

親子の遊びで体力づくり

今年度の北区立幼稚園・こども園 PTA 連合会で実施する教育懇談会では、「幼児期の体力づくりについて考える」～子どもたちの健やかな成長のために親子でできること～をテーマとして、皆様からお寄せいただいたアンケートを基に懇談します。アンケートの結果を見ると、北区の在園児の約7割以上の方々が平日の降園後も、子どもたちの戸外遊びに付き合っていて、休日はさらに一緒に遊ぶ時間を多くもとうとしていることが分かります。時間は、それぞれで違いはありますが、「遊ばせてあげたい」という親の思いが見えてきて、子どもたちは幸せだと感じます。戸外遊びができなくても、室内においても、運動機能を発達させる遊びはありますので、見直してみると、案外一緒に過ごしている生活で、身につけていることもありそうです。

正直なところ、私の子育て時代には、「幼児期の体力づくり」を意識して、何か特別なことに取り組みようにはしていません。今思えば、子どもたちは、室内でも屋外でも、体を動かす遊びを日々生み出しながら、寝床につくまで絶えず動いていた印象があります。日々の何気ない動きを積み重ねた結果、体力向上につながっていたこともあったかもしれないと振り返っています。

我が家の息子たちが幼い頃は、よく押し入れに登っては、布団と共に滑り落ちる遊びを何度も繰り返し、私はその下に構えて座り、滑り落ちる我が子を受け止めたり、足場を作ったりしていました。「もう1回!」とせがまれて、何度繰り返したことでしょう。抱っこと言われた時には、「登れるならね」と立ち上がったところを自分で登らせていたこともあり、次第に登り方がうまくなっていました。また、紙飛行機を折って飛ばす遊びも大好きでした。その経験で、ボール投げが上達したと感じた時期もありました。親が人間跳び箱となって、子どもが背中を跳び超える遊びも流行しました。我が家の廊下は、幅が90cm弱ありますが、息子たちは、両側の壁に手足を広げて登る遊びを毎日のようにしていたこともありました。1日に公園探検と題して、近所の公園を巡ることもよくしていました。やりたいことがあると、長い距離をよく歩いたと振り返っています。ささやかな関わりでも、繰り返すことで、手足の動かし方等の運動機能や持久力を習得していたと思います。平日は、なかなか相手をしてあげられていませんでしたが、ほんの数分の遊びを少しずつしては積み重ねていたかなと、思うことにしています。

家庭でできることのヒントは、別紙「保護者の方に向けた提案」を参考にご覧ください。指先や体を動かすきっかけを意識すると、幼児期に身につけたい運動機能の向上につながります。体を動かす遊びを積み重ねて身のこなしや持久力がつくことで、怪我の防止にもつながることと思います。何分も遊んであげようと構えずに、「3分でできる体力づくりの意識」をもって少しずつでも取り入れてみるとよいと思います。

登園するとすぐに身支度を終えて、園庭や土手に走り出す子がいます。ほんの数分ですが、思い切り体を動かすことが続いていて、毎日10分の積み重ねは、大きな力となっています。登園が遅れがちになっている方は、この経験の差を心に留めて、新年の仕切り直しができるとうよいですね。

冬休みを迎えるにあたって

生活習慣の確認と、豊かな生活体験

- ① 規則正しい生活習慣を振り返ってみよう…睡眠時間の確保 早寝 早起き 朝ごはん
- ② 身に付けるべきことの確認…鼻をかむ 立って靴を履く 手洗い 排泄 風呂 夕丸を絞る 袖まくり
- ③ 自分のことは自分で自分から…洋服をたたむ 裏返しを直す ボタン ファスナー 傘 コート
- ④ 安全な生活…初詣、人ごみでの迷子・誘拐 もちをのどに詰まらせないように。
- ⑤ 家族で楽しむひとときを大切に…トランプ、双六・かるた、コマ回し、など、真剣勝負で!
- ⑥ 絵本の読み聞かせ・図書館の利用…一緒に面白いと感じてくれる人と読む方が、読書の意欲が向上。幼児期の読み聞かせ頻度が高いほど、小学生のひとり読み頻度が高くなる。感想を述べ合う読書体験の共有は、高学年の一人読み頻度に影響し、中学生での言葉スキルや倫理性の成長を支える。

(ベネッセ教育総合研究所「幼児期から中学生の家庭教育調査・横断調査 2012～2021」)