



げんキッズ VOL.4



豊岡市教育委員会
幼児育成課
2023年12月15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

ヒトの体(筋肉)と頭(脳)は、どのように成長するのだろうか？

ヒトの体（筋肉）と頭（脳）の成長には、大きく異なる点があることをご存じでしょうか？
知っているのと得をする体（筋肉）と頭（脳）の成長をご紹介します。
例えば… 子どもの成長を見るととても分かりやすいと思います。子どもは、生まれてから首が座り、お座りをし、ハイハイを始めて、1歳ごろによくつかまり立ちができ、その後、一人で歩くことができるようになります。このように体（筋肉）の成長はゆっくりなだらかなものとなります。
一方で、頭（脳）の成長は、一定期間内に急激に発達し、その後は、なだらかに成長することが分かっています。

頭(脳)の成長は8歳までに、90%が完成する！

頭（脳）の成長は、一定の期間内に急激に成長するとご紹介させていただきました。
実は、頭（脳）は、他の器官より早く成長し、大人の脳を100としたとき、8歳で約90%も成長します。つまり、8歳までに基本的な脳の仕組みが出来上がります。このことから、幼児期の過ごし方がとても重要となります。

頭(脳)の成長に必要なことは何だろうか？

頭（脳）の成長と聞くと多くの方が机に向かって勉強するようなことが有効では？と思われるかもしれませんが。しかし、そういったことだけで頭（脳）が健やかに成長するのでしょうか。
幼児期の頭（脳）の成長に特に必要不可欠なことは、ずばり体を動かして遊ぶことです。
体を動かして遊ぶときに、筋肉を使います。そして、その筋肉を「どのように動かすのか」指令を出すのが脳です。

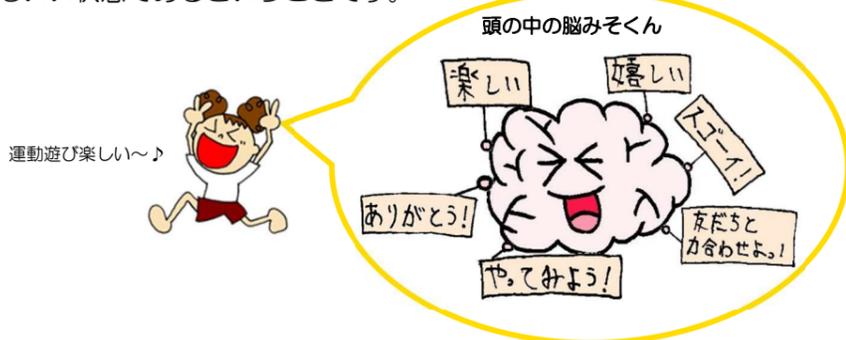
体を動かして遊ぶと脳が広範囲で働く

体を動かして遊ぶと活性化するのは、運動野、体性感覚野のような運動にかかわる領域だけでなく、前頭葉外側部、頭頂葉（※1）など広域に及ぶことが分かっています。
※1) 痛みや温度などの皮膚からの触感、空間を把握する情報、注意や判断、理解などの機能もある。

さらに、知性や人格など「人間らしさ」を司る部分への情報は、脳の「心」ルートと「体」のルートの両方から入ってきます。どちらか一方だけでは不十分です。つまり、「心」と「体」の両方を動かせることが、結局、脳を鍛えることになります。

つまり！！ 運動遊びをしているときの脳は…

「心」のルート、「体」のルートから、たくさんの情報が入っており、とてもいい状態であるということです。



両方のルートを働かせると
脳も体も健やかに育まれるのじゃな！

ケンサクくん物語
ケンサク、花ひらく日の巻



寒さが、厳しい季節になってきました。寒い日でも、親子でたっぷり体を動かして遊ぶと心も体も温まると思います。体調を崩しやすい季節ですが、親子と一緒に遊んで元気にお過ごしください。

さて、今年度の運動遊び巡回訪問も早いもので残り1回となりました。巡回訪問では、いつも子どもたちの楽しそうな表情や元気な声にパワーをもらっています。

寒さに負けないパワフルな子どもたちの挑戦する気持ちを大切にしながら、今年度最後の運動遊び巡回訪問を楽しみたいと思います。

幼児育成課 仲義健・山内夢斗哉・上野真希

運動遊び巡回訪問 こんなことしたよ！

大根を抜いている様子



▲大根に変身した友だちを力いっぱい抜こうとしています。とても一生懸命で良い表情！
【こくふこども園】

手押し車に挑戦している様子



▲手だけの力で進もう！声を掛け合い、友だちとペースを合わせてゴールに向かう姿が見られました♪
【出石幼稚園】

イモゴロゴロの様子



▲友だちと一緒に手をつないで、タイミングを合わせて楽しく転がっていました！！
【福住幼稚園】

ストレッチの様子



▲八条認定こども園5歳児と八条小学校1年生による園小連携交流会！
最初は緊張する様子も見られましたが、楽しく小学生と挑戦する姿が印象的でした！！
【八条認定こども園・八条小学校】

親子でチャレンジ☆

ふわふわティッシュ

ティッシュ
ふわふわ～



【身につく力】集中力・観察力

二枚組のティッシュを一枚にはがし、上から落とします。ティッシュが落ちないようにうちわであおぎましょう。

ケンケン相撲で勝負だ！

いざ勝負！
フラフラするけど、
負けないぞ～！



【身につく力】バランス感覚・跳躍力・脚力

親子で向かい合い、片足でジャンプしながら手のひらで押し合いっこしましょう！

両足をつかずにバランスを保てた人が勝ち！
※周りに物が落ちていないか確認してから楽しみましょう。

怪獣に負けるな！

【身につく力】懸垂力・バランス感覚

すごい力だね！
怪獣になって前に
進むぞ～！



絶対離さないもん！！

子どもは大人の足の甲に座り、しっかり足にしがみつきます。
大人は足を上げて怪獣になりきり、歩きます。子どもの様子を見て、足の持ち上げ方や歩き方を調整しましょう。

※子どもが足にしがみつくとときは、手だけでなく足も一緒にしがみつかせるとバランスを取りやすくなり、体が安定しやすくなります。