

## 親子でからだを動かそう☆

平成 26 年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査によれば、小学校入学前に「体を動かす遊び」が「好きだった」児童は、体力合計点が高く、男女ともに全国平均を上回っています（資料 1）。一方、同調査において、小学校入学前に「いろいろな内容」で体を動かす遊びをしていた児童の体力合計点が最も高く、「いつも同じ内容」の群よりも 7.7 ポイント、体を動かす遊びを「行っていなかった」群よりも 23.1 ポイント高い結果が出ています（資料 2）。

また、小学校入学前に「家の人と体を動かす遊び」が「多かった」と回答した児童も、体力合計点が高く、男女ともに三重県平均を上回っています（資料 3）。

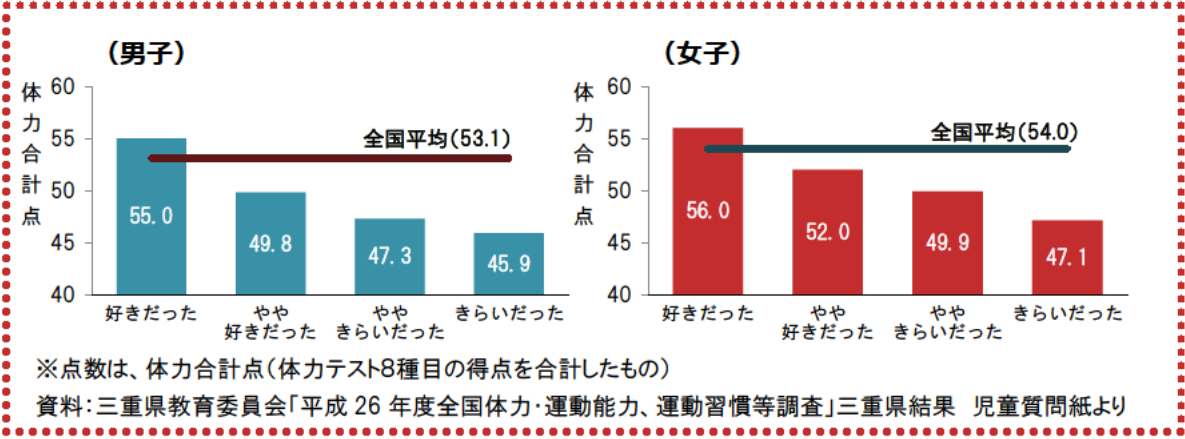
こうしてみると、男女とも幼児期における体を動かす遊びが好きか、きらいかによって、その後の体力・運動能力に大きく影響していると言えます。さらに、体を動かす遊びには、「いろいろな内容」と「いつも同じ内容」とに分けられ、「いつも同じ内容」の運動より、「いろいろな内容」の運動経験がその後の体力・運動能力に良い影響をあたえるとの結果が出ています。

家の人と、子どもと一緒に体を使って遊ぶことが多いほど、その後の体力・運動能力に良い影響をあたえています。幼児期においては、やはり親子一緒だと子どもは楽しいのでしょうね。

