



# てくてく日和 VOL.3

2024年10月16日(水)発行

豊岡市教育委員会  
幼児育成課

## 「心」と「体」のコントロールにつながる遊び

子どもの行動は、(大人から見ると)落ち着きがないように感じる  
ことがあると思います。

人の脳は興奮系が先に発達し、抑制系(がまんの力)は後から育つ  
ため、幼い頃はまだ、気持ちを落ち着かせたり、考えて行動したり  
することが難しい場合があります。

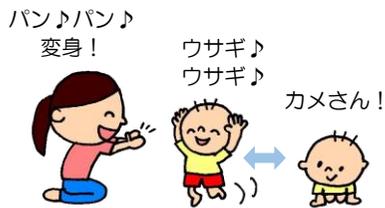
実は体を動かす遊びには、脳の発達を促し、がまんの力を高める  
ヒントがあります！

そこで今回は、心と体のコントロールにつながるおススメの遊び  
を紹介します！ぜひ、日々の遊びに取り入れてみてください♪



## ～「動」と「静」を組み合わせた遊びがおススメ！～

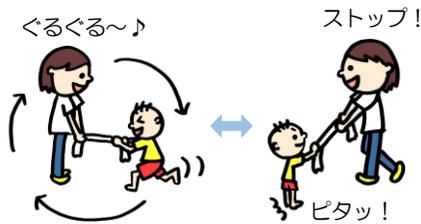
### ウサギとカメに変身！



子どもは大人の手拍子に合わせて  
ジャンプをし、「変身！」の合図で動  
きを止めます。ジャンプ、静止、を  
繰り返しましょう。

思い切り動く⇄ピタッと止まる  
メリハリのある動きがポイント♪

### ぐるぐるストップ！



二人でタオルの端を持ち合います。  
子どもは大人の周りを走り、合図が聞  
こえたら素早く止まります。



運動遊びの「じゃじゃ博士」

楽しい遊びで育まれた抑制力は、人と上手に関わったり、  
マナーやルールを守れたりすることにもつながるはずじゃ。  
興奮しやすい子ほど、たっぷり遊び込むことで、がまんが  
得意になりやすいのじゃぞ♪

涼しい風を感じる季節となりました。晴れた日は親子で散歩に  
出掛け、自然に触れて遊んでみてください♪

さて今回は、子どもの心身の発達に役立つ遊びを紹介します。  
お子さんのお気に入りの遊びが見つかると思います。ぜひ、大人  
も一緒に楽しみましょう♪

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ  
移動します♪



## Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

### 秋遊びを楽しもう!!

葉っぱにタッチ！  
興味のある物をたくさん  
見つけて、触ってみよう♪



まつぼっくりで遊ぼう！  
転がしたり投げたり、色々な  
動きを楽しもう！



ひもを付けた空のペットボトルに  
どんぐりや小石を入れよう！  
引っ張りながら走ったり歩いたり  
して、音をたくさん鳴らそう♪



### ●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子触れ合い遊びを実施しています。  
お子さんと一緒に汗をかいて楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきて下さい。

- 11月 2日 (土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 11月 16日 (土) AM 子育て総合センター TEL21-9145
- 11月 19日 (火) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 12月 7日 (土) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
- 12月 14日 (土) AM 但東子育てセンター TEL21-9079
- 2月 15日 (土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

### 親子運動遊びの様子



ワニさんに変身♪  
(日高子育てセンター)

## 1日5分 心 が変わる 体 が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。  
親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～