

令和7年度

# 幼稚園だより 11月号



文京区立千駄木幼稚園

## 体を動かす楽しさ

園長 篠澤 恵理

年少組は、高這いになって動く遊びを、何度も面白がって繰り返しています。手を床について自分の体重を支えながら歩くことは、案外難しいのですが、何度か繰り返すと、手足の動かし方が上手になってきています。また、昼食後には、三輪車やスクーターに乗り、園庭を何周も走っています。ペダルをこぐ足の力が強くなり、スピードが出るようになってきました。

年中組のしっぽ取りの鬼遊びでは、園庭中を走り回っています。後ろから追いかけて来る友達に気付いて、瞬時に向きを変えることもありました。相手のしっぽを取るときには、走りながらも動きを調整していて、身のこなしが軽やかになっていく様子が分かりました。

年長組は、タイヤ引きを楽しんでいます。タイヤを引き合う時には、足を踏ん張り全体重をかけながら引いています。ホールでは、大型遊具を組み立てて、遊びの場を作る子もいます。大きな積み木を持つときには、体のバランスを取りながら、落とさないように持ち方を考えて、指先まで気を使いながら運んでいます。

幼児期は、運動機能が急激に発達して多様な動きを身に付けやすい時期なので、「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ある」と、文部科学省の幼児期運動指針に示されています。「運動」というと、走り回ったり何かスポーツをしたりすることを思い浮かべますが、立つ、座る、寝転ぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるといった「からだのバランスをとる動き」、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるといった「からだを移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、押す、引く、蹴る、積む、こぐ、掘る、といった「用具を操作する動き」など、幼児期に身に付けたい基本的な動きは、日常生活の中にたくさんあります。様々な動きを身に付けることは、とっさの時に身を守ることにともつながるため、安全面からもとても大切です。

幼稚園では、自分から進んで体を動かしたくなるきっかけや仕掛けを、意図的に保育の環境として計画しています。物や場を整えるだけでなく、子どもと一緒に動かしながら、「見ていますよ」というメッセージや励ましを伝えると、安心してまた動き出しています。ご家庭でも、日頃の生活の中で、「体を動かす」ことを意識したり、親子一緒に体を動かすことを楽しいと感じる時間をつくったりしてはいかがでしょうか。体を動かした後は、食が進み、夜ぐっすり眠れるという、生活リズムが整うことにもつながります。遊び心を取り入れながら、子どもたちの興味や関心を膨らませていきましょう。



【年少組】高這い歩き



【年中組】しっぽ取り



【年長組】タイヤ引き