



ぴょんぴょん

VOL.4

豊岡市教育委員会
幼児育成課
2026年3月発行



～「動きを止めにくい」「ぎこちない」…その原因は“床”にあるかも？～

足元から育てる、子どもの心と体

- ・「集中力が続きにくい」
- ・「ぶつかったり転びやすかったりする」
- ・「いつもソワソワして落ち着かない」
- ・「衝動的で友達とトラブルになりやすい」など…



といった子どもの姿、実は性格や発達段階の幼さでなく、「足元の滑りやすさ」に関係しているかもしれません。

～なぜ「滑る床」がいけないの？～

理由① 脳が「ピリピリモード」になってしまう…

床が滑りやすいと脳は無意識に危険を感じ、常に体に力がいった過緊張状態に…。この時感情を司る「**扁桃体**」が興奮し、攻撃的・衝動的になりやすくなります。

理由② エネルギーの無駄遣いに…

足元が不安定だと、脳の働きが「体を支えること」に使われ、話を聞いたり、考えたりする余裕がなくなってしまいます。

運動遊びの「じゃじゃ博士」



大人が氷の上を歩く時に不自然な動きになるのと同じじゃな。「落ち着いて」と言葉で伝えるより、まずは「**足元を物理的に安定させる**」ことが近道じゃぞ。

↓ ↓ ↓ 難しい準備は不要です！普通の遊びを少し工夫してみましょう♪

今すぐできる！「踏ん張る力」を育てるヒント

☆「裸足」は最強！

足指で床をつかむ感覚が脳に伝わると、情緒が安定します。体を動かす活動の時はぜひ「裸足」で取り組んでみてください。

☆ストップ＆ゴー遊び

「ピタッ」と止まる経験が自分を抑制する力につながります。

☆雑巾がけ・動物歩き

地面をぎゅっと踏みしめる動きは、体幹回りの筋肉や足腰に良い刺激を与えます。「クマ歩き」や「ラッコ」が特におすすめ！

おにごっこだ！



だるまさんが
転んだ！



クマさん
のっ、のっ♪



～先生方へ～

このような「環境が神経に与える影響」を考慮することは、子どもの成長を支える大きな一歩になると思います。まずは、滑らない場所(マットの上や、裸足の活動など)で、集中力の違いを子どもたちと一緒に体験してみませんか？その感覚を共有しながら、様子の変化や課題が見つかった時には、私たちにも共有していただくと嬉しいです。ぜひ、またお話をお聞かせください。

年度末が近づき、先生方におかれましては多忙な日々をお過ごしかと思います。気分転換や息抜きの時間を大切にして、心も体も元気にお過ごしください。

さて、今年度も定期的取組や設定保育から多くのことを学ばせていただきました。巡回訪問最終回では、先生方の工夫あふれる保育をヒントに、子どもたちが自分の力を存分に発揮できる遊びを展開していきます。自信を深め、ワクワクしながら進級に向かっていけるような、活気あふれる回にしたいと考えていますので、どうぞ最後まで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。

園での取組を紹介します！

合橋認定こども園での定期的取組の様子をご紹介します。異年齢での関わりや、全園児・全職員で行う取組を通して、子どもたちの「心」と「体」がさらに育まれています。

0:00～0:10

【リズム体操】

音楽に合わせて
楽しく体を動かそう♪



▲全園児・全職員が園庭に集まり、リズム体操を行います。年長児が前に出て見本となり、のびのびと体を動かす姿がとても頼もしいです。

0:10～0:20

【ランニング】

元気に
園庭を駆け抜けよう！



▲息をはずませながら思い切り走る子どもたち。体を動かす心地よさや達成感を感じている様子が伝わってきます。友達と声を掛け合いながら走る姿もとてもほほえましいです。

全体での取組が終了した後も、異年齢で関わりながら、固定遊具などの遊びをたっぷり楽しんでおられました！



0歳児も先生の抱っこで応援参加！

走ってきたお兄さん、お姉さんたちとタッチする姿がかわいらしく、温かい触れ合いの時間になっています。

～外で思い切り遊びにくい時は…～ 室内運動遊びのポイント！

冬の室内でも息がはずむくらい運動量がある遊びを楽しむポイントは、

- ・ジャンプ台しゃがむなど、上下の動きを取り入れる
- ・合図に反応したり、素早く姿勢を変えたりする
- ・友達と体全体を触れ合わせて遊ぶ
- ・テンポの良いBGMを流す(子どもの声が聞こえるくらいの音量で)

などがおすすめです。室内遊びのヒントになれば幸いです♪

