

からだを動かす遊びは、 脳（認知的能力）も発達させます

からだを動かして遊ぶときには、タイミングを合わせて動いたり、すばやく判断して動きを変えるなど、からだだけでなく、脳も使っています。そのため、からだを動かす遊びは、脳の発達も促すといわれています。

たとえば、バレーボールでアタックを打つ場合



このように、身のまわりにある物の位置や間隔などを、すばやく正確に把握する力も高めます。目や耳から入った情報を的確に処理してからだを動かす能力なので、危険を回避する力も身につきます。

また、幼児は、さまざまな遊びの中で、自分たちの状況に合わせてルールを変えてみたり、新しい遊び方を考えてみたりと、遊びを質的に変化させて豊かな想像力も育みます。

からだを動かして遊ぶことの効果は、体力・運動能力だけにとどまらないのです。