



ぴよんぴよん



VOL.2 豊岡市教育委員会
こども育成課
2020年12月15日（火）発行

たくさん遊ぶと、体の力が育つ！

定期的取組や設定保育を通じて、先生方の素敵な保育や工夫された楽しい取組を見せていただき、大変心強く感じています。

さて、すべての子ども達が体を動かして遊ぶことが大好きになり、色々なことに挑戦したり、自信をつけたりするためには、どんな環境が望ましいのだろう…とお悩みの先生もおられるのではないのでしょうか。

じつは、難しい事や特別な事をしなくても、まずは身近な遊びをたっぷり楽しむことが大切です。そして、そのことが体の力を育むことにつながります。

体の力を育てるポイント ～その1～

下半身を意識した、運動量のある遊びを楽しもう

散歩に出掛けたり、走り回ったりした遊びから、自然と下半身の力が養われます。下半身の力は、バランス感覚や体幹の力などにつながり、様々な運動要素のある遊びを、さらに思い切り楽しめるようになります。



下半身の力は、体を動かす遊びにおいて基本的な力じゃ。
子ども達が息を切らし、はずませながら夢中で遊べるよう、先生笑顔と元気で盛り上げるのじゃ！



体の力を育てるポイント ～その2～

色々な動きを経験しよう

逆さまになったり、転がったり、後ろ向きに進んだりといった、非日常的な動きや、固定遊具などの遊びは、ボディイメージ(※)力を高め、自分の体の動きをコントロールする力を育みます。

※ボディイメージとは…自分の体を実感したり、周辺の空間を認知したりする感覚。ボディイメージが弱いと、体の枠があいまいで、自分の体のサイズや幅、動かし方や位置関係が把握できにくい。



固定遊具は、バランス感覚や高所感覚、空間認知力を身に付けることに役立ち、運動機能の発達面からも、積極的に触れておきたい遊具です。



背中にタオルなどの物を置いて運ぶなど、自分の視界に入らない部位を意識できる動きは、ボディイメージ力を高めます。

遊びを盛り上げるポイント

簡単なルールほど楽しい！

集団遊びやサーキット遊びのルールは、重大な怪我を防ぐためのルール以外は出来るだけ簡潔明瞭に伝えましょう。遊びに集中しやすくなるだけでなく、子ども達からアイデアが生まれたり、友だち同士で折り合いをつけたりするなど、子どもにとって素敵な場面が、きっと、さらに増えてくると思います。

運動遊びは、体だけでなく、心を豊かに育むチャンスがたくさんあるはずじゃ。
素敵な場面を見つけた時はぜひみんなに知らせ、思いを共有してほしいのう。



冬の寒さを感じる季節となりました。先生方におかれましては、お忙しい日々をお過ごしかと思ひます。休息を心掛け、体調に気を付けてお過ごしください。

さて、巡回訪問も多くの園が3回目を迎えようとしています。10月から3歳児の巡回が始まりましたが、初めて運動遊びを経験する子どもたちは、先生方の温かな声掛けや、お力添えのおかげで、安心して楽しむことができました。

これからも感染症対策に配慮しながら、子ども達が体を動かした遊びを思い切り楽しめるよう工夫していきたいと思ひます。引き続きよろしくお願ひいたします。

こども育成課 仲義 健・上野 真希

運動遊びのホームページに
とんでいきます♪
園での取組や運動遊びに関する
情報をアップしています♪



～園での取組を紹介します～

豊岡市版小学校体育準備運動に挑戦してみよう！

以下の園では、5歳児の子どもたちが、小学校で実践している豊岡市版小学校体育準備運動(以下、市版準備運動)に興味を持ち、楽しく経験できるよう工夫して取り組んでおられましたので、紹介させていただきます！

～楽しい映像に合わせて、やってみよう♪～

～動画の一部を紹介～



※動画についてご質問などがありましたら、城崎こども園へお問い合わせください。



ぐっぱぐっぱの術！



ロケットの術！

▲子ども達の好きな曲やイラストを挿入した、市版準備運動オリジナル動画を製作しておられました。動きに合わせたイラストを見ることで、動きのイメージがしやすくなり、楽しみながら色々な動きに挑戦する姿が見られました。【城崎こども園】

▲親しみやすいネーミングがあることで、子ども達が興味を持ちやすく、友達や先生と一緒に楽しく挑戦する姿が見られました。【出石幼稚園】

～私たちの願い～

市版準備運動は、幼児期の運動遊び事業で培われた力を小学校でも継続して発揮できるよう、市内の全小学校、全学年で実施されています。

各園におかれましては、上手く出来るようになることを目的とせず、子ども達が興味を持ち、小学校への期待が高まるよう、楽しみながら市版準備運動に触れていただくと嬉しいです♪

そして、子ども達が小学校へ行っても、友達と仲良く、元気に体を動かすことを楽しみ、園で経験したことを活かしながら、どんなことにも意欲的に挑戦しようとする小学生になってほしいと願っています。

体育の授業で…

グーバージャンプ
やったことある！



ほくも知ってる～！
二人で声を合わせると
やりやすいんだよね♪

ちなみに…

市版準備運動では、バランス感覚や体幹の力、自分の体の動きをコントロールする力などが養われます。ぜひ、子ども達が興味を持って挑戦できるよう、先生も一緒に楽しんでみて下さい♪

そして、前向きな姿を褒める機会が増え、子ども達も先生も笑顔の場面が益々増えると、とっても素敵なことですね。