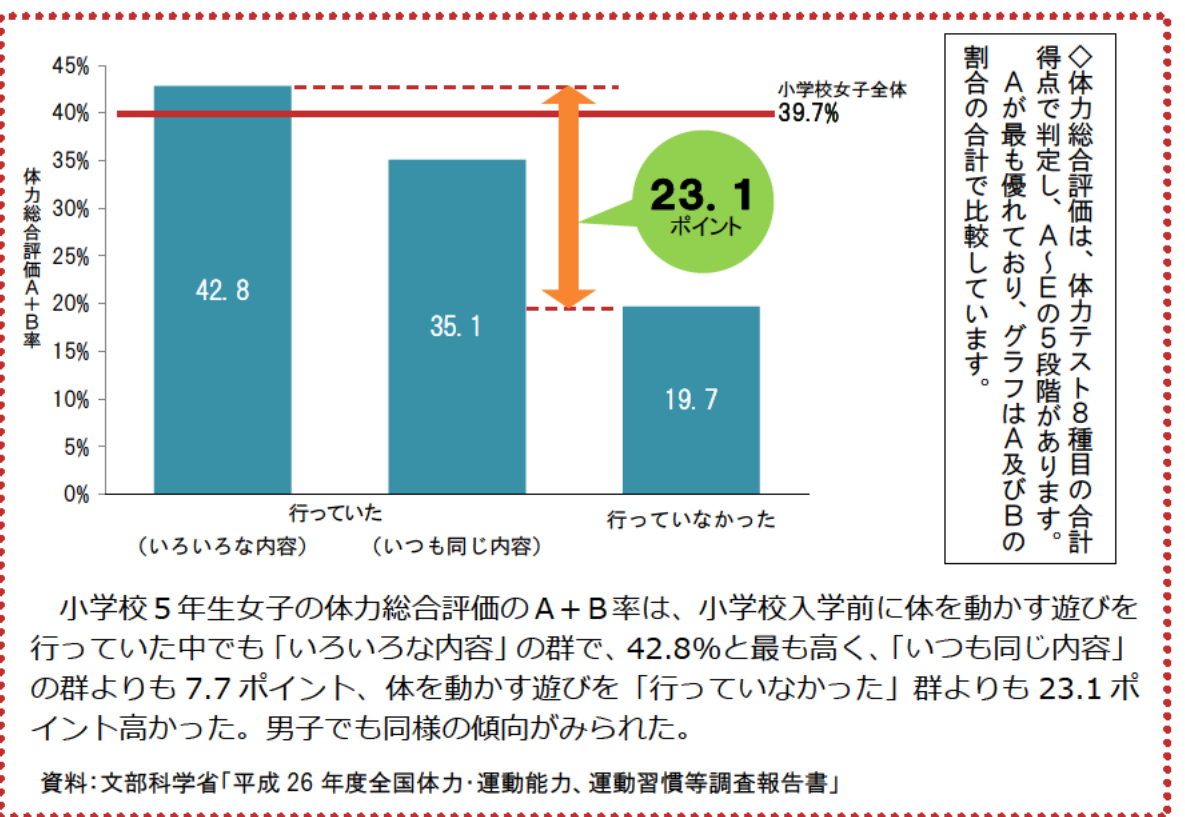
体を動かすことは、毎日続けることが大切です。イヤイヤするのでは続きません。保護者のみなさんも、楽しみながらお子さんと一緒に体を動かして遊んでみてください。



