

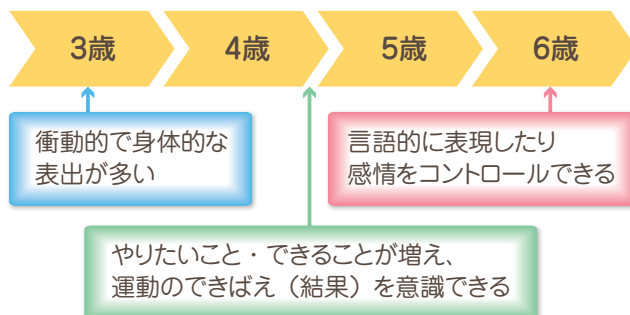
運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## 子供の発達特性 認知機能の発達と運動

幼児期には動きとともに心理面も大きく変化します。3歳頃には衝動的で身体的な表出が多かったものが、6歳頃までには言語的に表現できるとともに感情を抑制的にコントロールできるようになってきます。4～5歳頃にはさまざまな面で自立し始め、自分でやりたいこと、できることが増えてくるとともに、自分についての認識もできるようになります。運動のできばえについても人からほめられたり認められたりすると、自信をもち積極的に行動するようになります。運動場面でのこういった成功体験は自己概念が形成される過程で重要な意味をもち、その後の運動やスポーツへの興味や参加行動にも影響を及ぼすことが考えられます。

また、幼児期は想像力も豊かになり、イメー

### 幼児期における認知機能の発達と運動



ジをもって動き始めたり、何かを真似して動くようにもなります。「かっこいい」「こんなふうになりたい」と思うモデルに魅せられ、夢中になって繰り返し動いていると、自然に動きも身についていくことでしょう。

難しい 技に挑戦！ できるかな

### 今月の運動遊び

やってみよう！

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

## ねことねずみ

#### ★特徴

2グループがライン上で向かい合い、リーダーのかけ声に合わせて追いかけてっこをしながら自グループの仲間を増やしていくゲームです。

#### ★遊び方

- ① ラインを2本引き、2グループ（ねこチームとねずみチーム）に分かれた子供がライン上に向かい合って立ちます。
- ② リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ！」と声をかけたら、ねずみチームがねこチームを追いかけます。ねこチームはタッチされないように後方のラインまで逃げます。
- ③ 後方のラインにたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間となります。これをランダムに繰り返して、最後に人数の多いチームが勝ちです。



#### 遊びの展開例

- リーダーは「ね、ね、ね、ねんど！」など、ときどきねことねずみ以外の指示を出してみましょう。
- ラインの間隔を変えたり、座ったり、うつ伏せや仰向けの状態からスタートするルールにしてみましょう。
- 「ねことねずみ」だけでなく、「タコとタイ」「サメとサケ」など、チーム名を考えてみましょう。

#### 日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

検索