

玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

豊岡のこころに注目じゃ！⑦

運動遊びって？



玄さん、これ、何の写真か分かる？



▲クマさん歩きをする園児

へえ、そうだったんだ。運動遊びをして何かいいことがあるの？

お、いい質問じゃ。実は、子どものころの体を動かした遊びは「体」だけでなく「脳」や「心」も育てていくんじや。しかも、運動をすると感情をコントロールする脳の部分も刺激されるんじや。運動遊びは楽しかったかな？

うん！友達や先生と一緒に遊んで楽しかったよ。

そうやって人とコミュニケーションも育てとるんじやよ。

「運動遊び」ってどんなことをしているの？

豊岡市では、全ての保育園や幼稚園で「柳沢運動プログラム」を取り入れながら、体を動かした遊びをたくさんしとるんじや。クマさん歩きは、その「柳沢運動プログラム」の、特に代表的な動きじゃな。

いいことがたくさんだね。運動遊びって保育園や幼稚園でしかやってないの？

そんなことはない。小学校や子育てセンターでもやっとなるぞ。

え、小学校でもやっているの？



▲豊岡市版小学校体育準備運動。手押し車

そうだったんだ。また家族と一緒にこの「準備運動」をやってみようっと。

そうじゃ。「豊岡市版小学校体育準備運動」を知ってるか？

知ってる！いつも体育の時間にしてるよ！

そうか。実は、その準備運動は、これまで運動遊びで育ててきた「力」や「動き」を小学校になっても伸ばしていくこう！ということのできたのじや。全身運動することは、体幹を鍛えて、勉強する力にもつながっていくんじやぞ。