



# 麻布幼稚園だより 11月号

平成26年10月31日

港区立麻布幼稚園

園長 大島 美知代

「体を動かすといいこと、ありそう！」

園長 大島 美知代

保護者の皆様、地域の皆様、麻布小学校の先生方には多大な協力をいただき、お陰様で「平成26年度 親子運動会」を開催し、楽しく終えることができました。皆様、本当にありがとうございました。

入園して7か月、3歳児は体を動かすことが好きになり、踊ったり、走ったりしました。4歳児は、好きな曲に振りをつけて、学級のみなどと一緒に踊る楽しさを感じていました。年下のお友達とも関わりました。5歳児は全員で力を合わせるが必要な応援団やパラバルーンに挑戦しました。リレーは何度も練習した成果が現われ、一生懸命に走りました。園児の一生懸命な取り組みに感動しました。

「幼稚園じほう」という教育雑誌に「健やかな体の育成」について書かれた部分があったので引用します。

『平成23年6月に次期東京オリンピックの開催をめぐって国際競技力の向上が話題の中心となり、「スポーツ基本法」が制定されました。生涯にわたってみんながスポーツ（運動）に親しむことを目指し、子どもの時期からの運動との関わりこそが重要であるということです。この法律の実現に向けて「幼児期運動指針」がつくられ、幼稚園教育では「幼児期運動指針」に基づいた活動が望まれているのです。』

この指針の中の「運動」とはいわゆる身体活動＝体を動かす遊びということで、幼児期に「運動遊び」を豊富にするとよいことであり、この件に関してさまざまな調査が行われたそうです。

その調査の結果から、体力や運動能力の基礎が培われ、協調性やコミュニケーション能力等が育まれるという結果が出たそうです。体力は人間の活動の源であり、健康維持、意欲や気力といった精神面の充実にも関わります。怪我の回避能力や姿勢を維持する力なども身に付くそうです。また、運動習慣を身に付けると、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成に役立つ可能性が高くなり、成人後も生活習慣病になる危険性は小さくなると考えられます。そして意欲的に取り組む心、やる気、我慢強さ、友達関係が良好などの前向きな性格形成が見られたそうです。そして運動は状況判断から運動の実行まで脳の多くの領域を使用し、近年は運動が知的にもよい効果をもたらす可能性が示されているといえます。

このように幼児の成長に運動が不可欠です。ルールある遊びでは社会性を育てることにつながり、爽快感や達成感を味わいながらストレス発散にもつながります。「遊び」というまでもなく「楽しく」行うこと、幼児が自発的に「やってみたい」「もっとやってみたい」と思うように幼児の興味を引くように工夫したりすることが大切です。

どのくらい運動（体を動かす）するとよいのか『幼稚園じほう』に書いてありました。「毎日合計60分以上楽しく体を動かすこと」のがよいとのこと。「毎日」というのは平日だけでなく、「週末も含め毎日」だそうです。幼児の動きには遊びとは言い切れない活動が含まれています。たとえば散歩や手伝い、駅の階段の登り降りなどもこれに十分に当てはまります。運動遊びを中心にしながら様々な体を動かす活動が大切だということです。

週末は保護者の出番ですよ！楽しく、体を動かすこと、戸外での遊びを親子一緒にやってみましょう。大人も一緒に遊び、健康を維持していきましょう。（二重括弧の部分は『幼稚園じほう』2014.9月号より引用の部分です）