

あそびのまなび

「幼児期に大切な運動あそび」

自由あそびやサーキットなど様々な活動の中で、いろいろな運動あそびを取り入れています。今回はその運動の中から「走る」「跳ぶ」「引っ張る」「揺れる」をピックアップして、子どもたちにとってどんな力が育っていくのかを考えていきたいと思います。



走る



—「走る」で育つ力—

- ◎走って脈拍を上げることで、心肺機能が高まります。
- ◎ジグザグ走りや、でこぼこ、坂道など、起伏のあるところを走ることでバランス感覚が育ちます。
- ◎「逃げる・追いかける」という要素が加わると、走る方向をとっさに判断する判断力や敏しょう性が養われます。

幼児期において遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤作りとなる。

(文部科学省 幼児期運動指針より)



跳ぶ



☆全身を使った運動で、跳躍力とともにリズム感も育ちます。

—「跳ぶ」で育つ力—

- ◎跳ぶことは、両足の協応(同時に動かすこと)を促します。
- ◎サーキットに取り入れるなど、楽しいあそびとして「跳ぶ」ことで活動意欲が高まり、跳躍力の伸びが期待できます。
- ◎音楽に合わせて跳ぶと、楽しさが膨らみ、リズム感も養われます。
- ◎高く、遠くなど目標を定めることで「間」をとって力をためたり、タイミングをはかったり、跳躍力アップのコツをつかみます。



引っ張る



☆上腕・上半身、足腰が鍛えられる運動です。

—「引っ張る」で育つ力—

- ◎引っ張ることは、ひざや腰、腕、そして腹筋や背筋、身体全体を使う、まさに全身運動で、持久性を高めます。
- ◎跳び箱や鉄棒の逆上がりをする際に必要な腕で支える力につながり、投げる、けるなどの運動の基礎にもなります。
- ◎つな引きは仲間と一緒に引っ張ることで、チームワーク・仲間意識の育成にもなります。
- ◎仲間と引っ張り合うことで、引っ張る側も引っ張られる側も、倒れないようにバランスや方向を考え、力を調整する必要があり、双方に調整力が育ちます。



揺れる



☆全身の左右のバランス感覚を育てます。

—「揺れる」で育つ力—

- ◎揺れることは柔軟性と同時に平衡感覚(バランスの感覚)を養うのに最適です。
- ◎セラピーボールを使って左右や前後に揺れることで、傾きに気づき、バランスをとる力を育てます。