

おうちで楽習保育®をやってみよう

うんどうあそび

今年は、お出かけの機会が減りおうち時間が増えたことで、体を動かす時間が減ったと感じる方も多いのではないのでしょうか。身近で&家族で実践できるうんどうあそびをご紹介します！

ママ・パパの悩みに 専門家が答えます！

Q 今年は、運動会での子どもの姿が見られず残念でした。子どもがどんなことならでいいのか、また、一緒にできる体を使うあそびなどが知りたいです。(4歳/女児のパパ)

A お子さんに「運動会でどんなことをしたの？」と教えてもらいながら、一緒に挑戦してみると、お子さんも喜び家族で楽しめると思います。

また、**大人の体を使ったあそび**（のぼる、ひざの上でバランス、手をつないでくると回る、ひっぱりっこあそびなど）はバランス感覚や運動神経の発達にも良い影響をもたらしてくれます。

体のぼり 大人の体によじ登ることも全身を使った運動になります。しっかり手を繋ぎ安全に配慮してあそびましょう。



「よいしょ！よいしょ！どこまで登れるかな!？」



バランス立ち



「パパのお膝にバランス立ち!上手~」



「体を使ったあそび」の例



ぬいぐるみや、おもちゃを中央に沢山置いて勝った方が好きな物を取っていくというあそび方も！じゃんけんがまだ難しいときは、合図（手をたたく、など）に合わせておもちゃを取るあそびもよいでしょう。(音への反射神経)

視覚・聴覚と運動神経の連動は、反射神経を向上させ、道具を操作することで脳の神経を張り巡らせることにも繋がります。



道具が何もなくても、手や腕を使うだけでもドキドキハラハラ夢中になれる遊びができます。腕の力や指の力を使うことで、発達に良い効果をもたらします。

Q ハイハイが上手になり、児童館などいつもと違う場所で遊ばせてあげたい思いもあるのですが、人の多さや感染症が気になってためらってしまいます。うちの中でも、できることはありますか。(1歳/男児のママ)

A 広い場所で遊ばせてあげたいと思う一方、多くの方が利用できる場所が心配という方も多いと思います。**家の中の探検あそび**をご紹介します。**へびの目線**や**ラッコの目線**で見ると、見慣れた場所も違った風に見える子どもの好奇心を掻き立てます。「ラッコさん何が見えるかな?」など声かけも大切です。もう少し大きくなったら、椅子や家具で迷路ごっこなども楽しいでしょう。



ラッコ目線 「ラッコさんの目線はこんな感じかな?」 「いつもと違う景色!」



へび目線 「へびさんの目線はこんなかな?」 「椅子とテーブルの間を上手に進むぞ~」



トンネルくぐり 「お布団のトンネルくぐりだ!」



よじ登り 「上手に登れたよ!」



ソファによじ登るのも全身(腹筋、背筋、腕力)を使った運動になります。「よいしょ!」「よいしょ!」

Q 外で遊ぶ機会が減ってしまったせいか、子どもが物を投げたり、叩いたりすることが増えた気がします。遊びで発散させたり気分転換になるいい対策はありますか?(3歳/女児のママ)

A 子どもも大人と同じように発散できないエネルギーが溜まれば、ストレスを感じます。お家でも簡単にできて体をたくさん動かせる、**タオルを使った遊び**をご紹介します。**つなびきで力試し**、**掴み遊び**、**タオルを平均台に見立てたバランス遊び**など、タオル1本でたくさんの遊びが展開できます。



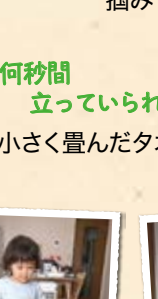
タオルでつなびき 「負けなぞー!」 「タオルのお団子に届くかな?」

大人がタオルの両端を持って子どもが真ん中を両手で引っ張るとバランスが取りやすいでしょう

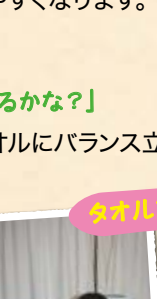
「タオルで引っ張りっこ力試し!」 「どっちのちからがつよいかな?」



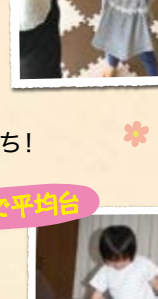
タオルでバランス 「何秒間立ってられるかな?」



端に結び目をつけると掴みやすくなります。



小さく畳んだタオルにバランス立ち!



タオルで平均台



「届いた~!」

最初はタオルを広げて広い道をつくり、徐々に細い道に挑戦しよう!



「最初はこのくらいの幅にしてみよう!」



「細い道も進めるか挑戦!」

専門家の声 VOICE



ちねん よしふみ 知念 嘉史先生
楽習保育® うんどうあそび 教育アドバイザー
東海大学 体育学部 障害スポーツ学科 准教授

大人が考える「運動」は「トレーニング」のようになってしまいがちです。子どもの「うんどう」は「あそび」として行われる事によって、没頭し、全力を出し、工夫をしたり、挑戦したりします。そして「あそび」から体力や運動能力、創造力、コミュニケーション能力、危機管理能力など様々な能力を身につけます。

「あそび」は「やりたい事をやりたいように、やりたいたくやる」ことが理想であり、やらされるものではありません。子どもはボールや風船などの遊び道具があれば「あそび」ことができる天才です。大人が、あそび「場所」や「時間」、「道具」(できれば仲間も)を整えるだけで、子どもは「あそび」ことができます。しかし、子どもの「あそび」は、まだ未熟です。「あそび」が停滞した時に、ちょっと目先を変えるサポートをすれば、また「あそび」が広がるでしょう。芝生広場や公園、砂浜、グラウンド、雑木林などに、30分くらいでも良いのであそび道具を持って出かけましょう。