



ばんキッズ

VOL.2



豊岡市教育委員会
幼 児 育 成 課
2025 年 7 月 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

1 回目の運動遊びこんなことしたよ！

初めての巡回訪問では、色々な動物に変身したり、鉄棒や縄跳びなどの運動遊具に触れたりして遊びました。
最初は子ども達からドキドキした気持ちが伝わってきましたが、体を動かすとすぐに笑顔になり、初めてのことに
もやる気満々で挑戦する姿が見られました。

のびのび遊んで汗をたっぷりかいた子ども達からは、「まだ遊びたい！」「楽しかった」「明日も来て！」といった、
嬉しい声がたくさん聞こえてきました。

体を動かす遊びは丈夫な体を育むだけでなく、人と心を通わせる最高の遊びだと感じた巡回訪問でした！

かけっこの様子♪



▲ 合図と同時に元気に駆け出す子ども達！
とても良い表情で遊びに参加しています♪
【静修保育園】

先生とゾウに変身する様子！



▲ ゾウに変身！懸垂力を発揮して先生の腕を見事にギュッと握っています。
【チャイルドハウスこども園】

手を挙げる様子♪



▲ 『やってみたい！』という思いを、
体いっぱい使って表現してくれています。この気持ちがとても大切です！
【おさか おのこども園】

動物変身の様子♪



▲ 動物変身は日常生活であまり使わない
筋肉をたっぷり使います！
【八条認定こども園】

魚釣りの様子！



▲ 先生マグロを釣り上げよう！握力・脚
力・バランス感覚など、全身の力を存分
に発揮する遊びです！
【資母認定こども園】

サル木登りの様子！



▲ 元気なサルに変身！友だちと一緒に
仲良くぶら下がる姿が、とっても楽しそ
うです♪
【八代保育園】

暑い日が続き、いよいよ夏本番となりました。水遊びなど夏ならではの遊びを楽しみながら、
元気にお過ごしください。

さて、今回の運動遊び巡回訪問は、初めて運動遊びを経験するお子さんもありましたが、色々
な遊びに興味を持ち、笑顔で参加してくれる姿が見られました。

「体を動かして遊ぶのって楽しい♪」「友だちと一緒に嬉しい♪」そんな気持ちを子ども達が
感じてくれたら嬉しく思います。ぜひご家庭でも親子で触れ合い、体を動かす遊びをたっぷり楽
しんでみてください♪

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



楽しく遊ぶと「考えて行動する力」がぐんぐん伸びる！

子どもの脳はまだ発達途中であるため、「今どうする？」「どうしたらうまくいくのかな？」と、状況に応じて考
えたり、先のことを見通して行動したりするのは、とても難しいことです。しかし、そんな力を楽しく育ててくれる
のが「体を使った遊び」です！

実は、こうした“考えて行動する力”に関わる脳の前頭前野（※参照）という部位は、体を動かすことで活性化す
ることが分かっています。つまり、楽しく体を動かして遊ぶことは、「自分で考えて行動する力」や「判断する力」「や
ってみようとする気持ち」を育て、明るくたくましい子どもの成長にとっても役立ちます。

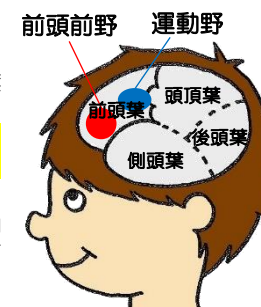
難しいことをする必要は全くありません！親子で触れ合って身近な遊びを楽しむことこそ、子どもの力を育む近道
です！ぜひ、親子で一緒に体を動かす時間を日常生活の中に取り入れてみてください♪

（※）前頭前野って？

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、「考える」「話す」
「気持ちをコントロールする」など人間
らしい行動を支えています。

体を動かすと運動を司る「運動野」が働
き、前頭葉全体の血液量が増えるため、前
頭前野も活性化します。



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)



こんな姿につながると嬉しいですね♪

もう少しで夕飯だね！
あと1回で終わるね♪



～親子でチャレンジ☆～

しっぽとれるかな？

【身に付く力】
脚力・協調性



親子で腰からタオルをぶら下げ、
しっぽをつくります。
大人は子どものしっぽを取りに
行きます。子どもはしっぽを取られ
ないように逃げましょう。
しっぽを取られたら、役割を交代
して遊びましょう♪

全身ジャンケン！

【身に付く力】
判断力・表現力・コミュニケーション力



親子で向かい合い、まずは「じゃんけん、ぽん！」の
かけ声でスタート！
全身を使ってじゃんけんを楽しみます。
連続じゃんけんや、勝ったら一歩前に出て競争する
など、アレンジして遊びを広げるのもおすすめです！