

幼児教育センターだより



大田区教育委員会 幼児教育センター
(5744)1618

日差しの暖かさを感じる日が増えてきました。風がやわらかな花の香を運んできます。日々成長していくこともたちの目には、季節の変化と自然の美しさがどのように映っているのでしょうか。

今回の幼児教育センターだよりでは「幼児期における運動習慣が与える影響」についてお伝えいたします。

幼児期における運動の意義

幼児期において、体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分することは、どのような意味があるのでしょうか？ 幼児期の6歳までに大人の約8割程度まで神経機能が発達するとされています。幼児期に運動習慣を身に付けると、反射神経などが養われるため、ケガや事故防止につながり、将来の身体づくりにも大きく影響します。

また、体力や運動能力の向上だけでなく、成功体験から育まれる様々な活動への意欲や健やかな心の育ち、友達と一緒に遊ぶことで身に着く社会性や協調性など、豊かな人生を送るための基礎づくりができます。

※文部科学省では「幼児期運動指針」を策定して、幼児期における運動習慣の基盤づくりを目指しています。

幼児期における運動3つのポイント

ポイント1

多様な動きが出来るように様々な遊びを取り入れる

**こどもたちが自発的に体を動かす
遊びに取り組める環境や機会が大切**

体を動かす遊びは、多様な動きが含まれます。夢中になって遊ぶことで自然と「ぶら下がる」「よじ登る」「跳ねる」などの様々な動きを経験します。

幼児期はトレーニングのように特定の動きばかりを経験するのではなく、大好きな遊びに夢中で取り組む中で、自然と体を動かす機会を持つことが大切です。

こどもたちにとって、遊びが楽しく「遊びたい！」があふれ出す生活を目指しましょう。



幼児の成長と学びは
遊びの中で培われます



遊びの中で自然と多様な動きを身に付け
健康で元気な身体を育みます

ポイント2

楽しく体を動かす時間を確保する

お散歩・お手伝いなどの身近な行動も子どもたちの新しい動きにつながります



我が家の
ダンス先生

子どもたちは動くのが大好き！
新しい動きをすぐに身に付けていきます

目安は「毎日合計 60 分」

「幼児期運動指針」では、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間の目安を60分としています。幼児が力いっぱい体を動かして遊ぶ上では、本来は外でのびのびと遊ぶことが望ましいのですが、環境や天候などの影響があります。幼稚園・保育園での遊びを中心に、家庭や地域での活動も含めて考える必要があります。

お手伝いや散歩など生活の中での動きも大切です。洗濯物や「よいしょよいしょ」と運んで、指先を使って衣類をたたむお手伝いも、親子で楽しめば子どもたちにとっては十分満足できる楽しい時間になります。

子どもたちに大好きなダンスの振り付けを教えてもらえば、家族全員で楽しみながら体を動かすことができます。

※「運動時間」と難しく考えずに、楽しく体を動かす時間と気楽に考えてみましょう。

ポイント3

発達の特性に合った遊びを提供する

一人一人の発達に応じた遊び

幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長の様子は同じ年齢であっても個人差が大きい時期でもあります。一人一人の発達に応じた配慮が必要です。幼児はその時期に発達していく自分の体の機能を発揮して動こうとします。好きなこと、得意なことに取り組む中で、有能感や満足感、達成感を感じます。身体諸機能を十分動かし活動意欲を満足させることが、次の動きへの意欲につながります。

※幼児期の運動は、結果を求めるものではなく、小学校以降の運動や健康の基盤を育成することを目指します。

親子で触れ合う遊びは
子どもの満足感を高めます



個々の個性に合わせて
好きな遊びを大いに楽しみ
満足することが何よりも大
切です！

【夢中になって遊ぶ子どもたちのために】

生涯における健康な身体づくりにおいて、幼少期の運動習慣は大きな影響を与えることがわかっています。外遊びの時間が長い幼児ほど運動能力が高く、神経の発達にもよい影響をもたらします。

しかしながら、各省庁の調査結果などからも、幼児の運動する時間が少なくなっていることが明らかになっています。幼児にとって「大いに遊ぶ」ことは「活発に体を動かす（運動）」と同じ意味があります。好きなことを力いっぱい楽しむ習慣が幼児期における「運動習慣」です。

体を動かす習慣は、集中力や感情のコントロール力を引き出すことも確認されています。また、友達と一緒に遊ぶ中で、ルールを守ったり、我慢して相手に譲るコミュニケーションを学び、協調する力も培われます。

「夢中になって遊ぶ子どもたち」のために、生活の中にちょっとした「楽しい！」を探してみましょう。