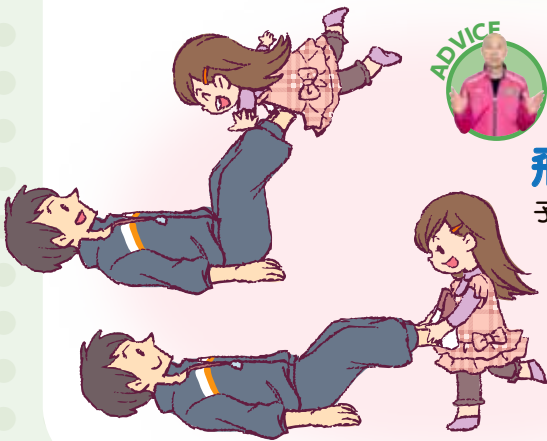
ADVICE



右や左にずらすと、
子どもも大人も腹筋周りの
運動に効果的!!

飛行機

子どもは大人の足をおなかに
当てて、前方に倒れよう。
大人はタイミングを合わせ
て、子どもを持ち上げてあ
げましょう。慣れていない
ときは、子どもの両手を持
って持ち上げましょう。



手おし車

子どもにとって、腹筋
や背筋、腕力を使う
ダイナミックな運
動! 持つ足の高さ
を低くしてあげると、
歩きやすくなり
ますよ。



編集後記

どんな運動遊びをしようかな? 雨の日は、外に行けず困ったな ...。と思った時がチャンス! 健康運動指導士 平岡さん おすすめの運動遊びなら、室内でも楽しめます。親子でスキンシップしながら運動ができる幼児期は、とても素敵で貴重な時間だなと思いました。私もぜひ、やってみたいです。

「パパ・ママよんで!」編集委員 鳥居 裕子

