

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

子供の発達特性 発育発達には個人差があります

子供の成長の進み具合には個人差があります。特に小学校低学年頃までは、体の大きさと成長段階には関わりが深く、体の大きい子供は小さい子供に比べて成長段階が進んでいるととらえられます。

体の大きさは運動のパフォーマンスにも影響を及ぼし、体の大きい子のほうが走るのも速く、遠くまで跳べるといった傾向が見られます。教育現場では学年で分類されることが多いので、同一学年では生まれ月によって成長度合いも異なり、一般に早生まれの子は体が小さく、さらに低学年ほどそれは顕著にあらわれます。

大人はそのことを十分に踏まえたうえで、特に幼少期には記録や結果のみにこだわることな



く、どの子も運動の楽しさを十分に味わえるような雰囲気と環境づくりを工夫していくことが重要です。

良い動き 小さい体 いっぱいに

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

今月の運動遊び

やってみよう!

ひよこの闘い

★特徴

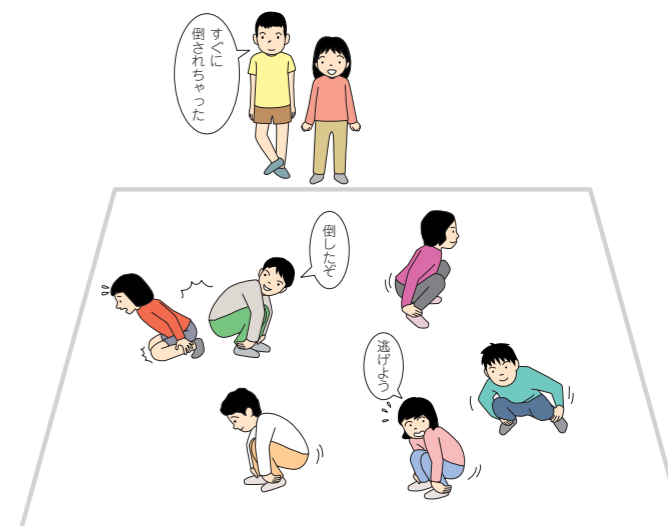
コートの中で、手で足首をつかんでしゃがみ、まわりにいる相手を押し倒すゲームです。

★遊び方

- 1 人数に合わせて四角いコートを描きます。
- 2 しゃがんで、右（左）手で右（左）足首を持ちます。
- 3 その状態で歩き、肩や背中から相手を押し倒します。
- 4 制限時間まで倒れずに残っていた子が勝ちです。

★気をつけること

- 頭やおでこで相手を押さないようにしましょう。
- 安全のため、マットの上で遊びましょう。



遊びの展開例

- コートを狭くしてみましょう。
- 安全地帯をつくって、数秒間休憩できるようにしましょう。

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

今月の予定 2017年 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

＼コラム！体を動かして遊ぼう！

大人は動くジャングルジム！？

最近のCMでは、子供とゲームをして遊ぶ保護者の姿が流れることがよくあります。もちろん、そういった遊びも楽しいでしょう。しかし、時には外で元気に遊んでみませんか。公園で遊具を使って遊んでも良いですし、キャッチボールやサッカーなどのスポーツをしても良いでしょう。

もしかしたら、「運動は苦手」という保護者の方もいらっしゃると思います。そんな方は「動くジャングルジム」になってください。ちょっと踏ん張って立っているだけで良いのです。子供を抱きつかせたり、おんぶしたり、肩車したりしてください。力こぶを作って、子供を腕にぶら下げても良いでしょう。そんなことをしていると、子供はお腹から背中へ、またお腹へと

抱きつきながら回りだすかもしれません。きっと、子供は大好きな保護者に必死になってしがみつくと良いでしょう。その過程で子供の成長（体重、身長、筋力など）を感じ取れるはずですよ。そして、ぎゅっと抱きしめて「大きくなったね」と声をかけてください。

