

運動あそびプログラムで運動好きの土台をつくろう

運動あそびプログラム

逆上がりなどの種目を行う際に必要となる動きを分解し、基礎になる動きを1つずつ取り出して、遊び感覚で楽しみながら運動の苦手な子どもできるようにしたものです。

例) 逆上がりの場合



「三角座り」で背筋ピーン。腹筋・背筋を使うこの姿勢は体幹力アップにつながります



お尻を持ち上げるクモのポーズ。身体を支える腕の力を使います。疲れてきても楽しみながらがんばる子どもたち



手で足をつかんでバランス感覚を養います。みんなでゴロンと転がって楽しいね

運動あそびプログラムを体験して…

園長の声

子どもたちは、本当に楽しそうに身体を動かしていました。同プログラムで学んだことを保育活動に取り入れ、身体を動かすことが楽しいと感じる子が増えました。運動会でも例年よりスムーズな身体を使い方ができるようになったと感じました。また、園の職員が今まで以上に楽しみながら保育活動することができるようになったことも大きな成果だと思います。

保護者からの声

子どもが本当に楽しそうな表情で活動している様子を見て驚きました。他の子と比べるのではなく、自分の子が成長している部分をしっかり見てあげることが大切だと気付きました。また、日常生活でも意識して身体を動かす場面を作ろうにしたり、運動あそびをしている時に積極的に褒めたりすることで、身体を動かすことが好きになり、以前より、自発的に外遊びをする機会が増えました。

プログラムの成果

平成25年度は保育所10園、幼稚園13園を巡回しました。

- 子どもが積極的に外遊びをするようになった。
- 縄跳び、竹馬、棒登りができるようになった。
- 食事中に姿勢保持できる時間が長くなった。
- ぶつかったり、転んだりすることが減ってきた。



お家でも試してみよう



ボール投げに必要な身体の見え方を身に付けます。



逆上がりや棒登りに必要な懸垂力を身に付けます。

幼少期は心身ともに健康な人生を送るための基礎を作る大切な時期です。平成25年4月から市立保育所・幼稚園への巡回をスタートし、園の職員や保護者に運動あそびプログラムを広めているところですが、子どもに関わるさまざまな立場の人と運動好きなお子ど



岡田 隆男

担当職員からのメッセージ

スポーツ推進室

岡スポーツ推進室 (TEL)6384・2431 (FAX)6368・9908

第41号

学ぶ喜び 豊かな心

みんなとともに 生きぬく力

学校がすき 家庭がすき 地域がすき

教育 だより

平成26年(2014年)5月1日
発行 吹田市教育委員会
泉町1・3・40 TEL6384・1231代

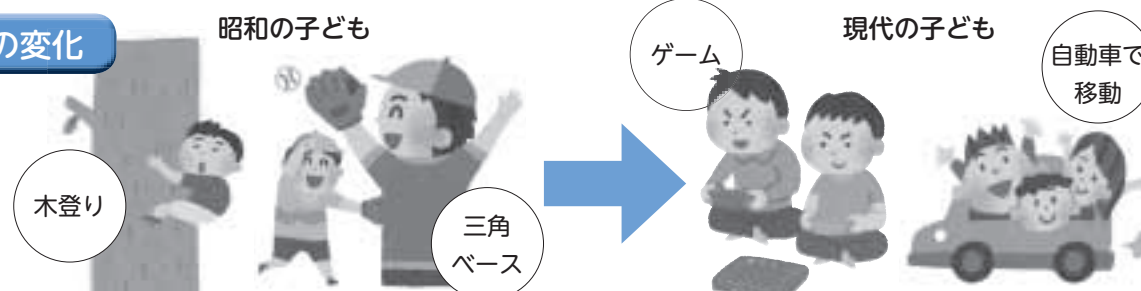
運動あそびで伸ばそう!子どもの力

～身体と心にスイッチを入れよう～

近年、社会環境や生活様式が大きく変化し、時間・空間・仲間といった、身体を動かして遊ぶために必要な「3つの間」が少なくなり、子どもの活動量が減少し、心の発達にも影響を及ぼしかねない状況にあります。今回は、子どもの身体と心が健やかに育つきっかけとなるよう、スポーツ推進室と保育幼稚園課が連携して市立の保育所や幼稚園で取り組んでいる運動あそびプログラムを紹介いたします。

昭和の子どもと現代の子どもを比べてみよう

生活の変化



活動量の変化

※平成23年「東京都教育委員会・小学生の歩数調べ」より

昭和54年 1日平均 約2万7000歩

平成17年 1日平均 約1万3000歩

活動量の減少などによる子どもの様子

- 階段をスムーズに昇り降りできない。
- 立ったまま靴を履き替えることができない。
- 食事や読書などの間、同じ姿勢を保つことができない。

子どもの活動量を増やすには?

「できた!楽しい!」の気持ちを育む

前向きな言葉をかけ、できた喜びや楽しいと感じる場面を作ることで、子どもの「もっとやってみよう」という気持ちにスイッチを入れることができます。また、活動量が増えることで、脳が活性化され、感情をコントロールする力が育つなど、心の発達につながることも分かっています。

これを実践する取り組みがスタートしています!