

## <いっぱい身体を動かそう！> No. 1



暑かった夏も終わりを告げ、朝晩は寒く感じられますが、戸外で身体を動かすことが気持ちのよい季節となりました。

子どもは、本来身体を動かすことが大好きです。走ったり、ピョンピョン飛び跳ねたり、高いところによじ登ったり、飛び降りたり・・・と、ちっともじっとしていないのが、子どもの特徴です。思いきり身体を動かしたり、手先を使うことで、脳にたくさんの刺激が送られます。また、何よりも気持ちを発散させることができるので、たくさん身体を動かして遊んだ後には、集中力が高まります。もちろん、丈夫な身体をつくるということは、言うまでもありません。子どもが成長・発達する上で、身体を動かして遊ぶことは、とても大切なことなのです。

かつては、身近に自然がたくさんあり、子どもたちは、野山を駆けまわり、毎日暗くなるまで外で遊んだものです。空き地では、近所の子どもたちが集まって、木登りや、缶けり、ゴム飛びなど、異年齢の友だちで、身体を動かし遊んでいました。交通事情も今とは全く違い、車の交通量も少なかったため、遠くまで歩いて友だちと遊びに行ったものです。そうした生活の中で、自然と体力や脚力がつき、しなやかさや、頑張ろうとする気持ちも育っていきました。

では、最近の子どもたちの生活はどうでしょう？

テレビを見たり、ゲームやカードゲームなど、室内での遊びが圧倒的に多くなっていると言えます。友だちと一緒に外で身体を動かして遊ぶこともめっきり少なくなりました。

そうした子どもたちの遊びの変化は、子どもたちの成長・発達にどんな影響をもたらすのでしょうか？

ある研究の結果では、大脳の中の意志や感情、意欲をつかさどる前頭葉の働きが、いわゆる「幼児型」の集中力のない、落ち着きのない子が大変多くなっているとのことです。

では、小さいうちに、日々の生活の中でどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？

次回のコラムで、書いていきたいと思います。



(文 ここすき！プロジェクト保育士)

