



# ばんキッズ

## VOL.4



豊岡市教育委員会  
幼児育成課  
2025年1月7日(火)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

### 幼児期の運動習慣は生涯の健康習慣につながる！

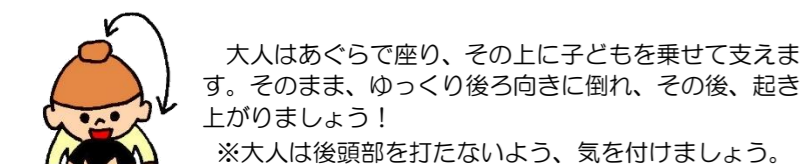
現在、日本の子どもの半数が100歳まで生きるとされており、将来を担う子どもの体力とそれを培う運動習慣の形成はとても重要です。

『国民の体力運動能力の調査』では、大人のスポーツ習慣は、小学生の時に運動が楽しいと感じていたことが強く関係していることが認められています。さらに小学生の時に運動を楽しんだ子どもは、未就学時の外遊びの経験が多いことが分かっています。このことから、未就学時の運動習慣が子どもの基礎体力だけでなく、生涯の健康維持まで大きな影響を及ぼすと言えます。

このようなことを踏まえ、今この時期を大切に親子でたっぷり触れ合って遊び、子どもが「楽しい！」と感じることをたくさん見つけてみてください♪

参考文献：人生100年時代構想会議構成員

### 親子でチャレンジ☆



大人はあくらで座り、その上に子どもを乗せて支えます。そのまま、ゆっくり後ろ向きに倒れ、その後、起き上がりましょう！  
※大人は後頭部を打たないよう、気を付けましょう。



頑張って  
起き上がり〜♪

LEVEL UP  
動きに慣れたら一人で  
起き上がるか挑戦！

大人が子どもの足首を持ち、逆さになるようにします。子どもは大人の足の甲に手を乗せて、息を合わせて歩きます。

※子どもを逆さにするときは、少しずつゆっくり持ち上げましょう。



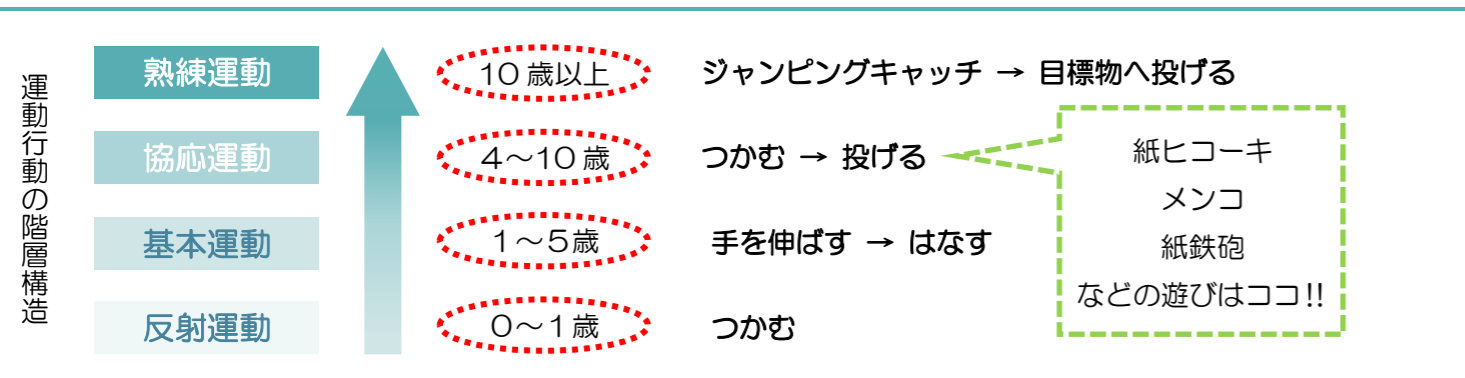
一緒に前に進んでみよう♪

ほっ、ほっ！！

このような遊びは  
マット運動や鉄棒などで  
発揮される『振り子感覚』が  
育まれるぞ！

### ～ちなみにこんな豆知識～

運動行動は以下の4つの段階に分かれています。「投」運動の獲得を具体例に挙げてみると…



反射運動・基本運動は日常生活の中で自然に身に付く運動です。しかし、3段階目からの協応運動（“AしながらBをする”といったような2つ以上の動きを同時にすること）からは日常生活では経験することができにくい運動です。

