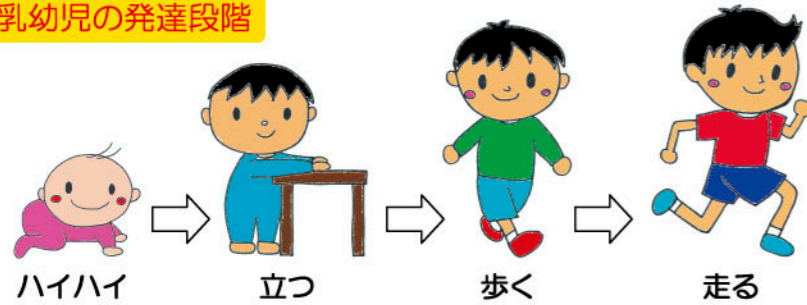


親子ふれあい遊び、まずは散歩から♪

乳幼児の発達段階



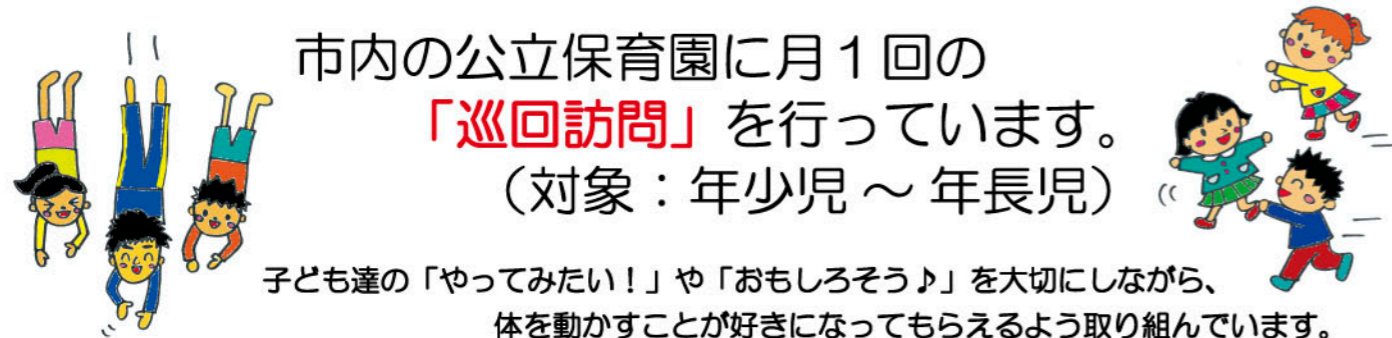
☆赤ちゃん時代は好きなように動くだけで、それが遊びでもあり、運動にもなっています！

今からすぐ私たち大人にできること

まずはお散歩♪身の回りのものに興味や関心がいっぱいの乳幼児期は、近くの公園でOKです！身近な所でも子ども達は十分に遊びまわります。天気の良い日は積極的に外に出たり、たくさん散歩に出かけてみてください。楽しい親子でのお散歩も大切な体験の1つです。

