

<いっぱい身体を動かそう！> No. 2



<いっぱい身体を動かそう>No.1 に、ある研究の結果で、今の子どもたちに集中力や落ち着きのない子が大変多くなっていると書きました。小さい時期に、身体を動かす遊びの経験が不足していることが、原因の一つだと言えます。

では、日々の生活の中で、どんなことに気をつけたらよいでしょうか？

1歳前後になると歩行ができるようになります。歩くことはすべての生活や運動の基本になりますので、まずはたっぴりと歩かせましょう。平坦な道だけでなく、でこぼこ道や斜面の道など、様々な道を歩くことで身体のバランスがよくなります。公園などで、コンクリートのへりを歩くだけでも、楽しめますね。

子どもと一定の距離を歩くときには、例えば、あそこのケーキ屋さんまでとか、あの桜の木までなどと、目当てを決めながら歩くと、楽しみながら歩くことができます。団地内の車が通らない通路は「よーいドン」と走るなど、工夫次第で飽きずに長い距離を歩くことができます。

また、室内でも『たかいたかい』や『お舟はぎっちらこ』など、親子二人組で楽しめる遊びがたくさんあります。少し大きくなったら、『ぐるりんぱ』や、『手押しぐるま』なども楽しめますね。大人が仰向けに寝て、足を上げ、その上に子どもを乗せる『飛行機』も、スリルがあって子どもは大好きです。肌と肌を触れ合わせる遊びは、肌を通して、ぬくもりが伝わり、親近感を育みますので、小さいうちにたっぴり楽しんでほしいと思います。

1歳児の通所事業『ここすき！』でも、毎回、初めにダンスや『動物体操』など、音楽やリズムに合わせて身体を動かし、身体が温まったところで、その日の活動に取り組んでいます。ちなみに、絵本『だるまさん』シリーズは、3冊とも、絵本に出てくる“だるまさん”と一緒に左右に揺れて、バランスをとったり、動きをまねることが子どもたちは大好きです。

身体をたくさん動かして遊んだ子どもたちは、気持ちを発散し、その後じっくりと集中して物事に取り組むことができるようになります。

小さいうちから身体を動かすことの楽しさを実感し、集中力を養い、メリハリのある生活を送れるようにしましょう。

(文 ここすき！プロジェクト保育士)

