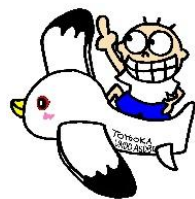




げんキッズ

VOL.1



豊岡市教育委員会
幼 児 育 成 課
2026 年度発行

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

体を動かす遊びが「心」と「体」の土台を育む

豊岡市では、友達と一緒に楽しく体を動かして遊び込む経験を通して、丈夫な体と豊かな心を育むため、運動遊び事業を推進・展開しています。

豊岡市が取り組んでいる運動遊びとは？

「柳沢運動プログラム」を基に、動物変身などを楽しみながら、基本の力（支持力・跳躍力・懸垂力など）を養います。

また、鉄棒や跳び箱などの遊具に触れたり、発達段階に応じた多様な動きを経験したりします。

（詳細は『柳沢運動プログラム体系図』をご覧ください）

カエルに変身！
ジャンプ、ジャンプ！



クマさん歩き…支持力



カンガルージャンプ…跳躍力



ワニさん歩き…懸垂力



こんなことにもつながる！

- ・転んだ時に手をついてけがを防ぐ。
- ・箸を上手く使うなど、指先の器用さ。

- ・体のバランスをとる。
- ・体幹回り（腹筋や背筋）の力が育ち、正しい姿勢を保つ力が身につく。

- ・身長が伸びる幼児期。背骨を支える筋肉が育ち、体のゆがみを防ぐ。

豊岡市運動遊びでは何より「おもしろそう」「やってみたい」という前向きな心を大切に、一人一人の笑顔を引き出すことを目指しています。

運動遊びがあった日はぜひ、お子さんに「どんなことしたの？」と尋ね、どんな小さな挑戦にも「すごいね！頑張ったね！」と声を掛けてあげてみてください。家族からの温かな言葉が一番の自信と意欲になるはずです♪

●●おねがい●●

運動遊びでは動きやすい服装を！



動きやすいな！



髪をくくると前が見やすい！

～保護者参観について～

運動遊び巡回訪問の保護者参観実施については、各園により異なります。詳しくは各園にお尋ねください。



※なお、運動遊び中のビデオ撮影はご遠慮ください。



お子様のご入園、ご進級おめでとうございます。

2026 年度の「運動遊び」巡回訪問がスタートしました。

昨年度に引き続き、山内 夢斗哉(やまうち むつぎ)と上野 真希(うえの まき)が各園を巡回訪問させていただきます。

子ども達に「体を動かすって楽しい！運動遊び大好き！」と思ってもらえるよう、楽しい運動遊びを展開していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



こちらをチェック♪
運動遊びに関する情報をアップしています♪



生きる力は“体を動かす遊び”から

どの保護者の方も、「明るく、たくましく育てほしい」とお子さんの成長を願っておられると思います。実は体を動かして遊ぶことは、この時期の子どもにとって、食事や睡眠と同じくらい大切です。

脳の土台は8歳まで約 90%が育ち、特に 5 歳頃までが大きく伸びる時期といわれています。この時期にたくさん体を動かして遊ぶと、脳に素晴らしい刺激を与え、考える力や心の強さなど、“生きる力”の土台を育ててくれます。

体を動かす喜びを知ることは、生涯自分を幸せにする力になるはずです。『あとで』ではなく『今』だからこそできる経験を大切にしていきたいですね。



豆知識 ～どうして体を動かした遊びは脳を育てるの？～

脳には、運動に関わる「運動野」と、知性や理性など人間らしさを司る「前頭前野」と呼ばれる部分があります。

楽しく体を動かすと運動野が活性化し、脳全体の血流量が増え、前頭前野も同じように活性化することが分かっています。つまり、体を動かして遊ぶことは、脳全体の発達を促します。

前頭前野 運動野



前頭前野が働くと、こんな力が育つ！

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

今すぐできること！

外でのびのび遊ぶ



親子で触れ合って遊ぶ



笑顔で褒める



「今日もたくさん遊んだね！」と毎日の積み重ねが、お子さんの健やかな成長につながります。ぜひ、ご家庭でも親子で体を動かす遊びを楽しんでみてください。

～親子でチャレンジ☆～

人間ブランコ

【身に付く力】

握力・懸垂力・腹筋・空間認知力など

大人は子どもの太ももを持ち、子どもは、大人の腕をしっかりと持ちます。

大人はそのまま子どもを持ち上げて前後・左右に揺らしましょう。



豊岡市では、各地域の子育てセンターで、親子ふれあい運動遊びを実施しています。詳しい日程などは、豊岡市ホームページでご覧いただけます。ぜひ、親子で遊びに来てください♪



●●指導員のつぶやき●●

近年、無気力・引きこもりなど、「心の問題」を抱える人が増えていることが社会問題となっています。幼児期に人と関わり、息をはずませて遊んでいた子は、静的な遊び(スマホやゲームなど)で過ごした子より、色々な物事を前向きに変える力が高いことが分かっています。

自分の幼児期を思い返すと、補助輪付きの自転車で砂利道を暴走し、薄暗くなるまでワーキュー言いながら遊んでいたなあ…。今思うと、なんと良い経験をしていたんだ！と、少し誇らしく感じます(笑)

すり傷のたえないわんぱく娘を、元気だけが取り柄だと黙認してくれた家族、早生まれでクラスの中でも発達がゆっくりだった私を「ドンマイ思考がすごい！」とみんなの前で認めてくれ、居場所をつくってくれた先生に感謝、感謝です。

今もたくさんの子どもたちと体を動かして遊ぶ機会に恵まれ、ポジティブマインドでいられるように思います。

運動遊びが子どもたちの楽しい思い出と、健やかな成長の一助になることを願い、巡回訪問させていただきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします！

