

# おうちで楽習保育®をやってみよう

## うんどうあそび編

成長著しい乳幼児期に楽しくのびのびと体を動かすことは、多様な動きを身に付け、動きをスムーズにし、基礎体力をつけることに繋がります。

また、うんどうあそびを通じたコミュニケーションが、身近な大人・友だちとの信頼関係を深め、チャレンジする心や社会性も育みます。子どもにとって、体を動かすことが「楽しい！」と感じる経験を親子でたくさんしていきましょう。

「うんどうあそび」編では、保護者の皆さまからのご質問にお答えしながら、ご家庭で楽しくできるあそびをご紹介します。

うんどうあそびまるごと

Q & A

保育施設に通う保護者様からよくある質問に専門家が答えます!!

### Q

#### 子どもが外遊びを好きになるにはどうしたらよいですか？



### A

外遊びの魅力はいろいろありますが、一番は「開放感」ではないでしょうか。大人も室内に閉じ込められていると、外に出た時に気持ちの良い「開放感」を感じると思います。

しかし、昨今の酷暑やコロナウイルスによる外出自粛等で、快適に過ごすことができる室内に居ることが「当たり前」になり、外が「不快な場所」「危険な場所」になっています。だからこそ、積極的に外に出て遊ぶことを推奨します。できれば大きな芝生の広場へ行きましょう。子ども達も「ストレス」を抱えています、それを外で発散させましょう。

### Q

#### 子どもが外遊びをしないことで、どんな影響がありますか。



### A

外遊びは動きが大きくなり、活動量も増えます。それによって全身を使うことになり、身体に様々な刺激を与えます。

全身を使った遊びは、筋肉や骨を発育させるだけでなく、脳へ多くの情報を送り活性化させることにより、脳の発達に良い影響を与えます。

さらに遊びは、仲間との触れ合いを増やし、感情をコントロールすることを身につけます。

外遊びをしないことは、体や脳、感情の育ちに影響があると言えるでしょう。

### Q

#### 公園や広場へ行った時、親子で楽しめるうんどうあそびを知りたいです。



### A

大切なことは「子どもの遊びを邪魔をしない」ことです。設置遊具や遊び道具で子どもがやろうとした事が、その時一番やりたい遊びです。(もちろん安全は最優先ですが)

私のお勧めは「おにごっこ」です。子ども達は大好きです。全身を使い、ストップやターンをした時には体重の6~8倍の力が体に掛かります。

他にも「ボール遊び」(キャッチボールやキックパスなど)も楽しいです。「遊び」は自由です。トレーニングになってはいけません。特別なことをする必要はありません。

### Q

#### いつ頃からスポーツをやらせると良いですか？



### A

子どもを研究している方々が口を揃えて言っているのは「小学生ぐらいまでは様々な遊びやスポーツで基本的な動作を身につけてから、スポーツ種目を固定しましょう」ということです。

早期にスポーツ種目を固定してしまうと、動作が偏り他のスポーツができなかったり(体操や陸上選手は球技が苦手、球技の選手は体操が苦手など)、同じ動作を繰り返すことで体を壊したりすることがあります。

まずは「遊びを通して」走、跳、投の動作をしっかり身につけることで、様々なスポーツに応用ができると思います。

お家でできる

## うんどうあそび

身近に用意できる用具を使ったあそび

### 乳児編

直径15cmぐらいのゴムボール(口に入らなくて、手で持てるぐらいの大きさや重さ)を持たせて、触ったり、にぎにぎしたりして感触(触った感じ)や転がして動く物を見ることで、脳を刺激することができます。



### 幼児編

## タオルを使った遊び

#### 1 タオルを真上に上げてキャッチ!

★年齢によって広げたまや結んでボール状にして難易度を変える

#### 2

#### 床にタオルを敷いて、それを跳び越す

★跳べる距離によってタオルを畳んだり、繋げたりして挑戦

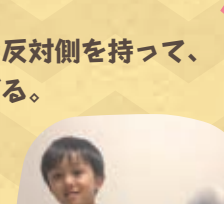


#### 3

#### タオルの片方に結び目を作り結び目の反対側を持って、

#### 体の横や頭の上でグルグル回して投げる。

遠くへ投げられるようになったら、ペットボトルを的にして投げて遊ぶ。



● タオルは当たっても痛くないし、

● 形も変えられるので万能の遊び道具です。

● 親子でタオルを使った遊びを

● 考えてみてはどうでしょうか。



楽習保育®レンジャーおすすめ♪ タオルでできる! うんどうあそび!! 簡単に面白いあそびを紹介するね。ハンカチを体の部位に何枚載せることができるかな?



「楽習保育チャンネル」で検索!

【幼児向け】

タオルでできる! うんどうあそび!!

<https://www.youtube.com/watch?v=u7ByZKhmwF8>

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 生涯スポーツ学科 准教授

保育所や幼稚園では子ども達が「ケガをする」ことを怖がっています。ケガをしたお子さんの保護者からのクレームに怯えています。

それによって保育者は「ケガをさせてはいけない」となり、慎重になってケガをしないような遊びをしようとする。それによって子ども達に必要な運動量や動作が得られなくなってしまい、子ども達の身体(育ち)に影響を与えてしまいます。

親からすれば、子どもが転んでケガをして泣いている姿や体に傷ができるのを見るのは辛いことです。しかし、人間の身体は良くできていて、とても丈夫な生き物です。

骨が折れてもちゃんと元に戻り、折れる前よりも強くなります。体の中に細菌を入れて、それに対抗する免疫を作ります。生きていく環境に合わせて身体を整えます。運動量が多かったり、ちょっと不衛生だったりしても、それに対応する(強い)身体になります。

過剰に保護した身体はとても弱くなります。「かわいい子には旅をさせる」という言葉があります。旅をさせることによって、さまざまな経験(良いことも、悪いことも)をして成長させる意味があります。

良い経験だけでなく、痛かったり、辛かったり、悲しかったりするような経験も子どもには必要です。そのような時に大人はそっと寄り添って、共感し、前向きな言葉をかけてあげれば良いと思います。子どもが成人して自立する時に困らないように育てることが大切で、守るだけでなく、時には試練を与えることも大人の役目ではないでしょうか。

「転ぶこと」や「友だちとケンカすること(旅)」は、子どもの成長にはとても必要なことです。