

毎日続けて「運動大好き！」

市では、「運動あそびを通して意欲と自信を高める中で、体を動かすことが大好きになり、動ける『体』をつくる」とともに、人とうまくかかわれる『心』を育成する」ことを目的とし、保育に運動あそびを取り入れています。

発達段階にあわせて無理なく楽しく継続的に取り組めるようなプログラムを組み、いろいろな動物に変身して動いたり、遊具を使ったりして遊びながら、体を十分に動かせるようにしています。

子どもたちが楽しみながら取り組めて、家庭でも手軽にできる運動あそびを紹介します。

運動あそびの根っこ 親子ふれあひあそび

親子でふれあって遊ぶ中で、子どもが幸せを感じる時、「幸せ物質」と呼ばれる「セロトニン」という脳内物質が出ます。セロトニンは、安心感をもたらす、感情の過度な興奮を抑制してくれます。

乳幼児期に、この幸せ物質を出す経験をたくさんしておく、感情をうまくコントロールできるようになるといわれています。

上半身を育てよう

支持力・背筋力・腹筋力・懸垂力など

4～6歳は、腕や胸郭など上半身が発達する時期です。遊びの中に体を支えたり、ぶら下がったりする上半身を使う動きを入れていきましょう。上半身の力が育ち動けるようになると、どんどん新たな遊びや運動を楽しむようになります。



【ひこうき】

子どもを前向きに抱っこして、大人の両手のひらで子どものお腹あたりを支えます。子どもの両足を大人の両脇にはさんだ状態で立ち、歩いたり走ったりしてみましょう。

【体一周まわり】

大人は、子どもをおんぶし前かがみになります。子どもは大人の背中からお腹へ移ります。大人は子どもを支え、お腹まで来たら抱っこしてあげ、もう一度おんぶの体勢に移りましょう。



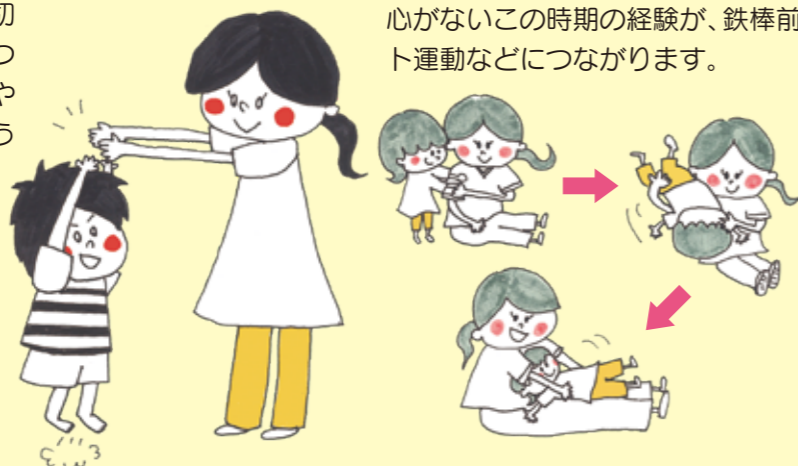
下半身を育てよう

跳躍力・脚力など

3歳になると、ジャンプができるようになります。歩く時と違う筋肉を使うので、日頃の遊びの中でジャンプの動作を入れていくことが大切です。ジャンプ力がついてきたら、とび箱やなわとびができるようになっていきます。

【ジャンプタッチ】

子どもの様子を見てタッチできそうな高さに手を上げ、徐々に高くしていきます。高さを変えたり左右に動かしたりして遊びます。



【肩からごろん】

大人は膝を伸ばして座り、子どもは後ろに立ちます。子どもは大人の片方の肩から両手を差し出し、大人は子どもの首とお尻を支えながら上半身を曲げます。そのまま子どもを前回しさせます。

様々な感覚を育てよう

回転感覚・逆さ感覚・バランス感覚・高所感覚など

これらの感覚は、普段の生活ではあまり経験できないため、意図的に取り入れたい運動です。この感覚に恐怖心がないこの時期の経験が、鉄棒前回りや逆上がり、マット運動などにつながります。

園ではこんな遊びをしています

乳幼児期の子どもたちに体を動かすことを好きになってもらいたいと考えられたのが、「柳沢運動プログラム」です。各園では毎日継続して5～10分間、「柳沢運動プログラム」に基づいた運動あそびに取り組んでいます。

わにさん歩きで這ってみよう



【わにに歩き】ぶら下がる力(懸垂力)

ジャングルジムやのぼり棒をよじ登るのに必要な力(懸垂力)を身に付けるために、わにさんに変身して床を這って進みます。

“ぶら～ん”とぶら下がり

【ぶたの丸焼き】ぶら下がる力(懸垂力)

ぎゅっと鉄棒を握り、ぶら下がります。鉄棒を握ることで握力も身につきます。



カンガルーさんに変身!



【カンガルージャンプ】ジャンプする力(跳躍力)

「両脚がのりてくっついた」というイメージで、膝をくっつけることを意識しながら両足ジャンプをします。

くまさんみたいにのっのっ!



【くま歩き】体を支える力(支持力)

赤ちゃんのハイハイの格好から膝とお尻をぐつと上げて、大きくくまさんのように歩きます。



プロフィール やなぎさわ あきたか
昭和28年新潟県生まれ。専門は幼児運動学。40年間継続研究を行い、2万人以上の子どもたちに運動遊びを直接指導する。大脳活動、特に前頭葉の研究にも着手し、「運動が子どもの精神的発育に大きな影響を及ぼす」との仮説から保育現場における運動保育援助の効果を調査・研究中。

運動あそびの必要性とその効果

松本短期大学監事・名誉教授
柳澤 秋孝氏

長浜市で、私が提唱している運動プログラムを導入して7年目になりました。私は大学の研究者として、40年間一貫して「すべての子どもたちを運動好きにしたい」との思いで幼児運動学と脳科学研究を重ねてきました。長年の研究から幼児運動学で分かったことは、運動好きにするためには、精神面から運動に対する好き嫌いの判断が決定する6歳までに、「誰がみてもできるか・できないか、に分かれる、逆上がり・短縄の連続跳び・開脚跳越しをできるようにする」ことです。この種目ができないままだと、「他者にみられて恥ずかしい」という心に負の感情を

抱き運動嫌いになってしまいます。また、脳科学研究から分かったことは、「運動神経は遺伝ではない」ということで、3%のDNA 遺伝的要素と、97%の後天的要素であり、出生後から10歳の間にこの97%を成長させます。それも6歳で80%まで成長し8歳で90%に達し、10歳で成長を終了します。このことから、小学生になってから運動しても神経回路の成長は残りの17%しか成長できない、ということになります。

これらの研究から、すべての子どもを運動好きにするためには就学前の6歳頃までに「できるか・できないか、に分かれる運動をできる」ように支援してあげる「こと」です。また、最新の脳科学からも、外遊びや運動量の減少が発達しづらいやコミュニケーションしづらいの若者を増やしており、乳幼児期から運動を促進することが心身の健全な発育・発達に不可欠であると提言しています。長浜市のすべての子どもが運動好きになる支援を、ぜひご家庭から行ってみてください。就学までが勝負です。