



# げんキッズ・プラス



VOL.2 豊岡市教育委員会

幼児育成課

2023年9月28日(木)発行

豊岡市では **運動遊び事業** を積極的に推進・展開しています。

## たくさん遊ぶことで記憶力が良くなる!

～脳にあるワーキングメモリ機能を紹介～

普段、何気なく行っている行動の中には無意識に記憶していることがたくさんあります。私たちの脳には、前頭葉の「前頭前野」と呼ばれる部位があり、その部位にはワーキングメモリ(脳に一時的にメモするような機能)という機能があります。ワーキングメモリが適切に働くことで、日常生活を問題なく過ごすことができます。

～例えば、日常生活のこんな場面!!～



合計額を計算しながら買い物をする。



先生の話聞きながら、ノートをとる。

## 「記憶」がコミュニケーションの土台!

人とコミュニケーションをとるとき、無意識のうちに脳では、相手の言葉や表情を短期的に記憶し、そこから相手の気持ちを推測しています。そして、すぐに自分の言葉を引き出すことでスムーズに会話することやコミュニケーションをとることができます。

この機能が十分に働かないと思考ができず、コミュニケーションをとることが難しくなります。

つまり、記憶は、思考やコミュニケーションの土台になっています。

このようなワーキングメモリの機能を備えた「前頭前野」は、たっぷり体を動かして楽しく遊ぶことにより活性化することが分かっています。

だからこそ… 友だちや家族と一緒に楽しく触れ合って遊ぶ(運動する)ことがとても大切です! 難しい遊びをする必要はありません。ぜひ、身近な遊びをお子さんと一緒に楽しんでみてください♪

## 1回目の運動遊びの様子!!

1回目の運動遊びでは、音楽に合わせて市版準備運動などを行いました。市版準備運動は、幼児期の運動遊び事業で培った「力」と「動き」を取り入れ、発展させた内容となっており、体の基礎・基本の力や、自分の体の動きをコントロールする力などを養うことができます。運動は何歳になっても大切なので、家族と一緒に挑戦してみましょう♪

豊岡市版小学校体育準備運動



▲「ひこうき」の様子。腹筋の力とバランス感覚を発揮し、足を高く上げてキープしています。【弘道小学校】

グーバージャンプ



▲友だちと「グーバージャンプ」に挑戦。二人で一緒に声を出しながらタイミングを合わせて跳んでいました。【小坂小学校】

魚釣りチャレンジ



▲「魚釣り」を楽しんでいる様子。引っ張る方も引っ張られる方も腕の力を使います。友だちと一緒に楽しむため協調性も養われます。【田鶴野小学校】



～ワーキングメモリを効果的に使う方法～



思考、意志決定、共感などの獲得!

1回目の巡回訪問では、市内小学校で取り組んでいる「豊岡市版小学校体育準備運動」のポイントや運動に関するコツを押さえながら2人1組での運動や跳び箱、マットを使ったサーキットに挑戦しました。小学校の広い体育館でのサーキットは保育園、幼稚園及びこども園の時と比較するとたくさんの運動量を必要とします。子どもたちはたくさん汗をかきながらも、友だちと一緒に楽しく取り組んでいる姿が印象的でした。  
幼児育成課 仲義健・山内夢斗哉・上野真希

URLをチェック!!



豊岡市 運動遊び

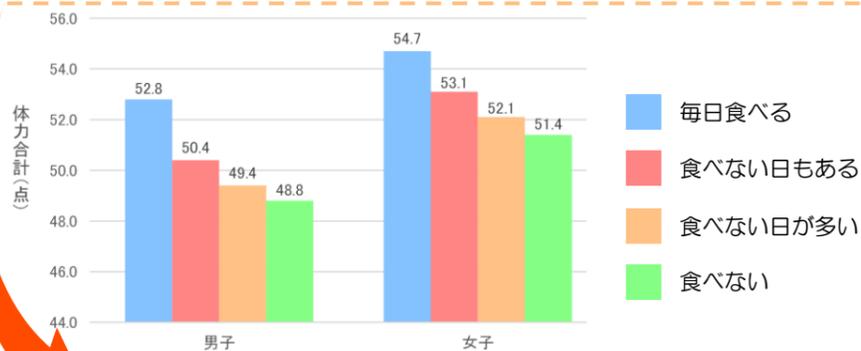
## データから分かる! 朝ごはんの大切さ! 朝ごはんは「脳」と「体」を育む栄養がたっぷり!!

ほとんどの保護者の皆さんが、朝ごはんの大切さを既にご存じかと思いますが、朝ごはんを「食べる」、「食べない」で、子どもたちに違いは見られるのでしょうか? 以下のとおり「学力」・「体力」と「朝ごはんの摂取状況」の相関関係をご紹介します!

令和4年度全国学力・学習状況調査(小学校6年生対象)  
～朝食を毎日食べていますか～



令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(小学校5年生対象)  
～朝食は毎日食べますか～



朝ごはんをしっかり食べている子どもほど  
学力・体力の両方ともが高いことが分かります。

朝食は1日のスタートです! 子どもがパワーを十分発揮するためにも、バランスの良い朝食を食べる生活習慣を身に付けさせましょう。子どもの元気の源は、おうちの方が心を込めて作ってくださる朝食と言えますね♪

## 親子でチャレンジ☆

親子で力を合わせてお家をピッカピカに!  
ジャンボ雑巾で大掃除!

- 二人で一組になり、雑巾がけの要領でタオルの上に両手を置く。
- 「よーいどん」でスタートし、二人で息を合わせながらいろんなところに進んでみましょう。



【身につく力】  
支持力・バランス力・協調性など

親子で運動する前には、しっかり朝ごはんを食べてパワーをつけてから行いましょう!  
お子さんの元気な姿が家族の元気の源になることでしょう♪

