



ぴょんぴょん

VOL.2



豊岡市教育委員会

幼児育成課

2025年8月4日（月）発行

やる気の源は「楽しさ」にあり！

私たちは、褒められたり、何かを達成したりしたときに「楽しい！」「またやってみたい！」と感じることがあります。それは子ども達も同じで、「できたね」「頑張ったね」と共感してもらい、褒めてもらうことは、子どもにとって最大のご褒美です。「すぐその場で」「目を合わせて」「大げさなぐらい」もしくは「こっそりと」褒められることは、子どもにとって忘れられない経験となり、自信ややる気につながります。やる気を生み出すのは「楽しい」思い出です。楽しいからまたやりたい、という思いが良い循環をつくり、子どもの中に「好き好き回路」ができます。

大好きな先生と一緒に思いっきり楽しく遊んでくれることは、子どもにとって何よりも嬉しいことです。子どもも大人も楽しいと思える体験こそが、やる気の土台になります。どんなことでも、大人が無理強いをすれば、子どもは嫌がってやりたがりません。反対に大人が楽しそうなら、子どもはきっと興味を持ちます。

私たちが大切にしたいのは、「やらせる」ことではなく、「一緒に楽しく遊ぶ」ことであると考えています。ぜひ、子ども達と一緒に笑い合い、楽しい時間を重ねていく中で、自信ややる気を育んでいきましょう♪

参考文献：柳澤弘樹 監修「発達障害の子の脳を育てる運動遊び」/講談社(2015)

●.....● 園での取組を紹介します♪ ●.....● ～雑巾を使った遊び～

チャイルドハウスこども園の設定保育で見させていただいた、「**雑巾**」を使った楽しい遊びの様子をご紹介します！

★**ウサギジャンプ**…**雑巾を膝に挟んで跳ぶ**ことで自然とつま先着地になりやすく、**脚力やバランス感覚、リズム感を養う**ことに役立ちます。

★**雑巾がけ鬼ごっこ**…**両手を開いて雑巾をしっかりと押さえる・力強く早く進む**といったポイントを意識することで、**支持力と体幹周りの力が最大限に発揮**されます。

★**お尻移動リレー**…**競争の要素**があり、息がはずむくらいの全身運動が夢中で楽しめます。リレーの最中に仲間同士で声を掛け合うことで、**思いやりの気持ちやルールを守る大切さ**などを学びます。

身近な物で体の軸となる全身の力を育みながら、友だちと心を通わせる機会となる遊びの工夫がとても素敵でした！また各園でも、お子さんの様子に合わせてアレンジしながら楽しんでみてください♪



捕まえてやる！

▲ オニ役の先生に捕まらないように反対の線まで逃げます。先生オオカミの力強い動きに、子ども達は**大盛り上がり**でした！



▲ 雑巾の上で膝を立てて座り、そのまま進みます。どの子ども達も最後まであきらめず、**力いっぱい頑張**っていました！



▲ 応援や合図など、**元気で前向きな言葉**がたくさん聞かれ、子ども達の心の育ちを感じました。

～指導員の気ままな独り言～

定期的取組を見学させていただいた時のこと。その園では、未満児クラス・以上児クラスともにリズム体操に取り組まれていました。運動遊び指導員が来ていることに少しドキドキしている子、音楽に合わせてのびのび体を動かしている子など、さまざまな姿が見られました。そんな中、誰よりもイキイキと、楽しそうに体を動かしていたのは、先生方でした。笑顔を絶やさず、リズムに合わせて体を動かす姿はとても印象的で、その様子を見て「何が一番大切なのか」に気付かされました。

そう、大人がまず楽しむことです。大人が心から楽しんでいれば、子ども達も安心して心から楽しめるはずです。そのことを改めて教えていただいた瞬間でした。

遊びは、「教える」より「一緒に楽しむ」ことが何より大切だと考えています。これからも子ども達と一緒に笑い合う時間を大切に体も心も動く運動遊びを展開していきたいと思います。（山内）

夏本番を迎え、厳しい暑さが続く季節となりました。お疲れが出やすい時期かと存じます。ご無理なさらず、身体を大切にお過ごしください。

さて、今年度も定期的取組みや設定保育において、先生方の素敵な保育と工夫された運動遊びを見せていただき、心より感謝申し上げます。現場で学ばせていただいたことを、今後の巡回訪問に活かし、子ども達が楽しめる運動遊びを展開できるよう、精一杯努めてまいります。

