



# パンキッズ・プラス



## VOL.1 豊岡市教育委員会

幼児育成課

2024年5月1日(水)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—

### 幼児期の運動遊び事業が、小学校へつながっている！！

豊岡市では小学校においても、「運動遊び事業」を継続して推進・展開しています。  
「幼児期における運動遊び事業」と「小学校体育」を連携しながら、引き続き「体の力」を育む取組を行っています。

## 体を動かして遊ぶと、学習に向かう力が育つ！

ピカピカの一年生！学習が始まり、期待や不安を感じる保護者の方もおられると思います。机に向かうことも大切ですが、ご家庭ではぜひ、親子で元気に楽しく遊んでみてください！

実は、のびのびと体を動かして遊ぶことが、学習に向かう力につながります。

### 息をはずませて遊ぶと 集中するための姿勢を保つ力が育つ！

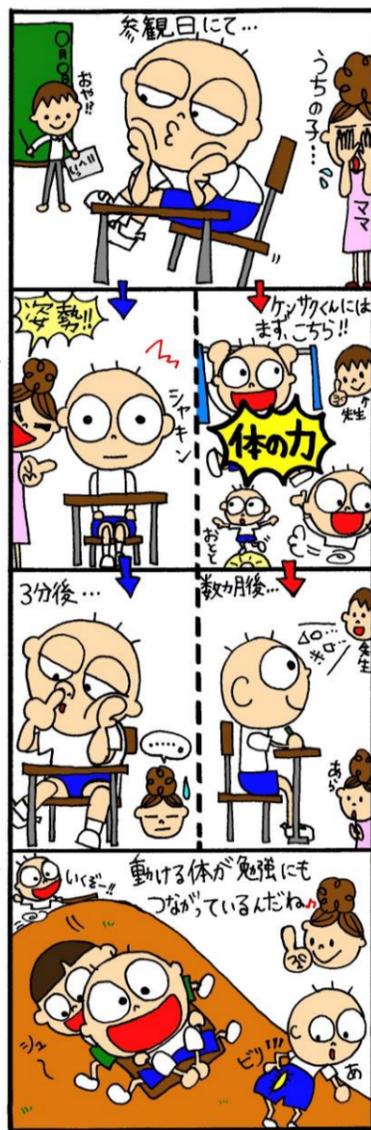
学習に集中するためには、体の動きを止める(姿勢を保つ)ことが大切です。そのために必要な体の力や感覚を育むには、思い切り体を動かした遊びが効果的です。



### 笑顔でのびのび遊ぶと やる気や集中力が高まる！

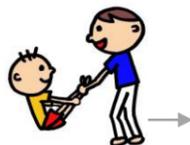
体を動かすと、脳の「意欲・集中力・気持ちのコントロール」などに関わる部分が活性化することが分かっています。

体を動かして遊ぶ習慣があると、前向きな気持ちになりやすく、自分から何でもやってみようとしたり、集中して学習に取り組んだりすることにも役立ちます。



### ～さっそく親子でやってみよう♪～ 体の力が育つ、おススメの遊びはコチラ！

#### 荷物運び 【身につく力】腹筋・バランス感覚



子どもは膝裏に手を添えV字になり、大人は子どもの足首をもって後ろ向きに進みましょう。



子どもは手を離し、V字をキープ！さらに腹筋の力を使います！

#### ゲーパージャンプ

【身につく力】跳躍力・協調性・リズム感覚



二人で息を合わせ、「ゲー、パー」と言いながらリズム良くジャンプしてみましょう！



慣れたら手を離してチャレンジ！

体を動かして遊ぶ習慣は、学ぶ意欲を高めることに役立つはずじゃ。小学生になったからこそ、家では思い切り体を動かした遊びを楽しむのじゃぞ！

ちなみに豊岡市の小学校では、子ども達の「体の力」と「頭の力」を高めるため、「豊岡市版準備運動」と「豊岡モデル」を実践しているぞ。

詳しくは次をチェック！



運動遊びの「じゃじゃ博士」



小学校ご入学、おめでとうございます。初めての小学校生活はドキドキすることもあるかと思いますが、一日でも早く慣れて、楽しい学校生活を送ってほしいと思います。

さて、園での運動遊びに引き続き、山内 夢斗哉(やまうち むつき)と上野 真希(うえの まき)が、体育の授業で各小学校を巡回訪問させていただきます。

これまでに子ども達が身につけてきた力を小学校でも引き続き発揮できるよう連携を図っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希

運動遊びに関する情報を発信しています。



## ～「体の力」と「頭の力」を高める、小学校の取組を紹介します！～

### 「豊岡市版小学校体育準備運動」を実践

(以下、「市版準備運動」という)

市版準備運動は、全小学校・全学年・全クラスで実践しています。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**などを養います。

#### 市版準備運動の一部をご紹介します

##### ささぶね

腰を持ち上げ、足を伸ばしたまま足先を床に着けます。



自分の手足がどこにあるのか、どんな格好になっているかなど、ボディイメージを育てる！

##### 手足タッチ

手足のクロスタッチ。「前、前、後ろ、後ろ」と、リズムよく左右交互に手足をタッチします。



自分の体を思い通りに動かす器用さにつながる！

他にも、ストレッチ、動物歩き、二人組の動きなどがあります。ぜひ家でも、親子でチャレンジしてみてください♪ [詳しくはこちら→](#)

ロケット発射！  
バランスをキープ！



市版準備運動の動画は、YouTubeでご覧いただけます。  
[家でもやってみよう！](#)



### 運動と学習をセットにした「豊岡モデル」を実践

これまでの運動遊びの検証によって、楽しく運動した後は集中力が高まりやすいことが分かりました。このことをふまえ、豊岡市では、運動と学習をセットにした「豊岡モデル」を実践しています。

#### ①運動タイム

みんなで楽しく運動を実施します

例 市版準備運動、縄跳び、ダンスなど



#### ②きりかえタイム

「動」から「静」へ移行する静かな時間を過ごす

例 黙想、読書、静かな音楽を聴くなど



#### ③集中タイム

頭の力を意識した活動を実施します

例 5分間作文、ドリルなど



朝の時間や大休憩などを利用して、週1～2回、20分程度実施します。子ども達が学びに向かう力を発揮しやすくするため、各校で様々な工夫をした取組を実践されています！



#### ～保護者の皆様へ～

ランドセルを背負い、たくましく登校するわが子を見て、「抱っこ、抱っこ」と甘えん坊だった頃が懐かしく感じる方もおられると思います。

成長を感じる場面が増えても、家ではまだまだ甘えたい気持ちもあるかと思いますが、小学生になったからと自立を焦るのではなく、お子さんの気持ちを受け止め、親子の触れ合いを何より大切にしてみてください。家族からのあふれる愛情が力となり、明るく元気に小学校生活が楽しめると思います。

運動遊びがあった日は、ぜひ「今日どんなことしたの？」とお子さんに尋ねていただき、親子で触れ合いながら楽しく体を動かして遊んでみてください♪