

心も体もたくましく

―運動を楽しむ、自然を楽しむ―



子どもは、さまざまな体験をして、さまざまな人と関わることで、「生きる力」の基礎を培います。「遊びが楽しい！」と感じる気持ちがいつぱいになることで、「心」が育ちます。

園児を「健康で、よく遊び、よく考え、最後までやりぬく子ども」に育てることを目指して、市では今年度から新たに2つの事業に取り組んでいます。

■問い合わせ 社会福祉課 ☎ 64・6012

多くの運動を必要としない時代

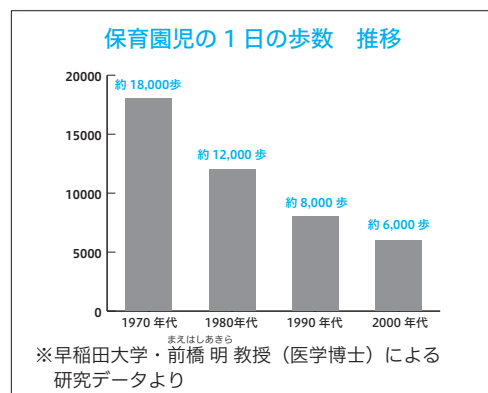
現代の社会は、生活全体が便利で豊かなものとして発展し続けています。必ずしも高い体力や多くの運動量を必要としない時代となった一方で、子どもたちにとっては、体を動かす機会や空間を減少させる結果となっています。現代の子どもたちは、

- ・交通量や犯罪の増加により安心して外で遊べない
- ・集団で遊ぶことが少なくなった
- ・自然の中の動的な遊びが減少し、テレビゲームなど静的な遊びが主流となった
- ・近距離の移動でも車を利用し、歩く機会が減少している

などが原因で、転んだときに手が出ず、自分の体を支えられなかつ

心や脳、体への影響

集団での遊びの減少や、動的な遊びから静的な遊びへの移行



たり、とつさに物を避けるなど危険を回避することができないことなどが多くなってきたと言われています。

によって、体力の低下はもちろん、友だちや親子とのふれあい遊びや、経験・体験不足などから生じる「心」「脳」「体」への深刻な影響が指摘されています。

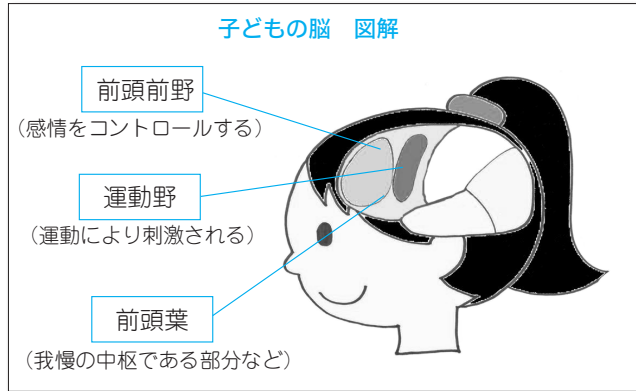
子どもたちは、体を使った集団での遊びを通して、友だちと関わる術を学んだり、コミュニケーション能力を身につけたり、運動する喜びや達成感によって内面の「心」まで育てていたことが、最近の研究で分かってきました。体を動かして遊ぶことで、脳の

前頭葉にある運動野が刺激され、感情をコントロールする「前頭前野」という部分も刺激を受けて活性化し、前頭葉の中の我慢の中枢である部分も活性化されることが分かっています。

運動や自然体験を生活に

このような現状を踏まえると、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動や自然体験を、子どもたちの生活全体の中に確保し、健康な体を作る力、人と関わる力、自然や身近な環境に関わる力などを育てていくことが大きな課題となっています。

そこで今年度から、市公立保育園などで、『運動遊び事業』と、『体験の風をおこそう』運動推進事業』を新たに開始しました。子ども自らが自然の中で遊び、心地よさを実感し、子どもたちが主体的に遊ぶ中で、さまざまな経験を積むことができるように、保護者や地域の人など、子どもと関わる人たちと協力して事業を進めていきます。





