



ぴょんぴょん



VOL.2

豊岡市教育委員会
幼児育成課
2023年8月3日（木）発行



運動遊びに関する情報を発信しています。

太陽がまぶしい季節となりました。子ども達は水遊びや泥んこ遊びなど、夏ならではの遊びを存分に楽しんでいると思います。先生方におかれましては、疲れがたまりやすい時期ですので、ゆっくり体を休めたり気分転換したりして、体も心も元気にお過ごしください。

さて、すべての園で運動遊び巡回訪問の一回目を終えました。園に行く度、イキイキと体を動かして遊ぶ子ども達や、その姿に笑顔で声を掛けておられる先生方に、いつも元気をもらっています。次の巡回訪問では、前回の遊びを発展させ、子ども達の興味や挑戦意欲が益々高まるよう展開していきたいと思います。今後どうぞよろしくお願いいたします。

幼児育成課 仲義 健・山内 夢斗哉・上野 真希

体の力を育てよう

定期的取組や設定保育では、先生方の素敵な保育から多くのことを学ばせていただいています。そして、先生方の子ども達への「体を動かした遊びが好きになってほしい」「自信をつけてほしい」といった温かな思いを感じます。そこで今回は、子どもの体の力を高めるポイントと、おすすめの遊びを紹介します。

～ポイントその1～ あちこち走り回って遊ぼう！

体を上手く使えるようになるために欠かせないのが、歩く・走る・ジャンプ等、下半身をたっぴり動かして遊ぶ経験です。あちこち走り回って遊ぶことが体の力の土台となり、色々な動きを組み合わせた協心運動(短縄跳びなど)に役立ちます。そして、息がはずむくらいの運動量がある遊びは満足感や達成感が得られやすく、体を動かした遊びが好きになったり、自らやってみようとする気持ちにつながります。



～ポイントその2～ 体の「感覚」を育てよう！

体を上手く使うには、以下のような体の「感覚」がバランスよく育まれていることが大切です。感覚を調整する力はゆっくり育つので、子どもの様子に合わせ、意識しづらい感覚に対し積極的に働きかけることを意識してみましょう。

何だか動きがぎこちないな… と、思っているのなら…**体の動かし方を意識する遊びがおすすめ！**

☆**身体の周辺感覚(ボディイメージ)**を意識しよう
…自分の体や、体の周囲の空間をとらえる感覚。

周辺感覚(ボディイメージ)が育つと…
・体をスムーズに動かしやすくなる



固定遊具

タオル体操

～ポイント！～
大きな動きを意識し、前後回しや交差の動き(8の字回し)などをたっぴり楽しみましょう。慣れるまで手を添えて動かしてあげましょう。

体がふらつきやすくて動きが止めにくいな… と、思っているのなら…**あえて不安定を経験する遊びをたっぴり楽しもう！**

☆**平衡感覚(バランス力)**を経験しよう
…体をまっすぐに保ち、安定させる感覚。

平衡感覚が育つと…
・正しい姿勢を保ちやすくなる
・転ぶ、ぶつかるなどの怪我を防げるようになる



小さなカニさん歩き

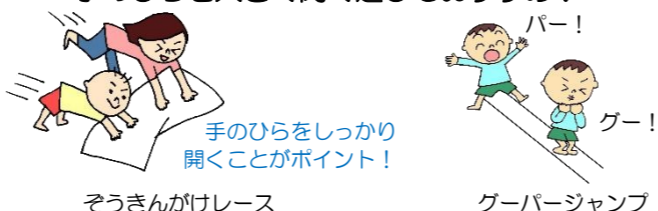
タオルをはさんでカンガルージャンプ

膝立ちかけっこ

箸はさみを使うことが苦手。不器用さを感じる… と、思っているのなら…**まずは全身運動で体の大きな筋肉を動かそう！手のひらを大きく開く遊びもおすすめ！**

☆**触覚**を養おう
…硬さや温度など、肌に触れるものから得る感覚。

触覚が育つと…
・大きさや重さに応じて力加減の調節ができるようになる
・手先が器用に使えるようになる



そうきんがけレース

グーパージャンプ

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。

園での取組を紹介します！

蓼川第二保育園 5歳児の定期的取組を紹介します。様々な動きの経験と運動量を意識したサーキット遊びの工夫が素敵でした！特に、下半身の力を発揮する遊びを多く取り入れておられ、たっぴり動き回って遊んだ子ども達の表情から満足感が感じられました。道具の後片付けでは、お互いに声を掛け合って協力して取り組む姿が見られ、体の力だけでなく友達同士の絆も育まれていることを感じました！



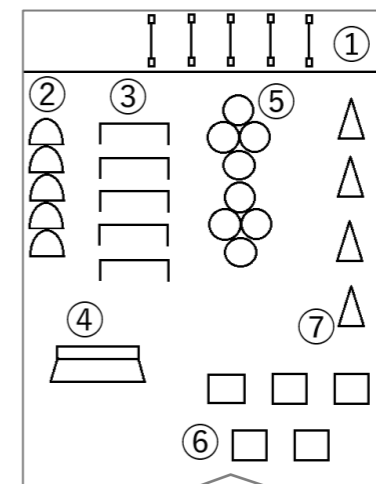
▲②凸凹ブロックのバランス歩きでは、一歩一歩慎重に足を運び姿が見られました。バランスをとるために、脚力だけでなく、体幹周りの力もたくさん発揮されます。



▲③ワニさんトンネルの様子。子ども達は、先生ワニさんを見てイメージを膨らませ、力強く進んでいました。



◀①連続ジャンプに挑戦！膝をくっつけることを意識して、リズムよく跳んでいました。次の友達が跳びやすいよう、バーの間隔をそろえる姿も見られました！



①ジャンプバー ②ブロック歩き ③トンネル④跳び箱(2段) ⑤ケンケンパ ⑥飛び石ジャンプ ⑦ジグザグ走



▲⑦ジグザグ走の様子。コーンをよけ、素早く走り抜ける姿から、日々の積み重ねで、体を上手くコントロールする力が育まれていることを感じました。

～サーキット遊びを楽しく続けるコツ！～

3つのポイント！

- ・サーキット時間の目安は 10 分以上がおすすめ！
- ・友達と一緒にやるメニューを入れるとさらに楽しい！
- ・BGMの音量は先生や友達同士の声が聞こえるくらいの大きさに！

他にも、自分でやりたい遊びを選べる場所があったり、途中から反対回りにしたりすることも、サーキット遊びを繰り返して楽しめるポイントになります。

園庭サーキットもおすすめ！

固定遊具に触れるサーキット遊びは、非日常的な動きをたくさん経験できます！子ども達のイメージが膨らむようなテーマがあると、さらに盛り上がりやすくなります！

オバケ退治サーキット！



オバケにキック！



真っ黒オバケ発見！

次はギザギザオバケだ！