

なぜ、体力や運動能力の向上が必要なの？

体力・運動能力の向上

幼児期は、「タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力」が著しく向上する時期です。この能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをし、事故や怪我などを自分の状況判断によって防止する力にもなります。幼児期にこの能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成する上でとても重要です。

社会適応力の発達

幼児は、徐々にたくさんの友達と遊ぶことができるようになります。その中で仲間とのルール・約束事を守り、自分の主張をうまく伝えたり、友達を受け入れたりといったコミュニケーションを取り合いながら、社会性を養うことができます。

認知的能力の発達

幼児期に遊び・運動をするときは、状況を判断してから、身体を動かすまで脳の多くの領域を用います。すばやい方向転換に加え、状況判断・予測などを行う全身運動は脳の運動制御機能や知的機能の発達に良いとされています。また、遊びを自分たちで新たに創り出したり、ルールを状況に応じて変えたりすることは、豊かな創造力を育みます。



幼児期の遊び(運動)の意義 <文部科学省 幼児期運動指針より抜粋>

幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上は楽しく体を動かすことが大事であると示されています。遊びとしての運動は、大人が一方的に幼児にさせるのではなく、幼児が自分の興味や関心に基づいて進んで行うことが大切です。幼児が自分で考え工夫し、挑戦できるようにしたいものです。また、家庭での手伝いや、生活のあらゆる場面での動きも含まれており、様々な動きを意図的に取り入れていくことが大事であると言えます。

毎日の生活の中での少しの工夫で、親子で体を動かす活動も多様に行うことができます。一人で行うよりも親子で一緒に行うほうが楽しく、長続きします。ぜひ、運動をするための体力と健康に生活するための体力を、家族と一緒に高めていきましょう!

発行日 平成30年8月31日
編集発行 全国国公立幼稚園・こども園長会 会長 新山 裕之
住所 〒113-0034
東京都文京区湯島 1-5-28 ナーベルお茶の水208
電話 03 (5684) 2240 F A X 03 (5684) 2174
E-mail entyukai@kokkoyo.com
ホームページ https://kokkoyo.com



もっと体を動かそう! 親子で一緒に楽しもう!

親子で楽しく はなまる チャレンジ!



あいさつ

会長 新山 裕之

親子の心のつながりは、日々の生活の小さなやり取りの積み重ねで育っていきます。体を動かすことも同じです。お子さんは体を動かすことが好きでしょうか。親子で体を動かす機会がありますか。それらは、習い事に行かなくても、買い物の荷物を持つこと、ジャンケンをしながら階段を一緒に登り降りするだけでも、会話が生まれ、体を動かす楽しさを感じることはできます。

このリーフレットは、親子活動を支援する教材として、ご家庭で活用していただくことを目的に作成しました。できそうなことから少しずつ構いません。ぜひ親子で楽しみながら取り組んで、子どもの心と体を一緒に育てていきましょう。

全国国公立幼稚園・こども園長会
特別事業委員会