



# ぴょんぴょん



## VOL.1

豊岡市教育委員会  
幼児育成課  
2025年5月2日（金）発行

### 明るく元気な子どもに育ってほしい！

#### ～運動遊び、なぜするの？～

豊岡市運動遊び事業が始まった2007年頃の社会は、「キレル」「荒れる」といった教育問題がありました。近年、「無気力」「引きこもり」「精神疾患」などの、より深刻な「心」の問題も増えているようです。

このような背景には、幼児期の遊びが群れ遊びのような「動的な遊び」から、スマホやテレビゲームなど「静的な遊び」へと移行したことが関係しており、体を動かさず、人との関わりが少ないため、本来遊びの中で育まれる様々な力が育ちにくい環境になっています。

**だからこそ！**豊岡市では心も体も健やかな子どもを育てるため、運動遊び事業を推進しています。

すべての子ども達に、人と関わる喜びや、体を動かして遊ぶ楽しさを感じてもらえるよう、園の先生方と力を合わせ、益々充実した取組を目指していきたくと思っています。

#### ～運動遊び実践のポイント！～

##### 0～2歳児

未満児の運動遊びは、体の感覚を育てることを意識します。触れ合い遊びなどで体位感覚を実感するような経験を重ねましょう。

また、非日常的な動き（逆さま・回転・高所感覚）に慣れるような触れ合い遊びをたっぷり楽しんでみてください♪

##### ポイント！

「温かい」「心地よい」「くすぐったい」「楽しい」をたくさん経験しよう！



##### 4歳児

基本の動きのポイントを意識し、様々な運動遊具で発揮する力を着実に育みたい時期です。集中力が必要な動きにも挑戦し、楽しみながら取組めるような導入や工夫をしてみてください♪

また、友達と触れ合う遊びを取り入れ、力加減を感じる機会を増やしてみてください。

##### ポイント！

発散系の動きに加え、慎重さが必要な動きを取り入れてみよう！



##### 3歳児

動く感覚やその楽しさを感じとりやすくなる時期です。ストーリーを活用し、動きのポイントにはあまりこだわらず、自発的な動きを受け止めて肯定的な声を掛けましょう。

走る、跳びはねるなど、息がはずむような発散系の動きをたくさん取り入れてみてください♪

##### ポイント！

ストーリーや指示は出来るだけ簡潔に！活動量を確認し、動きたい気持ちを満たしてあげよう！



##### 5歳児

これまで培ってきた力を発揮し、連続短縄跳び・側転・逆上がり・開脚跳びなどに挑戦しましょう。出来る・出来ないではなく、前向きな気持ちに着目し、友達から認められ、自己発揮できる場を設けてみてください。友達とタイミングを合わせたり、動きを調整したりする遊びもおススメです。

##### ポイント！

少し難易度のある遊びを通して、人と協力することの大切さを学んだり、達成感を味わったりしよう！



新年度が始まり、あっという間に一か月がたちました。子どもたちは園での生活にすっかり慣れ、楽しく過ごしていることと思います。先生方におかれましては、疲れが出やすい時期ですので、休息を心掛け、体調に気を付けてお過ごしください。

さて、今年度も各園へ定期的に運動遊び巡回訪問をさせていただきます。すべての子どもたちが、体を動かして遊ぶ楽しさを感じられるよう、運動遊びを展開していきたいと思っています。今年度も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。

### 知っておきたい豆知識！

## 体を動かして遊ぶと、どんな力が育つの？



体を動かす遊びは体の力を育むだけでなく、脳の働きを高めると聞いたけど、どうして？

まずは、脳の仕組みから…

脳の前頭葉には、運動に関わる「運動野」と、思考・感情・意欲などに関わる「前頭前野」と呼ばれる部位がある。

体を動かすことで運動野が活性化すると、前頭葉全体の血流が増加し、前頭前野の働きも高まるのじゃ！ 詳しい解説はコチラ↓↓↓

運動遊びの「じゃじゃ博士」

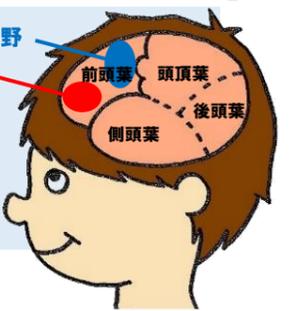


#### 脳の仕組み

大脳は前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉に分けられます。前頭葉の「前頭前野」は、人間らしい感情や意欲と深く関係しており、高度で複雑な動きを司っています。脳の中で最も発達が遅い部分なので、体を動かすことで積極的に刺激することが望めます。

運動野

前頭前野



前頭前野を活性化させるとどうなるの？

こんな力を身に付けることに役立つぞ！

- ・気持ちをコントロールする力
- ・自分で考えて行動する力
- ・我慢したり、頑張ったりする力
- ・人と上手に関わる力 など

ずばり！！豊かな「心」を育むことにつながるのじゃ！



ちなみに、脳の基本的な仕組みや神経配列は、8歳までに90%がつくられ、およそ10歳頃に完了するそうじゃ。

これまでに色々な動きを経験し十分体を動かして遊んでいると、運動に対して苦手意識を抱きにくくなるぞ。



なるほど！脳と体が著しく発達するこの時期に、楽しく体を動かして遊ぶ経験は、子どもの一生を支える「脳」と「心」と「体」の土台になっているのね！

その通り！園で友だちや先生と触れ合い、心を満たしながらのびのび遊ぶ経験は、子どもの心身の発達にとってかけがえのないことなのじゃ！



「5歳児生活状況アンケート調査」では、豊岡の子ども達は、運動が得意でもそうでなくても、体を動かす遊びに意欲的であること、また、保護者の方々が運動遊び事業に高い関心をもたれていることが分かり、嬉しく思います。

日々先生方が楽しい運動遊びを工夫し、積極的に保育に取り入れてくださっているおかげです。今年度も設定保育や定期的取組を見せさせていただき、私達指導員も学びを深めたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。