

# キラキラ輝け！心と体

## 親子で楽しく運動遊び

～大田区における家庭教育支援講座～(大田区教育委員会幼児教育センター)

乳幼児期から運動遊びに取り組むことは、丈夫な体を作るだけでなく、心や脳の発達をうながすことにつながっていきます。さらに、子供のコミュニケーション力、感情をコントロールする力、集中力、判断力等も育まれます。

そこで、大田区教育委員会では、子供の成長に結び付いている幼児期の運動遊びを大切にしたいと考え、幼児期における運動遊びを「大田区体力向上プログラム」に位置付け、家庭・保育園・幼稚園・小学校と連携しながら楽しい運動遊びの実践及び継続の定着を目指し、多様な講座や研修会を実施しています。

運動遊びに関わる講座・研修会には、毎回、講師として体育科学博士の柳澤弘樹先生に御登壇していただいています。そして、各回ともに、講師の指導の下、実際に体を動かしてみる実践編と、脳科学と身体との関係性や発達理論に基づいた講話に耳を傾ける講義編の二部構成になっています。

《大田区では区全体で体系的に運動遊びに取り組んでいます。》

### 1 家庭教育支援講座

この講座は、区内在住の2歳児～5歳児のお子さんとその保護者の方を対象とし、区の施設を利用して実施しています。親子で触れ合い、体を動かすことの面白さを味わっていただくことで、生活の中に運動遊びを取り入れ、日々楽しみながら積み重ねていくことの大切さを実感してもらえる時間となっています。そして、運動遊びの後には、当センタースタッフとお子さんで遊ぶコーナーを設け、保護者の方がじっくりと講師の講話に耳を傾け、運動習慣や生活リズムの重要性について理解を深めることのできる時間も確保しています。



### 2 幼児期運動指導（運動遊び指導）リーダー保育者の養成研修

区内の保育園・幼稚園に勤務している保育者を対象として、幼児期の子供の発達と運動の効用、幼児期の効果的な運動指導の方法について学びを深め、それを各園にて還元する役割を担う「運動指導リーダー」を養成する研修を行っています。この研修では、何より子供の主体性や意欲を引き出し、自己肯定感を育むことを重要視しています。

### 3 親子運動遊び講座

区内の保育園・幼稚園で行われる保護者会等の機会を活用して、園行事の中で親子運動遊びを実施するスタイルも取り入れています。この講座は、幼児期運動指導（運動遊び指導）リーダー保育者養成研修の一環になっており、保育者にとっては、親子の触れ合い遊びや親子運動遊びの手立てを学ぶ場にもなっています。運動指導リーダー保育者は、この講座で学んだことを自園で還元し、家庭での運動遊びの啓発に生かしています。



参加された保護者の方々から寄せられたアンケート

運動が大切、生活リズム、朝ごはんのこと等、とても勉強になりました。

講座の最初から子供が遊びながらできる運動内容を入れてくださり、すぐに子供がこの場に溶け込むことができました。

タオル1枚であんなにたくさんの遊びの種類があることを教えてもらいました。

## 家庭教育支援講座（親子運動遊び）の内容を御紹介します

### 跳躍力を育む カンガルージャンプ

親子でカンガルーになって一定のリズムにのってジャンプをします。この時、膝の間に新聞紙等を挟み、つま先を意識しながらジャンプすると、より両脚をくっつけようとする力が働いて効果的です。両脚に挟んだ新聞紙をお父さん・お母さんに届ける等の触れ合いを取り入れても楽しいです。こうした両脚揃えてリズムカルにジャンプする力を身に付けることで、長縄跳びにも無理なく取り組みます。

### 支持力を育む くまさん歩き、カエルジャンプ

手のひらを開いて床に着け、両腕の力で身体を支え、腰を高く上げて四つんばいの体勢で移動するくまさん歩きは、支持力の基礎を育む運動です。お父さんやお母さんがクマの動きの見本となって「のっしのっし」と動いてみることで、子供も小熊の気分で一緒に動けることでしょう。この運動を通して上半身の力が育ち、体幹もしっかりしてきますので、マット運動にとって有用です。



さらに、しっかりと両腕で体重を支える動きを軸にして、両脚で床を蹴って前進する「カエルジャンプ」に取り組むことは、跳び箱の開脚につながり、跳躍力、支持力の協調運動が跳び箱運動の基礎につながっていきます。

### 懸垂力を育む おさるさんのぶらさがり

幼児期の子供たちは高低を移動する遊びや逆さまの感覚を味わう遊びが大好きです。子供は、お父さん・お母さんの体にしっかりと抱きつき、両脚で大人の体を挟んで徐々に手を離しながら後方に体を反らせるポーズを身に付けると、喜んで何度もやりたがります。この逆さまの感覚は回転感覚にもつながり、鉄棒での運動へと発展していきます。



講義の場面は、講師の柳澤先生の「体が動けば心(脳)が育つ」という貴重なお話を通じて、保護者の方々日々の生活を振り返ったり、生活リズムの重要性について理解を深めたりすることのできる時間になっています。

運動遊びは子供の興味を引き出しながら楽しく行うことが何より大切です。無理にやらされることは身に付かないだけでなく、将来にわたっての苦手意識につながることもあり、子供を萎縮させるばかりです。無理強ひすることなく、子供がちょっと勇気を出して踏み出したときこそ、しっかりと認めるように心掛けたいものです。様々な運動を組み合わせ、繰り返し遊び込むことによって、できなかったことができた達成感、自信につながり、次への意欲を引き出し、やがて自ら考えて行う主体性を育むことにつながります。そのため、発達段階に合わせて、内容を「簡単」から「ちょっとだけ難しい」へとレベルアップすることにも配慮しながら、子供が「できた!」という喜びを十分に味わうことができるよう、やり遂げた姿をしっかりと認めてあげたいですね。



運動、とても楽しかったです。子供も喜んでいたので、自宅でも実践してみようと思います。

たくさん体を動かしながら心と身体の発達につながるものを学べて親子で楽しめた。知っていると、日々の家庭での遊びの幅が広がると思う。

親子で楽しく運動遊びを行うことを生活の中に定着させ、子供の体力や意欲を育てていこうとする保護者の思いが伝わってきます。