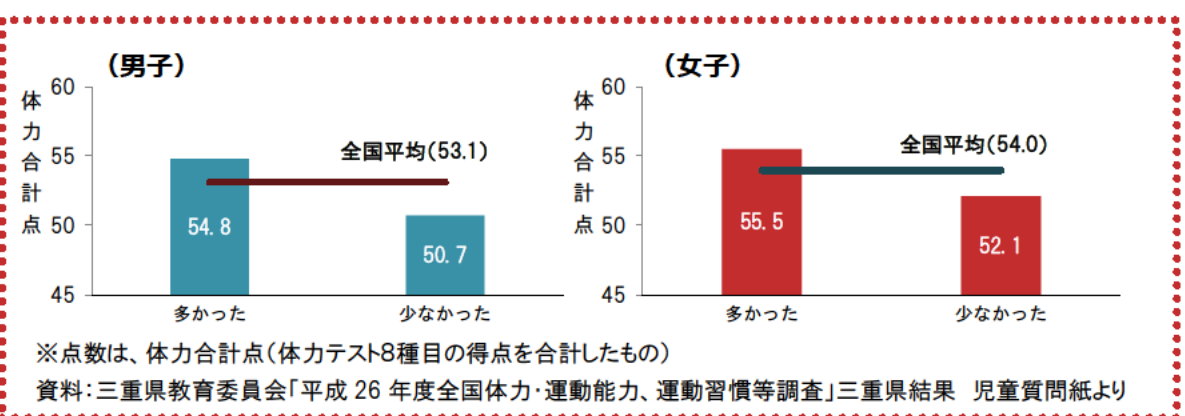
### <資料1> 小学校入学前は、体を動かす遊びが好きでしたか？



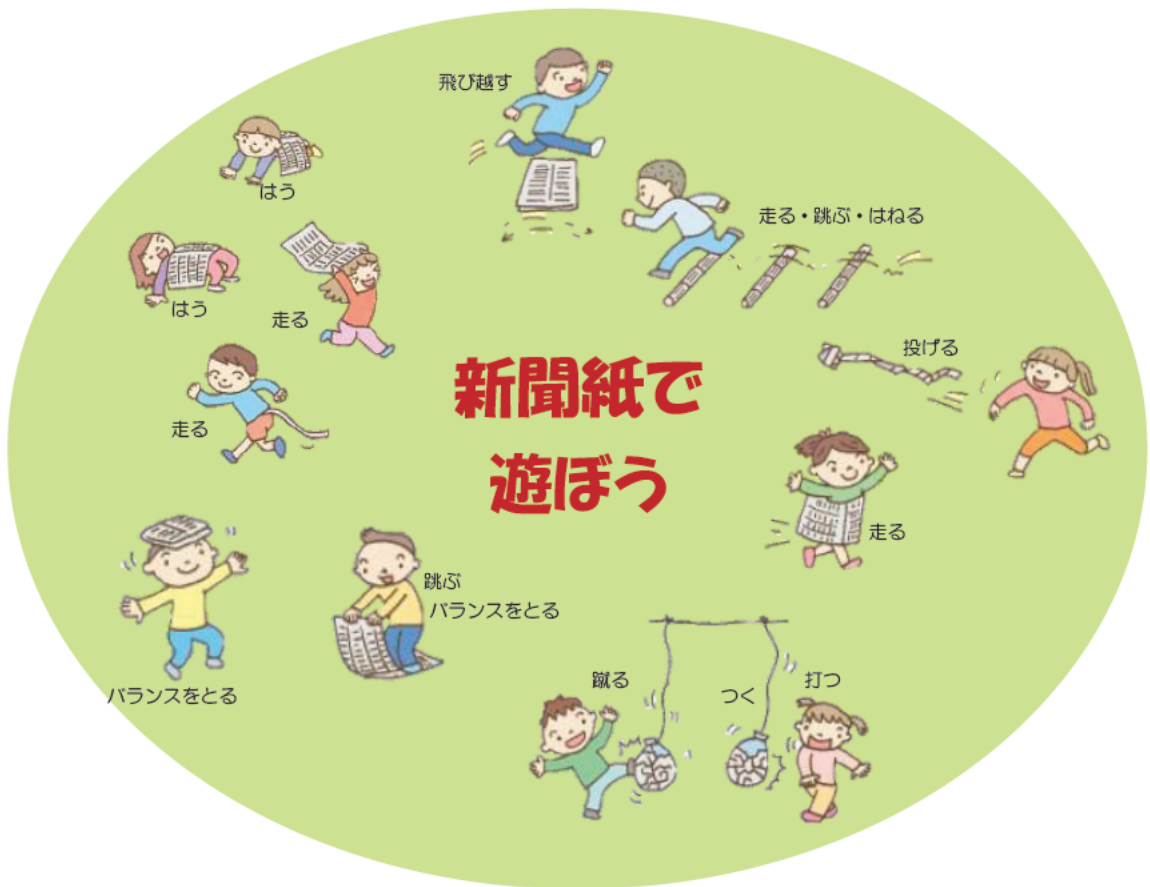
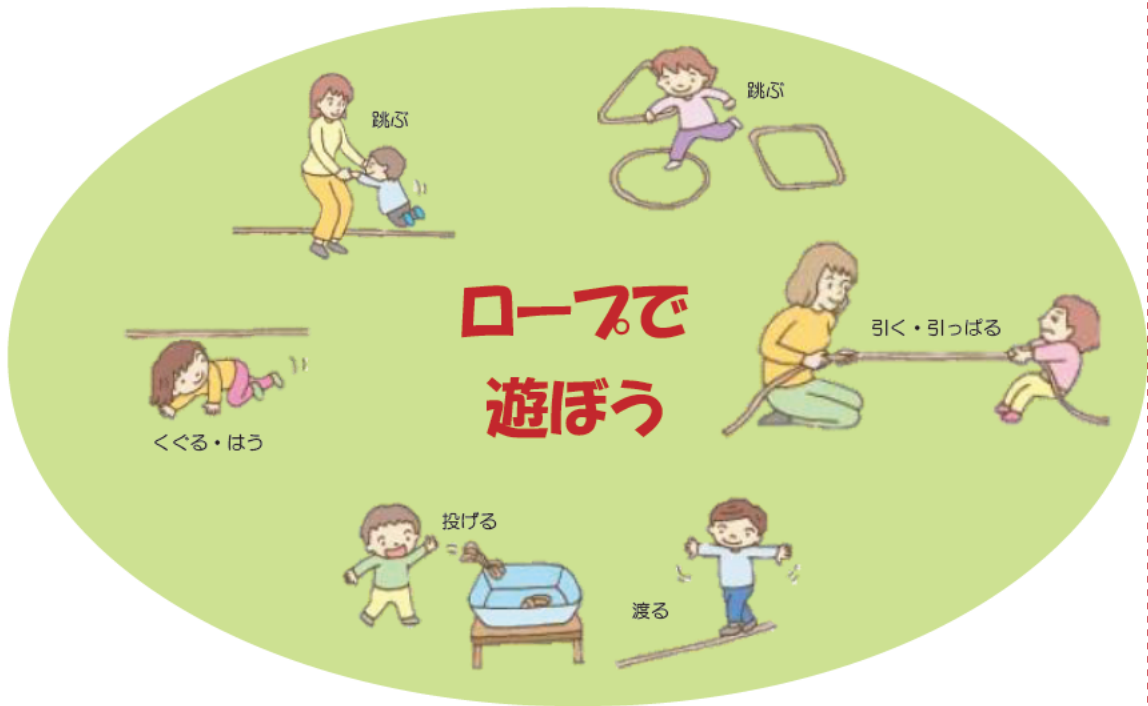
### <資料2> 小学校入学前の体を動かす遊び



