

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

子供の運動習慣は大人が支える

運動の習慣化を促すためには、子供自身が自然に体を動かしたくなるような「場・しかけ」づくりを、大人が意図的に行う必要があります。

子供の運動量を高めるために「体を動かすことを励ます、賞賛する」「運動場所へ送迎する」「一緒に体を動かす」「お手本を見せる」という4種類のサポートが効果的であることが知られています。これらのサポートを効果的に組み合わせたり、複数の大人が協力して働きかけたりすることによる相乗効果も期待できます。

例えば、運動遊び（伝承遊び）のやり方を教えたり、一緒に行ったりしてみましょう。そして新しい遊び方やルールの創作を勧めましょう。遊具やグッズを子供の目につくところにおいてみましょう。子供と一緒に、徒歩や自転車でい



ろいろな場所を探検してみましょう。地域で行われる行事やイベントの機会を有効活用しましょう。まずは無理なくできることから始めてみてはいかがでしょうか。

観て、ほめて 子供動かす 場としかけ

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

押しくらまんじゅうオニ

★特徴

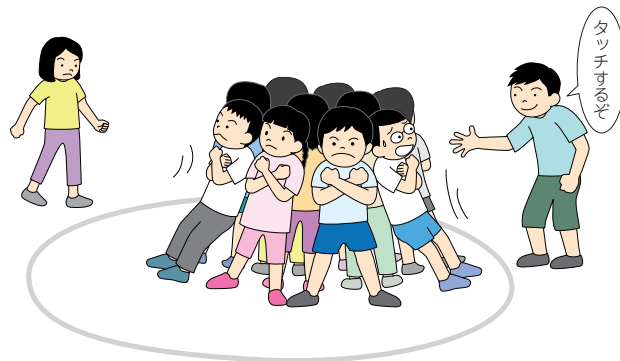
オニと子を決め、円の中にいる子同士が、全身を使って背中押し合い、円の外にいるオニにタッチされないようにする遊びです。

★遊び方

- ①人数に合わせて適当な大きさの円を描きます。
- ②オニを数人決めて、オニは円の外に、他の子は円の中に入ります。
- ③「押しくらまんじゅう、押されて泣くな!」のかけ声のもと、子は全身を使ってお互いを背中押し合います。
- ④オニは円の近くまで押し出された子をタッチします。タッチされた子はオニとなり、円の外に出ます。
- ⑤オニにタッチされなくても、円の外に出てしまったり、尻餅をついたりした子はオニになります。
- ⑥最後まで円の中に残っていた子が勝ちです。

★気をつけること

- 子が手を使って押し合うと危ないので、必ず両腕を胸の前で組みましょう。
- 子がコートの中で転んでしまったときは、速やかにコートの外に出しましょう。



遊びの展開例

- 円を小さくしてみよう。
- 円ではなく、いびつな形のコートにしてみよう。

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