日常生活で経験できにくい動きを幼児期の間に楽しくたくさん経験することが、動きのレパートリーを広げ、色々な運動が得意になりやすくなります。

新年あけましておめでとうございます。

寒い日が続きますが、運動遊び巡回訪問に行くと、寒さを感じさせない元気いっぱいな子どもたちが出迎えてくれます。そして、「みてみて〜！！」と嬉しそうな表情で駆け寄ってきて、出来るようになったことなどを教えてくれます。

各園で先生方が取組まれている日々の運動遊びが、子ども達の様々な力や自信につながっているのだと感じます。

運動遊び巡回訪問でも、これまで育まれてきた力を最大限に引き出す遊びを工夫し、展開していきたいと思えます。

幼児育成課 山内 夢斗哉(やまうち むつき)・上野 真希(うえの まき)

URLをチェック!!!



豊岡市 運動遊び

### 注意と観察力あってこそ「まね」ができる！

人はまねをしているとき、脳の「ミラーシステム<sup>(※)</sup>」が活発に働いています。私たちの脳には、実際に動くときも、ただ見ているだけのときも反応する神経細胞があり、このおかげで見ただけである程度まねができるようになります。

まねをするためには、他者をよく観察し、ミラーシステムを活発に働かす必要があります。動物に変身して遊んでいるときも、実は体だけでなく、脳の中の重要なシステムを育てています。

ぜひご家庭でも、親子で色々なまねっこ遊びを楽しんでください♪

※ ミラーシステム

脳の運動前野（知性や理性など人間らしさを司り、思考や運動の指令を出す前頭葉の発達につながる部分）などが、他人の言動を鏡のように映し取るシステム。

まねっこ遊びで育まれた観察力や注意力は、将来必ず役に立つはずじゃ！



### 3回目の運動遊び、こんなことしたよ！

3回目の運動遊び巡回訪問では、友達と力を合わせる遊びに挑戦しました。人と触れ合い、互いの力を感じる遊びは友人と心を通わせる経験になり、相手を思いやる気持ちが育まれます。タイミングを合わせる事が難しい場面でも、声を掛け合い、相談しながら挑戦を続ける子ども達の姿に、とても成長を感じ、嬉しくなると共に胸が熱くなりました。

友達の気持ちを考えながら挑戦する姿に、改めて体だけでなく豊かな心が育っているのだなと感じました。

これからも子ども達が「体を動かして遊ぶと楽しい、友達と一緒にならもっと楽しい！」と心が弾むような運動遊びを展開していきたいと思えます。

#### 手押し車！



手だけで  
歩けちゃった♪

▲ クマさん歩きで育まれた「支持力」を  
発揮して、手押し車に挑戦！  
友だちとタイミングを合わせて進んで  
います。【おさかおのこどもの園】

#### 山登りヤッホー♪



やっほ〜

▲ 跳箱の上から「ヤッホー！」  
やまびこが返ってきたらジャンプ！  
不安そうな表情を浮かべていた子も、友だ  
ちの声が聞こえ、嬉しそうな笑顔に変化！  
安心して挑戦していました。【西保育園】

くっついて  
離れないぞ！

#### 合体ペンギン！



▲ 全員でペンギンに変身し、合体！  
友だちと仲良く笑顔で挑戦しています！  
【八条認定こども園】

#### バナナキャッチ！



やった〜♪  
足で取れた〜！

▲ サルに変身！飛んでくるバナナ  
を見事に足でキャッチ！  
懸垂力を育むとともに体を巧みに  
使う力も養われます。  
【このとり認定こども園】