

豊かな心と健やかな体を育むために

# 奄美の子どもたちのための 楽しい「運動遊び」カタログ

親子でも楽しめる!!

お手伝いも「運動遊び」に!!

狭い場所でもできる!!

平成25年度文部科学省委託事業「幼児期の運動促進に関する普及啓発事業」  
奄美市実践調査研究委員会



奄美市教育委員会

## 『奄美の子どものための「運動遊び」カタログ』の発行に当たって

「三つ子の魂百まで」という言葉があるように、幼児期の教育は昔から大変重視されてきました。このことは、近年の脳科学の発展により、科学的にも正しいことが分かりました。子どもの脳は、6歳で成人の約90%の大きさまで成長すると言われていています。この時期の子どもの脳は、日々、たくさんの刺激を求め吸収していきます。幼児期の年齢にふさわしい体験をすることにより、脳が刺激され、その後の児童、青年期、そして成人期と続く成長の土台が形づくられることとなります。

脳科学の研究結果から、幼児期に育てておきたい力に、「チャレンジする力」「好奇心を持つ力」「他人を思いやる力」が挙げられています。

「チャレンジする力」とは、好き嫌いをせず何事にも挑戦する力です。

「好奇心を持つ力」とは、自分から物事に対して興味をもって考える力です。

「他人を思いやる力」とは、人間性の土台となる力であり、自分以外の他人のことを大切に思うことができる力です。これらの3つの力は、子どもたちが社会に出てから自己実現を図る上で必要不可欠な力です。

これらの力を総合的に育むことができるのが、「運動遊び」です。文部科学省では「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」(平成19年度～21年度)を実施し、より多くの友だち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り、「運動遊び」がコミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性等の育成につながることを明らかにしています。

これを受けて、平成24年3月には、「幼児期運動指針」を公表し、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！」という指針が示されました。

本市においても、平成25年度文部科学省「幼児期の運動促進に関する普及啓発事業」の委託を受け、各公立幼稚園の先生方の指導や奄美スポーツアカデミーの協力により、「運動遊び」に関する取組を進めてまいりました。

科学技術の飛躍的な発展により、生活が豊かで便利になってきた現代社会は、子どもたちが体を動かす機会や、家事の手伝い等の機会を減少させています。子どもたちが自発的に体を動かして遊ぶ機会を意図的につくっていくことが、今、私たち周りの大人に求められています。

このようなことから、『奄美の子どものための「運動遊び」カタログ』を作成、発行することとしました。本冊子の活用により、幼稚園や家庭で体を動かす機会が増え、子どもたちの豊かな心と健やかな体を育む取組の一助となることを期待しております。

平成26年3月

奄美市教育委員会教育長 坂元 洋三

## 目 次

### 『奄美の子どものための「運動遊び」カタログ』の発行に当たって

#### 第1章 現代の子どもたちを見つめる

- 1 社会の状況を映し出す子どもたちの体
  - (1) 運動量の低下
  - (2) 福島県の事例から
  - (3) 現代の子どもたちの体に見られる異変
- 2 運動能力は「遺伝」ではなく「環境」の在り方
  - (1) 環境設定の大切さ
  - (2) 周りの大人の関わり



#### 第2章 子どもたちに豊かな心と健やかな体を育むために

- 1 幼児期の子どもたちになぜ運動が必要か？
  - (1) 幼児期は一生に一度の大切な時期
  - (2) 運動遊びは体だけでなく心も育てる
- 2 幼児期の子どもたちはどれぐらい体を動かせばよいか？
  - (1) 「幼児期運動指針」とは？
  - (2) 「毎日、合計60分以上」の意味とは？
- 3 幼児期の子どもたちにはどんな運動が必要か？
  - (1) 幼児期の運動における3つのポイント
  - (2) 多様な動きを経験できる遊びを楽しく！
  - (3) 幼児期の運動にふさわしい「コーディネーショントレーニング」
  - (4) 運動遊びを進める上で大切なこと



#### 第3章 運動遊びの実際

- 1 一人でもできる運動遊び
- 2 友だちと行う運動遊び
- 3 家の人とできる運動遊び
- 4 鬼ごっこなどの昔遊び
- 5 お手伝いも立派な運動に！
- 6 手づくり道具で楽しく遊ぼう!!



#### 参考資料

- 奄美市「運動遊び」だより
- 幼児運動能力テストパーソナルデータシート
- 幼児期運動指針普及用パンフレット（文部科学省）

#### あとがき