



# げんキッズ・プラス



VOL.2 豊岡市教育委員会  
幼児育成課  
2024年9月10日（火）発行

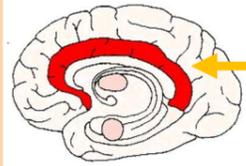
## 一豊岡市では運動遊び事業を積極的に推進・展開していますー

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。

### 楽しく体を動かすと、意欲が湧いてくる！

気が乗らない時でも、少し体を動かし始めると夢中になっていた！といった経験はありませんか？  
じつは、体を動かすと、脳の(※)帯状回と呼ばれる部位が活性化し、意欲・やる気が高まることが分かっています。現代の子ども達は、スマホやゲームの長時間使用などで運動不足になりやすく、帯状回の働きが低下することによる脳の発達への影響が心配されています。  
意欲的で前向きな、健やかな成長を促すためにも、ぜひ親子で一緒にたくさん体を動かして遊んでみてください♪

※帯状回とは…



帯状回

【意欲にかかわる帯状回】  
知性・感情・意志のうち、特に「意志」にかかわる部位。やる気、意欲が生まれてくる場所。

【帯状回の周囲にあるのは】  
帯状回は「運動野」に接しており、たくさん運動をすると、帯状回が活性化します。



褒められたり、達成感を味わったりすると、さらにやる気ホルモンと呼ばれる「ドーパミン」がたくさん分泌されるのじゃ！

見てー！  
前回りできるように  
なったんだよ♪



跳べるように  
なったよ～♪



頑張って練習した成果だね！  
さっきよりたくさん跳べたね！



すごいじゃないか！  
たくさん練習したもんな！

は～い！！



頑張ったぞ～！！



こんな経験が、学習にもつながるかも！  
どんなことにも前向きに取り組める  
子どもの姿が見られると嬉しいですね♪

保護者が小さな成果や具体的に認めることは、子どもの自己肯定感を高めることにもつながるのじゃ！！

### ☆親子で対決だ☆

「大きくなったから今までみたいに親子遊びをするのは難しいのかな？」なんて思われていませんか？  
そんなことはありません！まだまだ親子で一緒にできる運動遊びにチャレンジして子どもとのコミュニケーションをたくさんとりましょう！

【身につく力】

お尻タッチ 瞬発力・握力・判断力 など



親子で向かい合って手を繋ぎましょう。  
手を繋いだまま、大人は反対の手で子どものお尻をタッチするように追いかけます。子どもは右や左にフエントをかけてお尻にタッチされないように逃げます。



※しっかりと手を繋いだまま、周りに物がないことを確認してから行いましょう！

暑さのなかにも秋のおとずれを感じる日が増えてきました。子ども達にとっては、初めての長い夏休みを経験し、きっと楽しい思い出ができたことと思います。

さて、新学期がスタートし、小学校での生活にも少し慣れてきた子ども達は、自信をのぞかせながら益々充実した小学校生活を過ごしていることでしょう。

2回目の巡回訪問でも、意欲あふれる姿を見せてくれることを期待しています。また、友達と仲良く元気に参加してくれる子ども達に感謝しながら、私達も楽しい運動遊びを展開していきたいと思っています。

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希

URLをチェック!!!



豊岡市 運動遊び

### 1回目の運動遊びの様子！！

1回目の巡回訪問では、豊岡市版小学校体育準備運動の動きのポイントを紹介しました。

広い体育館に声を響かせながら、友だちと協力してグーパージャンプ・手押車で挑戦する子ども達の姿に成長を感じました。

汗をかいた子ども達からは「もっとやりたい！」「楽しかった♪」といった声がたくさん聞かれ、積極的に参加してくれたことを大変嬉しく思います。

#### ～豊岡市版準備運動～

##### グーパージャンプ



▲友だちと一緒に「グー・パー」と元気な声を出しながらタイミングを合わせています。【五荘小学校】

##### 手押車でジャンケン



▲友だちとジャンケン対決！手押車は足を持つ方も、持たれる方もたくさん力を使います！【港小学校】

豊岡市版準備運動は、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！ぜひ家族と一緒に楽しみながら挑戦してみてください♪

##### カエルに変身！



▲カエルに変身して跳箱まで移動だ！支持力をたくさん養おうぞ！【三江小学校】

カエルの動きを展開させると…

##### 跳箱開脚跳び！



▲大切なポイントを意識し、開脚跳びに挑戦する姿！とても丁寧にチャレンジしています！【資母小学校】

### 「何時間寝るか」より「何時に寝るか」が重要！

「寝る子は育つ」という言葉のとおり、睡眠は子どもの成長に欠かせません。体の成長・疲労回復だけでなく、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身を健やかに育むためにも「決まった時間に寝て起きる」という規則正しい生活習慣を身に付けましょう！

学校で元気に体を動かすためには夜の「睡眠」が欠かせないのう！

でも、うちの子どもなかなか寝ないんだけどな…



#### こんな時は…

「寝ない」のであれば、まずは「必ず決まった時間に起きる」ことから始めてみましょう。  
また、「読み聞かせ」や「添い寝」もとても効果的です。子どもにとって親と一緒に寝ることは何歳になってもきっと嬉しいはずですよ。  
毎日は難しくても、たまにはそんな親子の時間を大切に、1日を締めくくるとも素敵ですね♪