



つながり

～やさしく かしく たくましく～

第2号

令和5年5月25日発行



山口大学教育学部附属幼稚園

体を動かして遊ぶことの大切さ

副園長 高田 和 宜

戸外で遊ぶのに適した季節になりました。親子遠足も天候に恵まれ、大学構内の野山を歩き回り、様々な自然に親しみ、楽しんでいただけたと思います。

幼児期に体を動かして遊ぶ体験の充実は、「体格の向上や運動機能の発達などの身体的発達」に役立つだけでなく、意欲や自己有能感を高めるとともに、友達とかかわり共に楽しむことで協働性を育てることもつながります。幼児期は運動能力の中でも特に脳や神経に関わる部分が発達します。運動遊びが単に脳を刺激するばかりでなく、感情をコントロールする部分までも活性化することが、近年の脳科学や幼児教育の研究の中で明らかにされています。

この時期は一つの動きを繰り返すより、いろいろな動きを経験して神経を刺激すると将来の運動能力を高めることにつながります。そこで、動きの多様性を育むような環境が大切になってきます。そのためには、様々な運動遊びを楽しむ体験の機会を与えるとともに、動きの多様性を育むような環境の中に連れ出すことも効果的です。親子遠足で歩いた山道、坂道、砂利道、木の橋、岩の上などの自然環境に身を置いて主体的に遊ぶことが大事になってきます。附属幼稚園の園庭が起伏に富んでいるのもこのことを考慮した園庭デザインになっているからです。

また、幼児期に十分に体を動かして遊ぶことは、将来の運動能力・体力を高めることにつながります。子どものうちに体力を高めることができないと生涯の体力のピークが低くなり、健康寿命が短くなることも考えられます。大人になってから健康のために運動に取り組もうとしてもその土台がないことにはなかなか取り組めません。幼児期にいろいろな運動遊びに親しみ、体を動かす習慣を身に付けることは、子どもの心身の健やかな成長をはじめ、成人後の体力や健康、将来の生活や人生の質を高めることにもつながる大切なことなのです。ぜひ、ご家庭でも体を動かして楽しむ生活を意識して取り入れていただければと思います。



自分たちでコースつくれるよ。
もっと楽しくしようよ！



手放して行けるよ！



見てて、遠くまで跳ぶよ

