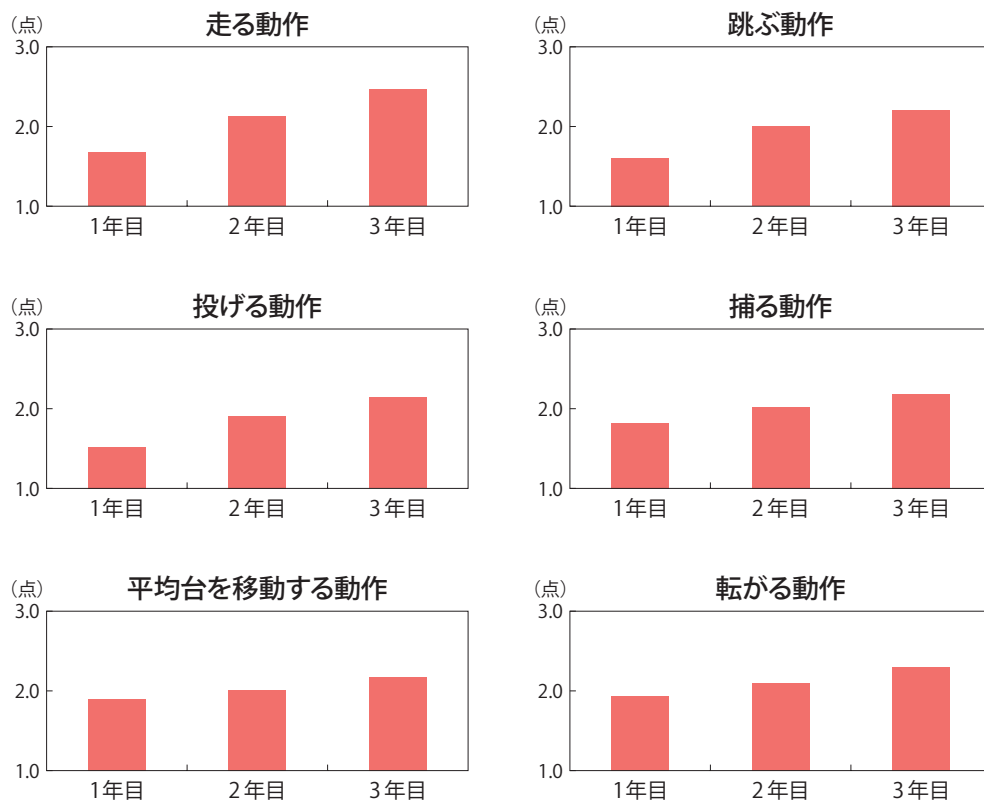


神経機能が著しく発達する幼児期に からだをたくさん動かしましょう

文部科学省の調査によると、運動習慣を身につける活動を行った幼稚園・保育所では、年々、幼児の動作が洗練されていきました(図①)。幼児期に身につけた動作は、より複雑な遊びやスポーツの基礎、また、危険から身を守るための基礎となります。

① 幼児の基本的動作の動作得点



※園全体の平均。

幼児期は、神経機能の発達が著しいため、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールする「運動を調整する能力」も、顕著に向上します。

基礎的な動き身につけて、脳と筋肉をつなぐ神経のネットワークを適切に育てるためにも、幼児期に、からだを動かす遊びをたくさん経験しておきたいものです。