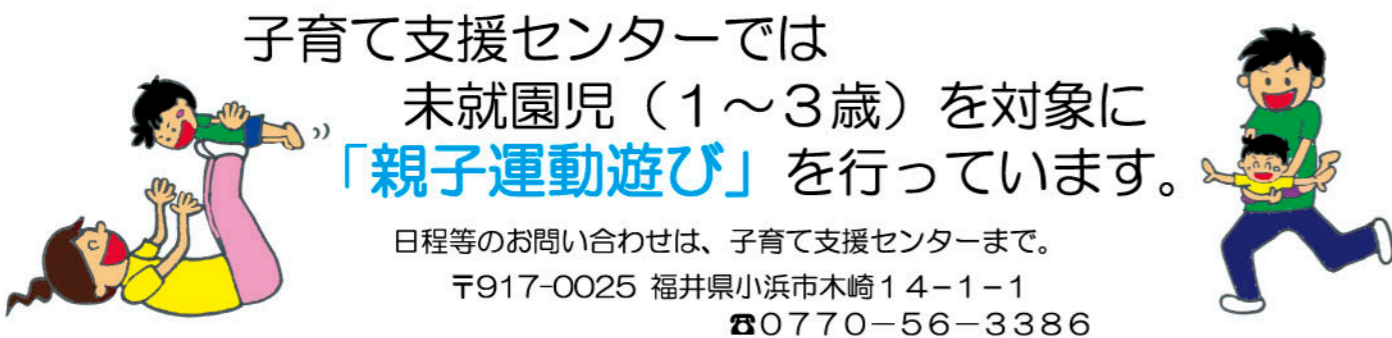


~ 小浜市の運動遊び事業では ~



市内の公立保育園に月1回の「巡回訪問」を行っています。
(対象：年少児～年長児)

子ども達の「やってみたい!」や「おもしろそう♪」を大切にしながら、体を動かすことが好きになってもらえるよう取り組んでいます。



子育て支援センターでは未就園児(1～3歳)を対象に「親子運動遊び」を行っています。

日程等のお問い合わせは、子育て支援センターまで。
〒917-0025 福井県小浜市木崎14-1-1
☎0770-56-3386

小浜市役所 子ども未来課
〒917-8585 福井県小浜市大手町6番3号
TEL: 0770-64-6013 FAX: 0770-53-1016

小浜市 運動大好きプロジェクト♪



心も体もたくましく

~ 広がる遊び、つながる「脳」と「心」~

子どもは、さまざまな体験をし、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」と感じる気持ちが健やかな心の育ちにつながります。

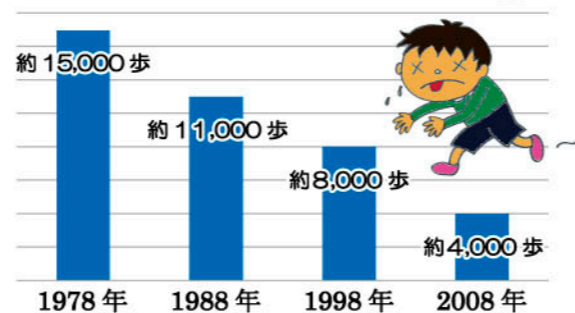
小浜市では、「健康で、よく遊び、よく考え、最後までやりぬく子ども」の育成を目指して運動遊び事業を推進しています。

子どもたちの運動量が大きく減少しています

現在の子どもたちを取り巻く環境は、交通量の増加や、少子化などの影響から、昔と比べ大きく変わってきています。その変化は子ども達の運動量だけでなく感情のコントロールや、心の発達にも大きな影響を与えていると考えられています。

※右のグラフは松本短期大学名誉教授柳澤秋孝氏が10年ごとに調査を行ったものである。

「1日の歩数の推移」※



現在の子どもたちの環境



- 体格は大きくなったが、体力は低下し活発に動けない。
- 転んでも手をつかない。ついても体を支えられない。

遊び

- 交通量や犯罪が増え、安心して外で遊べない。
- 体を動かして遊ぶことが減り、友達ともうまくコミュニケーションがとれない。

運動面



生活面

- 食べ物に不自由がなく、過剰なエネルギーを摂取！幼いうちから生活習慣病予備軍に!?
- 近い距離の移動でも車を利用し、歩く機会が減少。

子どもたちを取り巻く環境が変わった今!

子どもたちが自ら「体を動かして遊びたい!」と思えるような取り組みが必要だと考え、小浜市では「運動遊び」を積極的に推進しています。

小浜市では!!



○子どもたちが「やったー!」という達成感を感じることで自信につなげ、自ら挑戦する意欲を引き出していきます。

○友達と一緒に「遊ぶ」ことによりコミュニケーション力を育て、抑制力や思いやる気持ちを育てています。

○日常生活でどんどん体を動かして、体を動かすことの楽しさを知らせていきます。

※アスリートの養成ではありません!

