

# 遊びや運動を通して体力の向上を

## ●保育園・幼稚園での取り組み

子どもの体の発達時期を逃さないように、遊びの環境を整えたり、十分に体を動かせるように工夫したりしています。

同年齢や異なる年齢の子どもたちが集団で遊ぶことで、ルールを作ったり守ったりし、社会性を育てています。集団生活ではたくさんのごことが培われます。

## ●家庭での取り組み

子どもと一緒に遊びましょう。子どもの動きをまねするだけで子どもはとても喜びます。そこから遊びが広がっていきます。子どものころの屋外での鬼ごっこや缶蹴りなどの遊びを思い出し、子どもと一緒にやってみましょう。

散歩や触れ合い遊びも楽しさを共有し、十分に体を動かすことにつながります。

また、好きなスポーツや遊びの話をすることで、体を動かしたくなるような雰囲気づくりをしてみたいはいかがでしょうか。

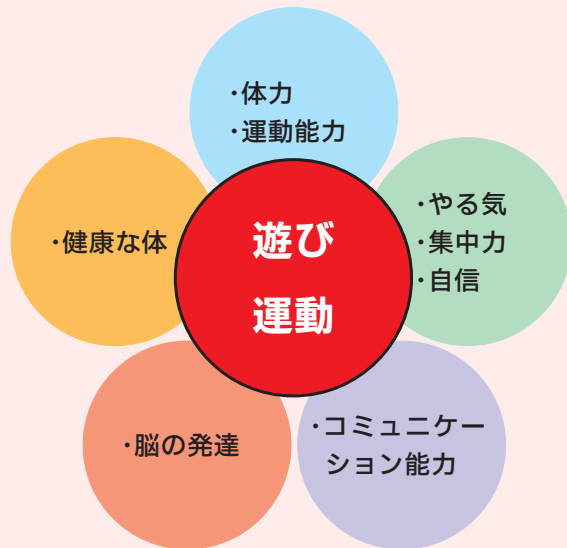
## ●地域での取り組み

昨年度「早寝早起き朝ごはん」運動の優良活動として、文部科学大臣表彰を受けた「花巻市早起きマラソン」。近所の方々の声掛けで、大勢の子どもたちが参加しています。顔見知りが増えることは、防犯にもつながります。

また、豊かな創造力を育む伝承遊びをする子どもは、核家族化が進む中、減ってきていますが、地域の方々との触れ合いなどを通して、遊びを学ぶ機会を大切にしていきたいです。

## 遊びや運動の効果(イメージ図)

遊びや運動をすることでさまざまな能力が身に付きます



▶ 保育園で仲良く遊ぶ園児(小山田保育園)



▶ 園児たちがサッカーに挑戦(めぐみ保育園)

# 遊びや運動で 体力アップ



大迫保育園・内川目保育園・亀ヶ森保育園の園児が合同で遊びや運動を体験。みんなで一緒に体力アップ

市では、「元気な子ども」「やさしい子ども」「考える子ども」の育成を目指し、幼児期からの取り組みを進めています。

社会や生活環境の変化とともに、子どもの体力や運動能力も変わってきています。子どもたちの遊びや運動を見直し、体力の向上に努めていきましょう。

## 子どもたちを取り巻く環境

20年前に比べ、私たちの生活は大変豊かで便利になってきました。しかし、生活全体が便利になったことで、子どもたちが体を動かしたり、家事の手伝いをしたりする機会を減少させました。また、遊ぶ場所・仲間・時間の減少や、交通事故・犯罪への懸念なども体を動かして遊ぶ機会を減らしています。このような環境の中、本市の子どもたちの様子も少しずつ変化してきています。

## 子どもたちの体力低下の現状

保育園・幼稚園・小学校が連携しながら就学前の教育に力を入れることで、小学校に入學する子どもたちは、新しい環境や集団行動にスムーズに対応できるようになってきています。また、年長児の後半や小学1年生前半の生活や学習方法を工夫した結果、子どもたちが自信を持って活動ができるようになってきています。

しかし、平成24年度の入学生について、「体力の低下を感じたこと」はあるか、ある場合は、どんな場面

でのことか」という意識調査をしたところ、多くの学校で体力の低下を感じ、その具体的な場面を次のように挙げています。

- 鉄棒の学習で体重を支えられずに落下する児童がいる
  - 全校マラソンなどで体力差が目立つ
  - 廊下を歩いているとき、体育館を走っているときなど、何かにつまづくわけでもなく転ぶ子が多い
  - 授業中すぐ「疲れた」という子がいる
- また、小学校体力運動能力調査の結果からも、ソフトボール投げや握力測定などで低下傾向が見られます。

## 「遊び」や「運動」の重要性

体力向上の基礎となるのが、遊びや運動を通して体づくりです。保育園・幼稚園では子どもたちが自由に遊べるように、道具や場所の設定を工夫しています。そこで生まれるさまざまな動きや発想、失敗やルール作りは、子どもの心と体をバランスよく成長させてくれます。

## 「幼児ことばの教室」から こんにちは

市では、市内在住の年長児を対象に「幼児ことばの教室」を開いています。

先生たちは、子どもに合わせた指導を行い、機能訓練として、うがいやストロー吹き、鏡を見て確認しながらの発音練習をします。時には、一緒に体を動かしたり、歌を歌ったりします。

「おさかな」を「オタカナ」、「オシヤカナ」などと言ってしまふなど、気になるときは就学養育課にご相談ください。



「幼児ことばの教室」の指導の様子

◆市内の保育園、幼稚園に通っていない場合でも、来年度の就学相談を就学養育課で受け付けています

## 【問い合わせ】

教育委員会 就学養育課  
(☎) 45-1311 内線342