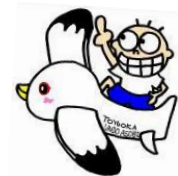




パンキッズ VOL.2



豊岡市教育委員会
こども育成課
2020年8月31日（月）発行

豊岡市では「心豊かな子ども」を育成する取組 運動遊び事業を推進・展開しています

1 回目の運動遊び、こんなことしたよ！

1 回目の運動遊びは、色々な動物に変身したり、鉄棒や縄跳びなどの運動遊具に触れたりして遊びました。初めての運動遊びに不安な表情を浮かべていた子ども、久しぶりの巡回訪問で緊張していた子ども、遊びが進むうちに笑顔が見られるようになり、難しそうなことにも勇気を出して挑戦する姿が見られました。思い切り遊び、たくさん笑って、汗をびしょりかいた子どもたちから、「楽しかった！」「もっとやりたい！」という声がたくさん聞かれました。



かけこ
よーい、ドン！！

◀「よーい、ドン！！」の合図で元気よくダッシュ！おもいきり走るのって、気持ちいい！



クマ歩き

▲のっし、のっし、大きなクマに変身！



ワニ歩き

▲かっこいいワニに変身！腕の力だけで進むよ！



魚釣りチャレンジ

エサをつかんで離さないぞ～！



ドキドキするけど、やってみよう！

◀ワニ歩きや魚釣りなどの遊びで身に付く「懸垂力」を発揮して、鉄棒に挑戦！不安そうな表情が見られた子どもたちも、「やってみたら出来た！」と嬉しそうな顔を見せてくれました！

幼児期こそ、鉄棒で遊ぼう！

3歳頃～6歳頃は「胸郭発達期」と言われ、上半身を発達させたい時期です。この時期に、腕の力で体を支えたり、ぶら下がったりする動きの経験を重ねると、上半身の力が育ち、体のバランスをとったり、正しい姿勢を保ったりする力が身に付きやすくなります。

鉄棒は、上半身の力をたっぷり使うだけでなく、回転感覚や逆さ感覚などの非日常的な動きも経験できます。体が身軽な幼児期こそ、鉄棒の挑戦が楽しめる絶好のチャンスです！ぜひ、親子で一緒に鉄棒に触れて遊んでみて下さい♪

参考文献：柳沢秋孝 著「生きる力」を育む幼児のための柳沢運動プログラム

～親子遊びでもやってみよう！～

じゃんけんワニトンネル【懸垂力・支持力】



じゃんけんをして、勝った人は手をついてトンネルをつくり、負けた人はワニに変身してトンネルをくぐります。

サルに変身【懸垂力・握力】



子どもは大人の腕にぶら下がります。足が浮くように持ち上げましょう。

くるりんば【懸垂力・回転感覚・逆さ感覚】



子どもと向かい合って手をつなぎます。子どもは大人の足を登っていき、そのまま回転します。手は最後までつないでおきましょう。

まだまだ夏の暑さを感じる日が続いていますが、園に行き、子どもたちの笑顔を見ると元気が湧いてきます。さて、運動遊びの巡回訪問も2巡目に入りました。前回の運動遊びでは、進級して益々意欲的に運動遊びを楽しむ姿が見られ、「おもしろそう！やってみよう！」という声をたくさん聞かせてくれました。また、体を動かして遊ぶことを楽しむだけでなく、勇気を出して挑戦したり、友達を応援したりする姿も見られ、嬉しく感じました。これからも、やってみようとする気持ちや、友達との関わりを大切に、楽しい運動遊びを展開していきたいと思えます。

こども育成課 仲義 健(なかぎ たける)・上野 真希(うえの まき)

睡眠は脳を育む

睡眠は体の休息というイメージがあると思いますが、じつは睡眠には、体だけでなく、脳を休め、脳を育てる役割もあります。

夜ぐっすり眠ると、感情をコントロールしたり、やる気を出したりする脳の部分が働きやすくなることが分かっています。しかし、夜更かしをして睡眠不足になると、脳が疲れて働きにくくなるため、子どもの脳の発達に好ましいとは言えません。

体を動かした遊びやスキンシップを楽しむと、夜ぐっすり眠りやすくなり、脳を育むことに役立ちます。ぜひ、親子で楽しみながら良い睡眠習慣を実践してみてください♪

参考文献：篠原菊紀監修「2歳～5歳児の脳を育てる子ども体操」/講談社(2011)

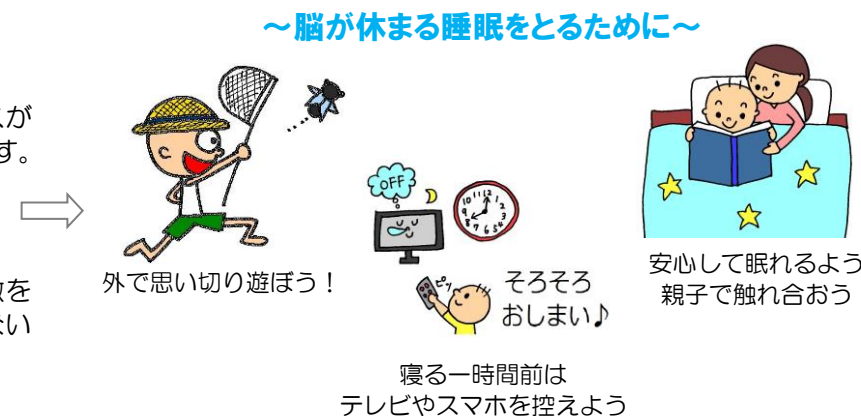
良い睡眠のポイント

何時間寝るかより、何時に寝るかが重要！

就寝時間が遅いと、成長ホルモンのバランスが崩れ、子どもの心身の発達に悪影響を及ぼします。

寝る前にテレビやスマホを見ない！

寝る前にテレビやスマホなどの光と音の刺激を受けると、体は寝ているのに脳は休まっていない状態になります。



～脳が休まる睡眠をとるために～

外で思い切り遊ぼう！

そろそろおしまい♪

安心して眠れるよう親子で触れ合おう

寝る一時間前はテレビやスマホを控えよう

親子でチャレンジ☆ ～Part. 2～

脱出できるかな！？

【身につく力】
支持力・腹筋・バランス感覚 など



つかまえたぞ～！

ひゃあ！つかまった！！

くー！逃がさないぞ！！

よーし！逃げるぞ～！！

大人は座って、両足で子どもの胸辺りを挟みます。

大人は、子どもが逃げてしまわないように挟み続け、子どもは全身を使ってそこから脱出できるように動きます。無事に脱出できるかな！？

豊岡市では、各地域の子育てセンターで、親子ふれあい運動遊びを実施しています。詳しくは、運動遊び HP でご覧いただけます。



HPへ
びゅ～ん

1日5分 心が変わる 体が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～

