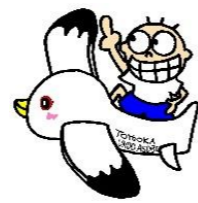




# ガンキッズ VOL.1



豊岡市教育委員会  
こども育成課  
2022年5月13日(金)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

## 運動遊びは健やかな「心」と「体」を育てる

「友達と仲良く遊んでほしい」「元気にたくましく育ててほしい」。きっとそんな願いをほとんどの保護者の方がもっておられると思います。

幼児期に人と関わり、のびのびと体を動かして遊ぶ経験は、子どもの心身の成長に欠かすことができません。

しかし近年は、外遊びが減ったり、感染症対策で多くの制限があったりして、子どもへの様々な影響が心配されるところです。

豊岡市では、健やかな「心」と「体」を育む運動遊び事業を、積極的に推進・展開しています。取り組んでいる具体的な内容を、運動遊び通信を通して保護者の皆様にお伝えさせていただきます。



## 豊岡市が取り組んでいる運動遊びとは？

柳沢運動プログラムを基に、動物変身などを楽しみながら、基本の力(支持力・跳躍力・懸垂力など)を養います。また、鉄棒や跳び箱などの運動遊具に触れて遊んだり、発達段階に合わせた様々な動きを経験したりします。(詳しくは『柳沢運動プログラム体系図』をご覧ください。)

### ～運動遊び巡回訪問の様子～



のっし、のっし  
クマさん歩き！



サルに変身！  
何秒ぶら下がるかな？



手押し車に挑戦！  
友達とペースを合わせて  
進もう！

※運動遊びでは、指導者や他園児との接触が避けられない場面がありますが、新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながら、体を動かした様々な遊びを展開していきます。

### ●●おねがい●●

～運動遊びでは、動きやすい服装を～



デニム

動きやすいな！



スカート

髪をくくると前が見やすい！

### ～保護者参観について～

運動遊び巡回訪問の保護者参観実施については、新型コロナウイルス感染症対策のため各園により異なります。詳しくは各園にお尋ねください。



※なお、運動遊び中のビデオ撮影はご遠慮ください。



お子様のご入園、ご進級おめでとうございます。

2022年度の「運動遊び」巡回訪問がスタートしました。

昨年度に引き続き、仲義 健(なかぎ たける)と上野 真希(うえの まき)が、各園を巡回訪問させていただきます。子どもたちに「体を動かすって楽しい！運動遊び大好き！」と思ってもらえるよう、楽しい運動遊びを展開していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 体を動かした遊びで「脳」を育もう！

楽しい遊びは、子どもの心身を健やかに育みます。特に体を動かした遊びは、丈夫な体を育むだけでなく、脳にも良い影響があることが分かっています。

最近では、幼児期からスマホやタブレットに触れる機会があり、子どもは夢中になりやすいですが、体を動かさず、人との関わりがないため、子どもの成長に好ましいとは言えません。

脳の土台がつくられる幼児期こそ、親子でたっぷり触れ合い、体を動かした遊びをたくさん楽しんでみてください！



ぜひ、家ではこんな遊びを楽しんでみてください！

## 親子でチャレンジ☆

### 色々なヒコーキに挑戦！

【身に付く力】  
高所感覚・バランス感覚・空間認知力

STEP1 ★★★  
背中であらゆる～



大人の親指を子どもに握らせ背中に乗せます。そのまま体を上下に揺らしましょう。

STEP2 ★★★  
空にビューン！



子どもの両脇を支え、高く持ち上げたり、揺らしたりしましょう。

STEP3 ★★★  
ジェット機に変身！



大人の腰を子どもの足ではさませ、両脇を持って支えます。上下に動かしたり、回ったり、様々な動きを楽しみましょう。

さらにパワーアップ！



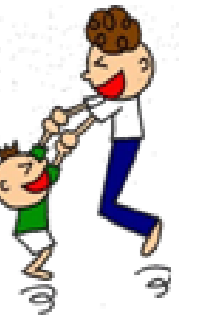
◀子どもの腰を持ち、子どもが自分の力で上体を持ち上げると、さらに背筋の力を使います！

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、運動遊びホームページでご覧いただけます。

### 親子運動遊びの様子



逆さまバァ～！  
(子育て総合センター)



こちらをチェック♪  
運動遊びに関する情報をアップしています♪



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！