

親子運動遊びで運動好きな子どもを育てましょう

長野県教育委員会事務局 スポーツ課

私たちの住む長野県でも都市化や少子化が進み、子どもにとって遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間が減ってきています。さらに交通事故や不審者等への懸念から外で体を動かして遊ぶ機会が少なくなっています。

幼児期から運動遊びをすることは、スポーツに親しむ力を育むとともに、体力を向上させる上でとても重要です。また、意欲や気力を高め、人とのコミュニケーション力を身につけるなど、心の発達にも大きな影響を及ぼします。

さらに、運動遊びにより、脳の前頭前野が刺激され、感情のコントロール（注意力・抑制力・判断力）が向上し、キレルといったことが抑えられます。

お子様の健やかな成長のためにも、体を動かして遊ぶ中で様々な動きができるよう工夫をしてみませんか。



現代は、体を動かす**時間**、**空間**、**仲間**という「3間」が減少しています。今以上にこの3間を増やすことができないとすれば、**手間**をかける（工夫することによって活動の質を高めることが大事なのではないでしょうか。**手間**とは大人と一緒に遊んだり、子どもが進んで運動遊びに取り組むよう環境を整えたりすることです。親子でできるいろいろな運動遊び

を工夫して、運動好きな子どもを育てましょう。

長野県教育委員会事務局スポーツ課では、子どもたちの体力向上を推進するために、「長野県版運動プログラム」の普及を行っています。

これまで小学生向けのDVDを紹介してきましたが、この度、松本短期大学の柳澤秋孝名誉教授に監修をいただき、幼児を対象にした長野県オリジナルの「幼児期からの運動遊び」を作成しました。長野県教育委員会のホームページからも観ることができます。ぜひご利用ください。

親子でできる運動遊びを紹介します

親子鉄棒

向かい合って手をつなぎます。子どもは大人の腿の上に脚を乗せます。そして、後ろに一回転します。逆上がりにつながる運動です。



動物ごっこ

クマ、カエル、ワニなど、いろいろな動物の動きを真似して楽しみましょう。



ごみごみボール

レジ袋の中に新聞紙（4～5枚）をまるめて入れ、「ごみごみボール」を作ります。
ふたりで向かい合って投げ合ったり、相手が投げたボールを叩いたり、相手がキックしたボールをキャッチしたりして遊びます。



※長野県教育委員会のホームページにもたくさん運動遊びが紹介されています。
ぜひご覧ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/sport/gakko/dvd.html>

