

子育てフォーラム 子育てが楽しいまち・子どもが元気に育つまち・豊岡

「運動遊びで脳力パワーアップ」

を開催しました



▲実践発表で「宝探しの旅に出発しよう！」と元気良く出発する出石幼稚園児たち

市教育委員会では、平成19年度から本格導入した「幼児期における運動遊び」をさらに広く知っていただくため、10月4日に出石文化会館ひばこホールで、子育てフォーラム「運動遊びで脳力パワーアップ」を開催しました。

フォーラムでは、約300人の参加者が見守る中、出石幼稚園児49人による運動遊びの実践発表や、諏訪東京理科大学教授の篠原菊紀さんが「動的な遊びは脳を育てる必須アイテム」をテーマに講演を行いました。

これらの内容について、お知らせします。(運動遊びの関連記事20ページ掲載)

《問合せ》こども育成課 ☎29-0053



▲鉄棒で前回り降り



▲宝箱探しの冒険

運動遊び実践発表

「宝探しの旅に出発しよう！」
出石幼稚園児49人

4歳児31人と5歳児18人の園児たちが、宝箱を手に入れるため、川や山に見立てたゴムひも、長なわ、はしご、跳び箱、ロープ、鉄棒などのさまざまな難関を乗り越えてい

く冒険の旅に出かけるという設定で演技をしました。
この冒険の旅は、現在、市が取り組んでいる運動遊び事業の一部を発表したものです。園児たちは、多くの参加者が見守る中、元気いっぱい姿を披露しました。

講演

テーマ「動的な遊びは
脳を育てる必須アイテム」



篠原菊紀さん
(諏訪東京理科大学教授)

●脳を育てる(鍛える)3つの基本

- ① 日常的に頭を使うこと
- ② 日常的に運動すること
- ③ 日常的に社会参加すること

脳の前頭葉は「考える」「我慢する」「人の気持ちを感じ取る」など、人間らしさに深く関わっている部位です。この部位は、特に前記の3つにより活性化され、育てられ

ます。

また、これらのことは、子どもたちの脳をどう育てていくかという課題だけでなく、大人たちの脳をどう維持していくかという、認知症予防対策にもなります。

●できないことができるようになる「過程（プロセス）」が とても重要

大人は、運動の面だけを取り上げると、「できる」ことが重要で、つい「できる」ように仕向けがちです。

「できた」ときの達成感や満足感が脳を育てているのも事実ですが、「できなくてもできるように」頑張っているときも脳は活性化され、育っています。

運動していて、脳が活性化

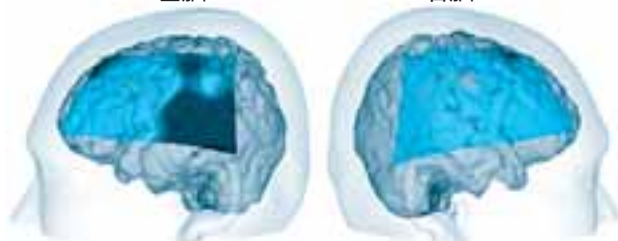


▲脳を活性化するため後出しジャンケンをする篠原さん

●テレビを見ている時の脳の画像

左脳

右脳

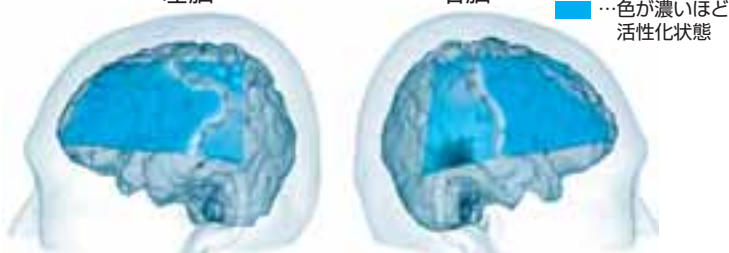


「ボーと見ていたら活性化しない」

●キャベツの千切りをしている時の脳の画像

左脳

右脳



「脳が全体的に活性化している」

●心を込めて千切りすると…

脳の前頭葉部位



「さらに活性化します」

資料提供：諏訪東京理科大学教授 篠原菊紀さん

される内容や度合いは、子ども一人ひとりによって異なります。大人は、このことを理解しておく必要があります。

●手伝いで脳を活性化

左図は、テレビを見ている時とキャベツの千切りをしている時に脳が活性化しているかどうかを見た画像です。

台所でキャベツの千切りをしている時の方が、脳が活性化

化しているのが分かります。お手伝いをさせるかどうかで、脳の活動はこんなにも違ってきます。また、家族が笑顔でおいしく食べられるように、など「心を込めて」作業をする、さらに脳は活性化します。親子や夫婦で台所に立つことも良いことです。

今回掲載した「脳を育てる」のに必要な要素のほとんどす

べては、『群れ遊び』に含まれています。また、脳を育てる要素の基本は、まず『運動』です。

市の『運動遊び』を、そうした観点で、ぜひ今後とも前向きに取り組まれてみてはいかがでしょうか。保護者の皆さんもこの趣旨を理解いただくことで、さらに素晴らしい取り組みになると思います。

参加者の感想・意見

○とても勉強になる講演会でした。おもしろいトークだったので楽しかったです。子どもたちもときばきと運動をこなし、日々の積み重ねなんだと感心しました。園での運動遊びは、良いことだと以前から分かってはいたのですが、改めて大切さが分かり、それを早くから実践していただいていたことをありがたく思います。子どもと一緒に親も脳の活性化に頑張ります。運動を通して、心も体も強い子に育ってほしいです。

○運動遊び実践発表で子どもたちは、大勢の前でもいつもどおり、こちらに手を振る余裕を見せるほどでした。みんなとても頑張っていました。講演もユーモアたっぷり楽しんで聞けました。○子育てフォーラムに参加して講演を聞き、とても良い勉強になりました。子どもにとって、運動遊びが脳の発達に大きな影響を与えるというとても重要なことを教えていただきました。