引き続き、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

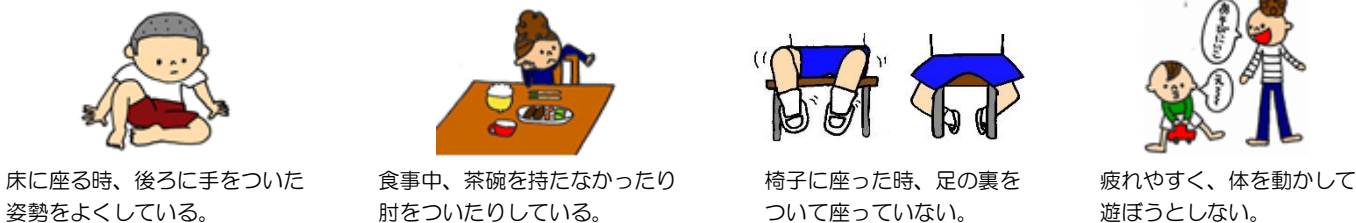


運動遊びに関する情報を発信しています。



バランス遊びでぐんぐん育つ！“良い姿勢を保つ力”

【こんな姿に心当たりありませんか…？】



床に座る時、後ろに手をついた姿勢をよくしている。

食事中、茶碗を持たなかったり肘をついたりしている。

椅子に座った時、足の裏をについて座っていない。

疲れやすく、体を動かして遊ぼうとしない。

子どもの様子を見ていると、座っていても姿勢が崩れやすいなど、体の芯の弱さを感じることはありませんか。それは、腹筋や背筋などの体幹周りの力が十分に養われていないサインかもしれません。体幹が弱いと、正しい姿勢を保ちにくくなるだけでなく、転んだときに大きなケガにつながるリスクも…。また、骨や関節への負担が偏り、将来的には体の歪みにつながる恐れもあります。

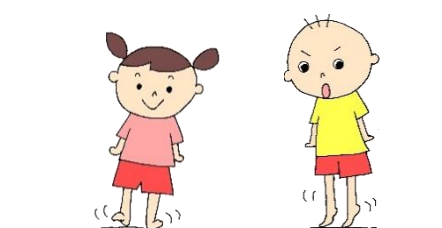
そこで効果的なのが「バランス遊び」です！バランスをとりながら体を動かす遊びは、自分の体の位置や動きを感覚的に捉える“ボディイメージ”を育て、姿勢保持に必要な力（とくに腹筋・背筋）や調整力を高めることに役立ちます。

バランス遊びは室内でも十分楽しむことができるので、外で思い切り体を動かして遊びにくい日は、子ども達と色々なバランス遊びを楽しんでみませんか。

「最近、姿勢が崩れにくくなってきたかも♪」そんな変化を感じられる瞬間があると、毎日の保育がさらに楽しくなるかもしれません！

色々なバランス遊びを楽しもう！

つま先、かかと歩き



●つま先、もしくはかかとに体重をしっかりと乗せて、背筋を伸ばし、支えている面で床を蹴るように歩きましょう。

だるまさんが転んだ、かかしチャレンジ！

●鬼が見ていないときは、歩いて進みます。
●鬼が振り返ると同時に、片足で止まります。バランスを崩して両足が付いたら、鬼に捕まります。

ケンケンで進むと、さらにバランス力が必要！
難しいけれど、盛り上がること間違いなし！



※ いつもの「だるまさんが転んだ」のルールでは、体が動いたらアウトですが、片足立ちでの静止は難しいため、左右に動いてバランスをとることはセーフです。上げている足を床についたら捕まる、というルールをあらかじめ伝えておきましょう！

お尻相撲対決！



●友だちと背中を合わせて膝を立てて座ります。
●よーいどんの合図で、背中を押合う相撲を楽しみましょう。

正しい姿勢を保つ力がつくと、話が聞きやすくなったり集中しやすかったりして、自然と落ち着いて色々な活動に取り組むことができそうじゃな！
ということは、**体を動かす遊びが、その子の「考える力」や「学ぶ力」につながっている**ということじゃ。

