

運動あそび Q&A

Q 「運動あそび」ってなんですか？

A 鬼ごっこ、遊具あそび、かけっこ、ボール遊び、ゴム跳びなど、昔の子ども達は外で泥だらけになりながらお友達と元気に遊んでいました。それが「運動あそび」です！
遊びの中で子ども達は様々な能力を培ってきました。

Q なぜ「運動あそび」は必要なのですか？

A 近年、ゲームの普及や外遊び場の減少など生活環境や様式の変化により子どもの遊びが外遊びから屋内遊びへ、集団遊びから一人遊びへ移行し、本来遊びの中で自然に培える運動能力や体力が培えない状況になっています。それに伴い動きの経験が少ない事で、思いもよらぬケガや事故にあってしまうケースが多々あります。

～「運動あそび」を行うことで以下のような能力が培われます！～



【身体の調製力】

どんな動きでも器用にこなし、巧みな身体の使い方が身に付きます。

【コーディネーション能力】

五感で得た情報をもとに様々な動きを連動させ、状況に応じた身体の使い方が身に付きます。

【自己保全能力】

危ない時に身をかかわす、転ばないようにバランスを取るなど自分の身を守るための素早い動きが身に付きます。また、安全な遊び方や遊具・運動用具の使い方、危険予測などの知識知恵も身に付きます。

【心の成長】

言葉やルールを理解力を高め、約束を守る事、友達との関わり方など協調性社会性が身に付きます。

動きが活発になり集団で活動する機会が多くなる幼児期に、体を動かす楽しさを知り運動習慣を身に付ける事は今後の発達・成長においてとても重要です。

グリーン体操クラブでは、「子どもは遊びの中から様々な能力を身に付ける」という考えを基に30年前から幼児体育と運動あそびの必要性を説き運動指導を実践してきました。

子ども達に様々な運動あそびを経験させる事で幼児期に必要な運動能力を培うと共に、挨拶をする事、ルールを守る事、話の聞き方や教わり方・学び方も身に付けさせていきます。

子どもの成長に合わせて運動あそびから体育あそびへ、そしてスポーツへと導きます。

