

麻布幼稚園だより 9月号

平成27年9月1日 港区立麻布幼稚園 園長 大島 美知代

「毎日60分、楽しく体を動かそう！」

園長 大島 美知代

暑い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。子どもたちは保護者や兄弟と一緒に様々な体験をし、楽しい夏休みを過ごしたことと思います。

保護者の皆様にとっても充実した楽しいお休みだったのではないのでしょうか。

麻布幼稚園はとても充実した休業日でした。2学期からの子どもたちの遊びが安全に行われるように工事をお願いしました。園庭の水道周りに安全に遊べるように、テラスでもまだ暑い時には水を使って遊べるよう、工事をお願いしました。また教員全員で園庭の安全点検と整備を行い、砂場周りやターザンロープの改善をしました。体をたくさん動かして遊んでほしい、幼児期に遊びの中でいろいろな体の動きを楽しく体験させ、心身共に豊かに成長させたい、という思いをもっているからです。

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすい時期です。体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得される時期なので動きを繰り返し、楽しく体験すること、自ら喜んで動かすことが重要です。「幼児期運動指針」の中に「幼児は様々な楽しい動きを中心に、毎日60分以上、体を動かすことが大切です」と述べられています。幼児期に運動習慣の基盤づくりをすることで、幼児期に必要な多様な動きを獲得したり、運動能力の基礎を培い、様々な活動への意欲や社会性、創造性を育むことができたりする、と書かれています。「体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めている」こと、そして、目安として身体運動の合計が毎日60分以上になるようにすることが大切である」ことも書かれています。

2学期は体を動かすことが気持ちのよい季節です。10月には幼稚園の親子運動会も計画しています。遠足にも出かけます。小学生や地域の保育園児とも交流活動もあります。毎日、安全な環境の中で遊びの中でたくさん体を動かす遊びを充実していきます。なぜ、「遊びの中で」なのかと言うと、「体を動かす遊び」には、特定のスポーツ（運動）のみを続けるよりも多様な動きが含まれているからです。例えば、忍者ごっこをすると、「基地を作る（道具を持つ・積木を持ち上げるなど）・基地によじ登る・バランスをとる・相手の手裏剣をよける・手裏剣を投げる・基地の中で体を丸めてじっとする・相手を追いかけて走る…」というように、子どもたちが夢中になって遊んでいるうちに多様な動きを総合的に経験することができます。幼児期にはトレーニングのように特定の動きばかり繰り返したり、特定の部位にストレスが加わり、怪我に繋がったりしないようにすることが大切です。

文部科学省で平成19年から21年度に実施した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」では、より多くの友達と活発に遊びを楽しむ幼児ほど運動能力が高い傾向にあったという結果が出ているそうです。

これから約5年後、東京でオリンピックが開催されます。オリンピックの選手はきっと様々な体を動かす遊びをする環境で育ち、やる気や集中力、社会性や認知的能力などを育まれる幼児期を過ごしたのではないのでしょうか。

子どもたちには生涯にわたって運動（スポーツ）を楽しむ人間に育ってほしいと思います。私たちも大人も子どもたちと一緒に楽しんで体を動かしていきましょう。