### <資料3> 家の人と体を動かす遊びをすることは多かったですか？



＜資料4＞手軽に行える体を動かす遊び ～その1～



引用：文部科学省「幼児期運動指針パンフレット」

## ＜資料5＞手軽に行える体を動かす遊び ～その2～

### じゃんけんおひらき

ねらい バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

- ① 二人で向かいあう。
- ② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。



① どれだけたくさん開けるかな、開れないようにバランスをとろう。

これもやってみよう！

- 足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいく方法もやってみよう。



おしらを おしらを



### コアラの親子

ねらい 自分の体重を支えながらバランスをとって動く

- ① 大人が子どもをおんぶする。
- ② 子どもは手と足で大人にしっかりしがみつきながら、背中→前→背中と大人のからだを1周する。



①

②

子どもは木登りの要領で手と足でしっかりしがみつき、自分で移動してみよう。大人は少し前かがみでからだの軸をしっかりとらせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて送ってあげる。



### 後ろでタッチ

ねらい 柔軟にすばやくからだを動かす

- ① 背中あわせになって少し間をあけて足を開いて立つ。
- ② 二人同時に同じ側に振り返って、手のひらどうしをタッチ。残いて反対側にもねってタッチする。
- ③ 次に両手を頭上上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後は前屈してまたの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。



タッチする手を見るようにするといは。

ここに注意！

- 二人が近すぎて後頭部やおしりがぶつからないように！



### セーノでピョン

ねらい バランスをとりながらタイミングよくジャンプする

- ① 二人は横に並んで立ち両手をつなぐ。(とぶ人の手を上に)
- ② 「セーノ」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側へ避るように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。



①

②

腕力ではなく、二人のタイミングをあわせてとぶことが大事だよ。

ここに注意！

- 無理に引っ張り上げないように注意しよう。



引用：公益財団法人 日本レクリエーション協会「おやこでタッチ！」

## コラム

### 郷中教育と寝屋子制度

郷中教育（ごじゅうきょういく）というのは、幕末期の薩摩藩（今の鹿児島県）において行われていた武家の青少年教育のことです。地区単位で、6歳ぐらいから15歳ぐらいまでの子どもたちが集まり、そこに15歳以上の年長者がついて、自主的に教育していました。教える内容も、武芸や学問からしつけを身に付けることまで多岐にわたっており、この郷中教育により、西郷隆盛や大久保利通など、明治維新をリードしていく多くの偉人が輩出されました。

また、三重県でも鳥羽市答志島において、一定年齢に達した男子が自分の家を離れ、世話をしてくれる人の家で同年代の子どもたちと一緒に寝泊まりをする「寝屋子（ねやこ）」と呼ばれる制度が今も残っています。

郷中教育や寝屋子制度は、地域の中で子どもを育てていくという制度であり、異年齢や同年代の子どもたちとのコミュニケーションを通じて絆を深めていく制度でもあります。

現在では、このような集団生活はなかなかないかもしれませんが、夏休みの子ども会などの合宿に参加してみることも、貴重な経験になるのではないのでしょうか。