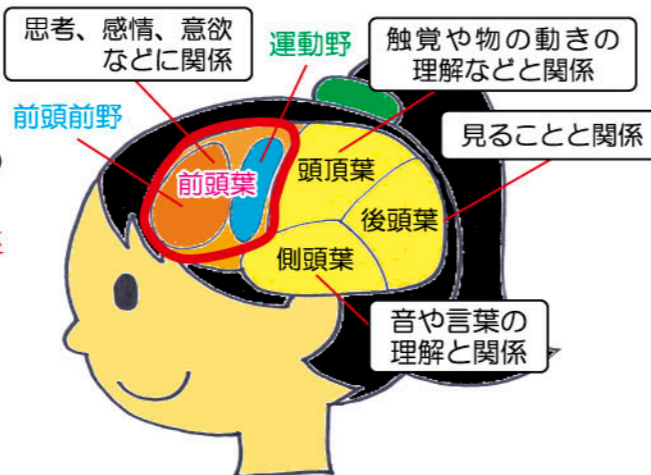
たくさん遊べば心が育つ! 脳が育つ!

脳の前頭葉の中には運動をつかさどっている「運動野」と、感情のコントロールなどをする「前頭前野」という部分があります。

運動野は体を動かすことによって活性化し、このときに前頭葉全体の血流量が増加することによって、前頭前野も同時に活性化します。

「全身を動かして遊ぶ」＝「前頭前野が活性化」

感情をコントロールする力(注意力や抑制力や判断力)が、よりうまく働くようになるということです。



運動遊びを親子で楽しもう!

そこのお父さん!「さぁ子どもと遊ぶぞ!!」と意気込むことはありません。そこのお母さん!「私は体力がないから運動は…」と敬遠する必要はありません。ちょっとした時間のちょっとしたふれあい遊びも、体を動かしながら一緒に楽しむことで、それはもうりっぱな運動遊び! 1日1つからでいいんです! 子どもは大好きなお父さんやお母さんに抱っこをしてもらったり、乗ったり、くっついたりするだけでも気持ちは満たされ大喜び! 今日から親子が共に笑顔で遊べる、楽しい時間を作ってみたいはいかがでしょうか。

たかい・たかい



親子ふれあい遊びの王道。子どもの脇の下に手を入れて支え「たかいたかーい」と頭上まで持ち上げます。この時、親子でしっかり向き合い笑顔で行うことがポイントです。

子どもは大人の足の甲に座り、しがみつきます! 子どもの様子を見ながら時には激しく、時には優しく、恐竜になりきってダイナミックに歩いてみましょう!



恐竜の散歩

膝飛行機



大人は、仰向けになり膝を曲げ、子どもをスネの上に乗せます。子どもは手を広げて飛行機に変身! バランスを取りながら空中遊泳を楽しみましょう。

お相撲ごっこ

大人と子どもで向かい合って行います。両手を付き合わせ「はっけよ〜い、のこった!」子どもの年齢や様子に合わせ、大人が座ってあげるのもGoodです!

※座ると腹筋背筋への負荷が多くかかるのでお腹周りのシェイプアップにもいいですね!



グーパージャンプ



バージョンUP!



大人は足を開いて座ります。子どもは開いた足の間に立ち、初めは両手をつなぎます。「グー・パー」と声をかけながら開脚・閉脚ジャンプを交互にしてみましょう。

バージョンUP!

慣れてきたら、両手を離してジャンプしてみましょう。運動量がグン!と上がります。

タオルサーフィン

タオルを広げ、そこに座ったり・立ったりして行きます。大人は子どもの様子を見ながら、タオルをゆっくり引っ張って進みましょう!

※急に引っ張るとバランスを崩し、転倒することが予想されます。必ずゆっくり進んであげてください。

