



今回は、[運動遊び]についてのお話。運動遊び（体をつかって遊ぶこと）は普通に子どもたちの日常生活のほとんどを占めていて、十分遊べていると思っていましたが、時代の変化でしょうか、<sup>こんにち</sup>今日の子どもたちの運動能力のデータをみて驚き、その重要性を強く感じています。

今からでも十分間に合います。周りの大人が意識して、外で遊ぶ機会を作ってあげましょう。

## 運動遊びは子ども時代に 十分しましょう

運動遊びに夢中になるということは、おいしくご飯を食べ、ぐっすり眠れ、気持ちよい排泄につながります。

戸外で体をいっぱい使って仲間と関わって遊ぶということは、すこやかに育つことにつながります。

これらのからだもこころも心地よい状態は、よい生活習慣を形成してくれます。



## 今日の子どもの運動能力

基礎的な運動能力や筋力が 1985 年はピークでしたが、その後著しく低下する傾向にあります。

基本的動作を比較すると・・・

\* 1985 年の年少児の運動能力は、今の年長児の運動能力です。

\* 1985 年の年長児の運動能力は、今の小学 3・4 年生の運動能力です。

一日の平均歩数を比較すると・・・

\* 1970 年代の幼少児は、2 万歩～2 万 7 千歩でしたが、

\* 今日の幼少児は、8000 歩～1 万 5 千歩に減少しています。

(スポーツ庁による)

## 運動遊びの重要性

**身体運動の発達**を促す

技能や運動能力

**認知的な発達**を促す

思考や判断

**情緒や社会性の発達**を促す

コミュニケーション能力や態度の形成



## 運動能力低下の影響

\* 「基本的な動きの未修得」・・・

転んだとき手を突くことが出来ないなど  
(頭や歯、手首の怪我をしてしまう)

\* 「運動量の減少」・・・

ボールをけったり、よけたり出来ないなど  
(顔面や眼球の怪我をしてしまう)