



地域子育て支援だより

ぴよぴよつうしん



2025年 9月26日発行 葛西めぐみこども園

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は過ごしやすい気候になってきました。夏の厳しい日差しが和らぎ、吹く風に秋の匂いを感じる今日この頃。外に出て周りを見渡すと、少しずつ自然が秋の景色に変化してきています。涼しい日には散歩に出かけ、ぜひお子さまと一緒に小さな秋さがしを楽しんでみてください。ゆっくり観察しながら歩いてみると、今まで気づかなかった意外な発見があるかもしれません。こどもの感性を大切にしながら、季節の自然や食べ物、行事に触れて、秋の楽しさをたくさん味わってみましょう。

運動遊びの楽しさを 体育講師 川井 悟 レグルスチャイルド&ファミリー

乳児期から幼児期の最初の運動は何だったでしょう？

まずは手足を動かす、起きる、回る、ハイハイ、つかまり立ち、歩く、走る、跳ねるなど、どれもお子様の成長でご家族にとって嬉しい瞬間ですね。

乳児期は成長の中で自然と運動をしていますので、幼児期の運動遊びは楽しい、好き、期待感をもって行いたいです。

また、少しずつ道具をもって行うことも増え、安全面も同時にお子様に伝えていかななくてはなりません。

そして、できないからやらないの気持ちを少しでも少なくすること、それには楽しい、好きが一番です。

今回はお子様に楽しく体を動かし、親子で一緒に楽しんで行えるようにお願いいたします。



『運動遊びを通して』

遊びを通じて様々な運動刺激を受けることで、体の動かし方や力のコントロールの仕方が身につきます。

※遊び=自主的に行う。強制されない。

お子様たちは走る、ジャンプする、転がる、ぶら下がる、くぐる、よけるなど、様々な動きを遊びの中で経験し、たくさんの動き方を覚えます。

『楽しんで行うこと』

楽しんで行うことにより、自ら体を動かそうとする意欲を育み、友達と一緒に運動遊びを楽しむなかで、コミュニケーション力や社会性を身に付けていきます。目で見て、耳で聞いて各自が真似をすることから、覚えることがたくさんあります。

『今回のポイント』

今回は、親子だけでなく、お友達とのコミュニケーションをもって楽しんで行えることで体全体を動かす気持ちよさや楽しさを感じる場となりますように。

そして成功体験から「やればできるんだ」という自信へつながるように導きたいものです。

- ①これから行うことへの不安を少なくし、ワクワクする期待感を持てるように。
見て、聞く姿勢を自然に持てるようにすることが一番。
- ②ゆっくりと歩きながら、徐々に走る、ジャンプ、止まる、しゃがむなどの動作を行います。
お子様たちにはタンバリンの音の変化などでことと相図だけでなく、気づけるように促します。
- ③縄の変化を楽しんで様々な動作を行いながら行ってください。
縄遊びにはロープを使用して○、△、□、お絵かきのようにいろいろな形が作れるとよいですね。
- ④縄を目印として様々な動作を行います。
その中で、できなかったとしても、失敗ではなく、少しでも行うことへのチャレンジする気持ち。失敗ではなく、少しずつできるようにしていく気持ちを応援してあげてください。

①姿勢の変化や安定性を伴う

これは体の動かし方の基本的な動作です。



②重心の移動を伴う

段階が上がる項目になります。

スポーツや体育などの運動をするためには必要な動作です。



③人や物を操作する

これが段階が一番上になります。スポーツや生活をする上で必要不可欠な動作です。

これらは、動作自体を経験することである程度獲得することができますが、これまでの段階の動作ができていれば、この段階の動作の精度が上がります。

そのため、これらの動作ができない場合は、段階を下げた動作の練習を行うと良いでしょう。