国 立若狭湾青少年自然の家や市などの主催で、『体験の風をおこそう』運動推進事業を今年度から新たに開始しました。この事業では、年に1回、市内の保育園などに通う5歳児が、青少年自然の家に outgoing、海や山など

の自然に触れて遊ぶ機会を作ります。今年度は、10月中旬に市内12の保育園、幼稚園、認定子ども園の園児が、砂浜遊びや磯遊び、山遊びを行い、さまざまな生き物や植物、自然とのふれあいを楽しめました。

幼 児期における積極的な運動支援が必要という考えのもと、今年度から「運動遊び事業」を開始しました。運動遊びとは、体育の授業や反復練習といったものではなく、「立つ」「座る」「走る」「跳ねる」などの基

本的な動きを、年齢と発達に合わせて遊びに取り入れることで、得意・不得意なく子どもたちに体を動かすことを好きになってもらうものです。今年の9月から、市内の公立保育園などを指導員が月一回巡回訪問し、運動遊びを指導しています。



～ふるさとの海・山でわくわく！～

自然体験

心から「楽しい」と感じるために
市では今後も、子どもたちが小浜の海や山に触れる自然体験活動を実施していきます。子どもたちが心から「楽しい」と感じるためには、保育者の資質も重要となるため、保育士などが指導者養成研修に参加することで、スキルを磨いていきます。また、子育て中の人に、体験活動の楽しさを発信することで、親子でのふれ合いや関わりが充実することを願っています。

ふるさとの自然を身近に
この体験事業は、自然の中で遊ぶことが少なくなっている現代の子どもたちに、若狭湾の海や山で遊ぶ機会を提供するものです。ふるさとである小浜の海や山に幼児期から親しむことによって、子どもたちがふるさとの自然をより身近に感じ、自然と触れ合う楽しさや面白さを目いっぱい感じてもらうことを目的としています。また、他園の子どもとの触れ合いを楽しむことで、集団の中で遊ぶ機会を作ることが出来ます。

～体を動かすって気持ちいい！～

運動遊び

脳や心の発達にも重要な役割
動ける体を作ること、たくさんの人や友だちと触れ合う集団での遊びができるようになります。その中で、人間関係や集団の中のルールを守ることを学び、優しさや人を思いやる気持ちを持つことにつながります。また、体を動かして遊ぶことは、心の発達にも重要な役割を持ちます。脳科学の分野でも、体を動かす遊びや全身運動は、「キレイやすい子」の抑制につながる事が分かっています。市でも、事業検証を行いながら運動が心や脳に与える影響に注目していきます。

体を動かして遊ぶことを好きに
市では、市内の各保育園から1人ずつ、「運動遊び担当者」を選出し、学び、深め合いながら子どもたちにより良い運動遊びが提供できるように積極的に進めていきます。この運動遊び事業を通して、子どもたち一人一人が体を動かすことの楽しさを実感し、体を動かして遊ぶことが好きになってもらえるように取り組んでいきます。



磯でカニを捕獲する園児たち（10月23日金・国立若狭湾青少年自然の家）



国立若狭湾青少年自然の家 所長
にしおか ひろあき
西岡 裕介さん（58歳）

人間としての「生きる力」を
体験では、安全面以外はあえてあまり口出ししていません。子どもは遊びの天才ですので、大自然の中に身を置けば、おのずと学び、楽しむことができるんです。人間も動物である以上、自然から学ぶことは数多くあります。子どもたちには、この体験を通して、人間としての「生きる力」を身につけてほしいですね。



運動遊びで元気に走り回る園児たち（9月4日金・遠敷保育園）



小浜市社会福祉課（運動遊び指導員）
むらまつ あつし
村松 篤実 主事（32歳）

家庭などでも運動遊びを
運動遊びは、「動きの正しさ」よりも「楽しさ」が大切です。また、この発達段階ならばこの運動、と裏付けを持って行うことも重要です。動物のまねをして遊ぶなど、道具を使わず誰でもできるように工夫していますので、家庭や普段の保育の場面でも運動遊びを取り入れてもらえるように、今後も積極的に取り組んでいきます。