



# 市内の公立幼稚園・保育園・認定こども園では みんなで楽しい“運動あそび”に取り組んでいます

～運動あそびの取組み～

今の子どもたちの遊びは、年齢の異なる子どもたちが一緒に遊ぶ“群れ遊び”が少なくなり、戸外で思い切り体を使う遊びより室内で過ごす遊びが多くなってきました。

その変化が子どもたちの脳の活性化や刺激に影響し、子どもの発育にとって大切な体力や集中力、社会性、感情のコントロール、協調性など、社会に出るために必要な力が弱まってきていると指摘されています。

市では、子どもの意欲と自信を高め、運動できる体づくりや人とうまくかかわれる心づくりをめざし、保育に運動あそび(柳沢運動プログラム)を取り入れています。発達段階に合わせて、無理なく、楽しく、継続的に取り組めるようプログラムを組んで進めています。

子どもたちの健やかな成長を願い、運動あそびの取組みをさらに充実・推進していきます。

問 幼児課 (☎74-3704)

## 「柳沢運動プログラム」とは……

松本短期大学(長野県)の柳澤秋孝教授が、幼児期の子どもたちに体を動かすことを好きになってほしいと考え出された運動あそびです。

このプログラムの基本になっているのは、次の3つの運動です。

“体を支える”  
(支持運動)

“跳ぶ”  
(跳躍運動)

“ぶらさがる”  
(懸垂運動)

発達段階に合わせ、遊びの中でこれらの運動に楽しく取り組むことで、基本的な力が身につくとされています。

園では、活動量を増やすことで、積極的に動ける体をつくり、友達とのかかわりを増やし、心を豊かに育てることを目的に、「楽しく」を一番に、常にほめることを大事にしながら展開しています。

### 支持運動 (体を支える運動あそび)

#### 【いぬ歩き】

いぬさんに変身！  
ひざを床につけて四つん這いになる、赤ちゃんの“はいはい”の動きです。



#### 【くま歩き】

くまさんみたいにのっしのっし！  
いぬさんの格好から膝とお尻をぐっと上げて、くまさんのように歩きます。



### 跳躍運動 (両足ジャンプする運動あそび)

#### 【カンガルージャンプ】

カンガルーさんに変身！両足をピタッとくっつけてジャンプ。「のりで足がくっついちゃった！」の声かけで、足をくっつけることにも意識しながら、両足ジャンプができるようになります。



### 懸垂運動 (よじのぼる、ぶらさがる運動あそび)

#### 【さるのぶらさがり】

おさるさんみたいにぶら～ん！  
鉄棒にぶらんとぶらさがります。ぶらさがるには、ぎゅっと鉄棒を握ることも大切。握力もつきます。



園では、毎日継続して、5～10分程度の運動あそびに取り組んでいます。

いろいろな動物に変身して体を動かしたり、なわとびやとび箱、鉄棒などを使って遊ぶことで、日頃あまり使うことのない筋肉を、楽しみながら動かす内容を取り入れています。

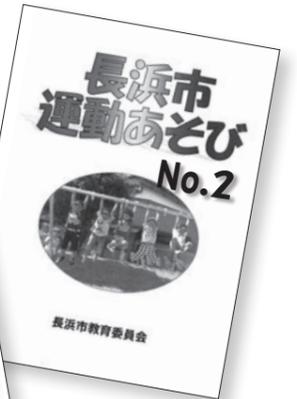
運動あそびを進めてきて、さまざまな変化や効果があらわれてきています。

話を聞く姿勢がよく  
なってきた。

園外保育に出かけても、「しんどい」「疲れた」と言う子が減ってきた。

いつも室内で遊んでいた子も、戸外で友達と遊ぶようになった。

長浜市運動あそび  
リーフレット 園で配布中！



リーフレットでは、運動あそびのことをわかりやすく説明しています。幼児課(浅井支所2階)に置いてありますので、お気軽にどうぞ！



●園では、いつでも運動あそびができる環境があり、楽しんでいます。

