



2022年1月発行 No. 28  
風の子第二保育園つどいの広場

寒さが厳しいこの時期、どうしても室内にこもりがちではないでしょうか？今回の「ぽっかぽか」は、幼児期の「運動あそび」について考えてみました。

### 幼児期の運動あそびはとっても大切！運動が心と体にもたらす効果とは

眠っていることの多い赤ちゃんも起きているときは布団の上で手や足を動かしていますね。この動きは、これから先に寝返りをしたりするのに必要な筋力をつけているのです。幼いうちから運動あそびをすることは、子どもの成長にとっても大切なのです。

#### 運動あそびがもたらす5つの効果

##### ○体力・運動能力の向上

運動をすると心肺機能のベースが高まり、体力がつき持久力もアップします。持久力のある体は疲れにくく、物事に取り組む時の集中力や継続力、忍耐力を持つための基礎となる大切なものです。

また、幼児期は神経系の機能の発達が目覚ましく、力加減のコントロールなど自分で自分の動きを調整する能力が鍛えられ、怪我や事故を防止できる力が身に付きます。

##### ○バランスのとれた丈夫な身体をつくる

体調不良ややる気の低下を防いで、身体的にも精神的にも疲れを残さない効果があると考えられています。さらに、運動によって、日常生活をスムーズに送る為の体の使い方・バランス感覚を身に付けることができます。

身のこなしを自然に学べるので、転びにくくなり、もし転んでしまっても転び方が上手になるため、大けがや事故の予防にもつながります。そして、運動をすると骨が丈夫になり、骨の周りの筋肉も運動により強化されるため、より骨折しにくい体をつくることができます。

##### ○脳の発達を促す

運動をすると、特に小脳が発達することが分かっています。小脳は理系や芸術系をつかさどる脳です。刺激を受けることで、これらの才能が伸びるきっかけにもなります。

また、頭と体を使う運動は神経伝達物質の量をアップさせ、判断能力や反射神経をきたえることができます。

##### ○心を育てる

幼児にとって体を動かした遊びなど、思い切りのびのびと動くことは、健やかな心の成長を促します。勝敗のある運動や遊びを通じて、勝つこと・負けることを体験すると、達成感や悔しい思いなど様々な感情を味わうことができます。また、自分たちなりの遊び方やルールをつくり、遊びを変化させていこうとすることは、想像力を豊かに育むことにもつながります。

遊びの中で成功体験を重ねることにより、自信や意欲が生まれ出され、運動以外にも積極的になれることが期待できるでしょう。そして、思いっきり体を動かすことはストレスの発散・耐性をつけることにもなり、強い心を育てます。

##### ○社会適応能力を高める

幼児期には、少しずつたくさんの友達と遊ぶことができるようになってきます。その中でルールを守ったり、場面によっては自分の欲求を我慢して相手にゆずったりしてコミュニケーションを取り合います。そうすることで、協調し社会性を養うことができるのです。

運動能力が高いほど、社会性、我慢強さ、リーダーシップなどの面で、前向きになれると言われていいます。運動あそびをたくさん経験する中で、心の働きや性格形成にプラスの影響があると考えられるのです。

### 幼児期に適した運動方法

幼児期の運動あそびのポイントは、とにかく思いっきり遊ばせることです。

自由に遊ばせて様々な動きを体験させることが、幼児の運動能力向上には一番なのです。

幼児期は、脳や神経系が盛んに発達する時期で、7～8歳にその発達がピークに達します。この時期に習得した動作は大人になるまで体が覚え、歳を取っても忘れません。そのため、この時期に遊びや運動を通して、スポーツに必要な基本的動作を数多く体験させることが大切なのです。

基本的動作とは、走る、ける、打つ、とぶ、投げる、泳ぐなどの動作です。

それでは、幼児期に適した運動方法をご紹介します。

#### 1歳から2歳頃（腹這いになって上体おこし（エビぞり）、ハイハイ、高這いなど）

子どもたちの体の発達を見た時に、いきなり複雑な運動は向きません。体の筋肉を1つずつ動かす基本運動をして遊ぶ時期です。

この時期に大切なのは、五感を刺激する事です。親子でお散歩をして、草や花に触ったり、土や芝生を歩いたりするだけでも体や心へのいい刺激になります。

#### 3歳から4歳頃（鉄棒、マット遊び、追いかっこなど）

3歳児になると、身体能力や精神面がぐんと発達して今まで以上に活発になり、遊びの幅も広がります。体のバランスを取る動きや、身体の軸を移動させる動きができる遊びを経験させてあげるといいでしょう。

体のバランスをとる動き（立つ・座る・起きる・寝ころぶ・回る・ぶら下がる・転がる）

体の軸を移動する動き（歩く・走る・跳ぶ・登る・下りる・すべる・はう）

4歳になると鬼ごっこのような単純なルールのおあそびであれば、理解し遊ぶことができます。

いい運動になりますし、協調性や主体性が育つ効果もあります。

