

乳幼児期にとくに身に付けてほしい「支持力」

支持力…体を支える力

支持力は現代の子どもにもっとも足りない力と言われています。自身の体の動きをコントロールするだけでなく、転んだ時に手をつけて怪我を防ぐなど、とくに身に付けてほしい力です。

豊岡市の保育園・認定こども園・幼稚園では、クマさん歩きなど、体を動かした遊びを日常保育の中で積極的に行っています。



園での運動遊びの様子



ちなみにお家ではこんな遊びがおすすめ!



ハイハイやクマさん歩きなど、手をついた動きをたっぷり楽しもう!



手をつけて逆さまになり体を支えてみよう!



もう少し大きくなったらやってみよう! 手押し車に挑戦! 手だけで歩けるかな?

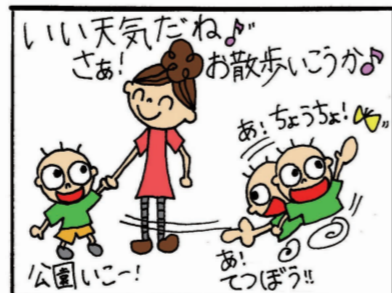


ココを 手を「パー」の形にひらかせましょう。指をしっかりと伸ばすことで体を支えやすくなります。

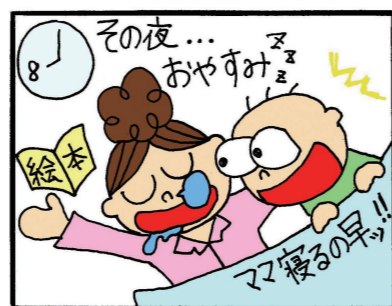


～子育てセンターの親子運動遊びの様子～

ケンサクくん物語



おまけ...



豊岡市教育委員会 こども育成課

〒668-8666 兵庫県豊岡市中央町2番4号

TEL 0796-29-0053

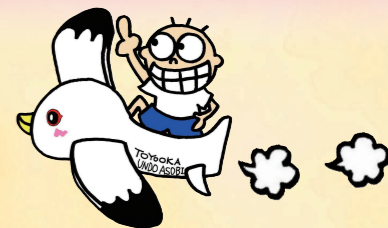
FAX 0796-29-0054



豊岡市運動遊びホームページでは様々な情報を発信しています。



豊岡市



親子運動遊び

～幼児期の全身運動は「脳」と「心」と「体」を育てる～

今しかないこの時期に
親子でたくさん触れ合って
遊みましょう!!



豊岡市教育委員会

体を動かした遊びが「脳」を発達させ、「心」を育む

「元気でたくましい子に育てほしい。」きっと多くの保護者の皆さんが、わが子に対して、そう願っておられることと思います。

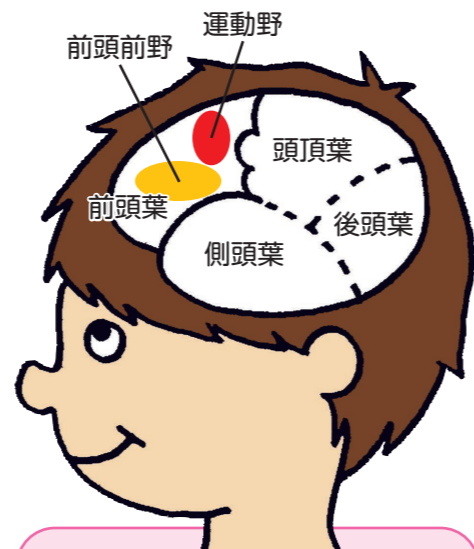
そこで、ぜひおすすめしたいのが、体を動かして遊ぶことです。体を動かした遊びは、丈夫な体を育むだけでなく、脳の発達にも役立つことが分かっています。

どうして体を動かした遊びは「脳」を発達させるの？

脳の前頭葉の中には、運動に関わる『運動野』と、思考・感情・意欲に関わる『前頭前野』という部位があります。

体を動かすことで運動野が活性化しますが、この時、前頭葉全体の血流が増加し、前頭前野も活性化します。

つまり、体を動かした遊びや全身運動は、体の力だけでなく、「脳」を発達させ、豊かな心を育むことにつながります。



体を動かして遊べば、
前頭前野が活性化し、
こんな力が育ちます

- 気持ちをコントロールする力
- 自分で考えて行動する力
- 我慢したり、頑張ったりする力
- 人と上手に関わる力



運動遊びの「じゃじゃ博士」

脳と体が著しく発達する幼児期にこそ、親子で体を動かして遊ぶことをおすすめするぞ。

この時期に育まれた力(右欄)は、その子の一生を支え、たくましく育てくれること間違いなしじゃ！

今から
すぐに
できること

まずは散歩に出掛けよう！～健やかな体の成長は、下半身の力から～

体の力を育てるために、特別なことや難しいことをする必要はありません。脚力が発達する3歳頃までは、あちこちに歩き回り遊ぶことが、お子さんにとって適度な運動になっています。

晴れた日はぜひ、戸外に出掛け、親子で散歩を楽しんでみて下さい！

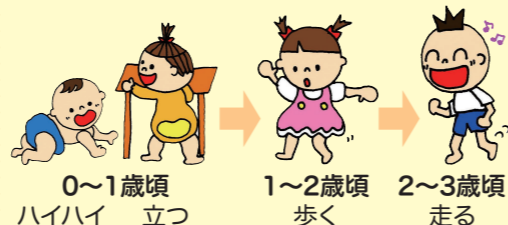


「ママ！みてみて！」「よく見つけたね！」
ゆつくりのんびり、寄り道しながら
一緒に歩こう♪



0～3歳頃は「脚力発達期」

この時期は、たくさんハイハイをし、立って、歩いて、走るという力(下肢の力)をしっかり身に付けさせたい時期です。



親子でチャレンジ！親子で触れ合って遊ぼう！～色々な動きの経験が、運動好きにつながる～

トンネルくぐり

【懸垂力・支持力】

大人は膝を立てて座り、トンネルをつくります。子どもはそのトンネルをくぐり抜きましょう。



サルのよじ登り

【懸垂力・バランス感覚】

大人は両手を広げ、片膝をついた姿勢になります。子どもは大人の体によじ登り、そのまま大人の体をぐるりと一周回しましょう。



親子ペンギン

【バランス感覚・脚力】

大人の足の甲に子どもを乗せ、大人の手を握らせませす。そのまま、前や後ろに歩いてみましょう。



魚つり

【握力・背筋】

子どもは大人の両手を握ります。大人はそのまま引っ張りましょう。



メリーゴーランド

【回転感覚・高所感覚】

子どもの太ももを持ち、ゆらゆら揺らしましょう。



「非日常的な動きや感覚」 がおすすめ！

幼児期は様々な運動感覚が育つ時期です。楽しい遊びの中で、回転感覚・逆さ感覚・高所感覚などを育みましょう♪

逆さま、ばあ！

【逆さ感覚】

子どもを抱っこし首の後ろとお尻を支えます。そのまま大人は体を前に倒し、子どもを逆さまにしてみましょう。



参考文献：柳澤秋孝・柳澤友希／共著「こころとからだスルスク育つ！0～5歳児の発達に合った楽しい運動遊び」(2014)ナツメ社
篠原菊紀／監修「本当の意味で『頭のいい子』に育てるために2歳～5歳児の脳を育てる子ども体操」(2011)講談社