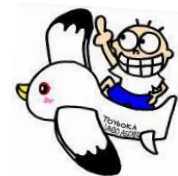




# パンキッズ VOL.4



豊岡市教育委員会  
こども育成課  
2021年1月27日（水）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

## 3回目の運動遊び、こんなことしたよ！

### ～3歳児の様子～ 体を動かして遊ぶのって楽しい！



▲元気いっぱいかけっこしよう！  
【竹野認定こども園・森本へき地保育園】



ワニに変身！  
▲強いワニさんは腕の力だけで進むよ！  
【八代保育園】



ペンギンのバランス歩き  
▲かかとでバランスをとりながらペンギンに変身♪  
【きよたき認定こども園】

### ～4歳児の様子～ 友だちと一緒に遊ぶのって楽しい！



仲良しカンガルー  
▲手をつないだら、見つめ合ってニコッ！  
リズムを合わせてジャンプ♪ジャンプ♪  
【きよたき認定こども園】



▲山の上で、じゃんけんポン！  
【こくふこども園】

10月から3歳児の巡回訪問が始まりました。かけっこをしたり、色々な動物に変身したりして、思い切り体を動かして楽しみました。

4歳児は、友達とペアになり、色々な遊びに挑戦しました。「友達と一緒に遊ぶのが楽しい！」そんな表情がたくさん見られました。

### ～5歳児の様子～ 友だちと力を合わせてチャレンジしてみよう！



手押し車  
▲二人でペースを合わせて進むよ！  
【おさかおのこども園】



大縄くぐりぬけ  
▲友だちとタイミングを合わせて、みんなでくぐり抜けよう！  
【アートチャイルドケア豊岡ここのとり保育園】

5歳児の子ども達は、友達と力を合わせて色々な遊びに挑戦しました。どうやったら上手にいけるかな？気持ちを合わせるにはどうしたら良いだろう、と子ども達同士で相談したり、声を掛け合ったりして、初めての事にも前向きな気持ちで挑戦しようとする姿が見られました。小学校へ入学してからも、仲間と一緒に、何事にも挑戦してほしいと願っています。

冬の寒さが厳しい時期となりました。今年は雪がたくさん積もり、冬ならではの雪遊びがたっぷり楽しめると思います。寒い日が続きますが、親子で体を動かして遊び、元気にお過ごしください。  
さて、4回目の運動遊び巡回訪問になりました。園に行き、いきいきと運動遊びを楽しむ子ども達の姿を見ると、普段から友達や先生と体を動かした遊びを楽しみ、色々なことに挑戦していることが伝わってきて、とても嬉しく思います。巡回訪問でも楽しい遊びを展開していきたいと思っています。  
こども育成課 仲義 健(なかぎ たける)・上野 真希(うえの まき)

## 体全体を動かして遊ぶことが、手先の器用さにつながるよ！

こんなことはありませんか？



子どもが自分で身の回りのことをしようとしても、時間がかかったり、思うようにできなかったりすることはありませんか？

子どもはまだ、手先の機能が十分に育っていないため、大人から見ると手先の不器用さを感じることがあります。人の体は大きな筋肉から成長するので、手先の細かな筋肉は発達に時間がかかります。なので、まずは体全体を動かした遊びをたくさん経験しましょう。そのことが手先の器用さにつながります。

### 手先の機能を育てるポイント！

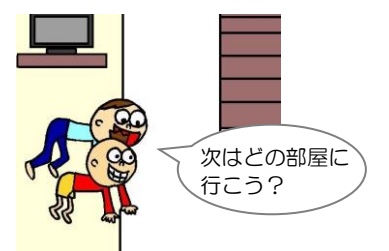
- **体の大きな筋肉を動かそう！** → 体の大きな筋肉が十分に育って、手先の細かな筋肉も発達します。まずは全身を動かした遊びをたっぷり楽しみましょう♪
- **手のひらで体重を支える力をつけよう！** → 手をしっかり開いて体を支える力がつくると、細かな動きのコントロールがしやすくなります。クマ歩きなどの動物変身を親子で楽しみましょう。
- **手をしっかり握ったり、開いたりしよう** → 手のひらを大きく動かす遊びは、指先の機能を高めます。じゃんけんや、手遊びがおすすめです。指先まで意識して動かせるよう声を掛けながら楽しんでください。  
例…「大きなパーをしてみよう！」「かたいグーを作ってね！」など

こんな遊びがおすすめ！！



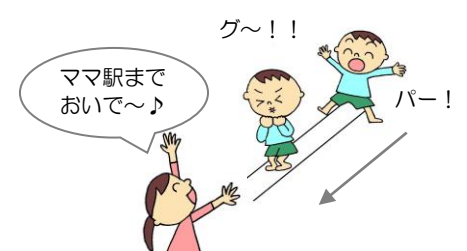
## 親子でチャレンジ☆ ～Part. 4～

### クマ歩きで家中探検



親子でクマに変身して、家中を探検してみましょう♪

### グーパー線路を進もう



縄などを平行に並べ、線路に見立てます。グー、パー、グー、パーの順で線路を踏まないように進みます。

子どもの手の動きをチェック！



参考文献：柳澤弘樹 監修「発達障害の子の脳を育てる運動遊び」/講談社(2015)  
柳澤弘樹 監修「発達障害の子の脳を育てる忍者遊び」/講談社(2016)

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。

## 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～



HPへ  
びゅーん