



# 元気づくり



安心できる環境の中で、いつもの先生と一緒に取り組み、  
よつば体育幼稚園の体操の先生とも一緒に楽しく過ごす機会も作っています。  
よつばの先生は”**幼児体育指導者資格と保育士資格**”を持った乳幼児体育の専門の先生  
です！！  
遊びながら体を動かし、たくさんの動きを経験し活発に過ごします。  
運動遊びは、子供の体や脳、心の発達に良い影響を与えます。

## 運動あそび



### 強い身体

(身体面)

体をしっかり動かすことで骨や筋肉が鍛えられ、足腰がしっかりとしてきます。どのように体を動かすと、どのような作用を及ぼすかということを、体で覚えることができるため、運動神経として一生の財産になります。

### 脳に刺激

(知能面)

体を動かすと脳が刺激を受けるため、脳の発達に良い効果を発揮します。考えることに対する瞬発力や思考力が高くなります。

### 繰り返しが大切

(精神面)

信頼関係のある関わりの中で運動遊びをすることによって、コミュニケーションスキルが身につきます。できない動きに何度も挑戦することによって、物事に対して粘り強く頑張ること、あきらめずに努力することを覚えていきます。



## 体を動かしながら遊び 運動能力を高める！

## 音楽あそび リトミック

安心できる環境の中で、いつもの先生と一緒に楽しく過ごします。  
音楽に触れ全身で表現することで、感受性を豊かにする情操教育として取り入れます。  
また、音に合わせて身体を動かすことで、跳ぶ！跳ねる！の経験や集中力も高める効果もあります。  
様々な体験が子ども達の成長に刺激を与えてくれます。

表現力！

集中力！

反射神経！





## 乳幼児期の運動遊びの大切さ、取り組みについて

弊社では、40年にわたり身体を多様に動かすことが子ども達の身体とこころの成長に欠かせないものとし運動遊び、水泳指導、戸外活動を保育の中で取り組んで参りました。ここ最近では運動に関する多くの研究がなされ、運動遊びの重要性が広がってきております。我々が長年取り組んでいたことが実証され嬉しくも思います。

今年度につきましても、身体を使った戸外あそび、運動あそび等を積極的に取り入れ、様々な経験、発育発達により影響となるよう子ども達の育ちを支えて参ります。



運動遊びは、身体を動かすということで取り組むだけで楽しいと感じるものですね。また、身体的発達に役立つと言われております。

脳・神経系が急激に発達する乳幼児期、学童期が重要です。そのため、この時期は見る、聞く、触れる、感じるなど様々な感覚を働かせたり、多くの運動器官を動かしたりしながら、運動することによって体のバランスが取れるようになってきます。遊具や体操器具などの動きにタイミングよく反応したり、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得することに適しています。この神経系の発育が著しい時期を見逃さず、子どもたちにとってできるだけ望ましい刺激を与える環境を準備していく必要があると考えます。

子どもの発育発達にとって運動遊びは、単に脳を刺激するばかりでなく、感情をコントロール力（注意・抑制力・判断力）がより上手に働くようになります。また1日の活動量とコミュニケーション量（会話数）は比例することもわかってきました。身体を動かす遊びや全身運動は丈夫な身体を作るためだけでなく、「脳」や「こころ」の発達にも役立っているのです。弊社の施設においては、たっぴりと楽しく運動遊びを行うことはとても重要だと認識し、各施設において今年度も積極的に取り組んでまいります。

参考文献 「多様な動きをつくる運動（遊び）」パンフレット 文部科学省  
幼児期運動指針 文部科学省 スポーツ庁

