

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

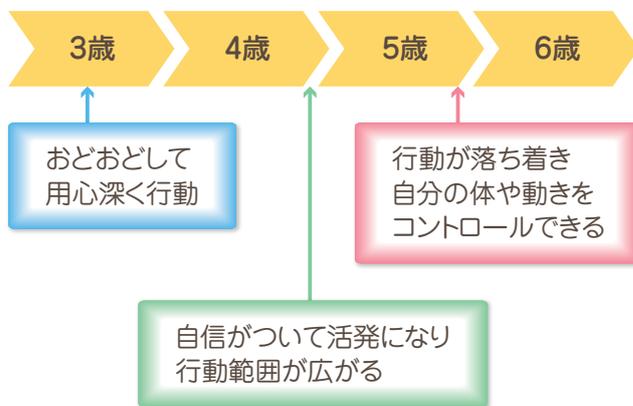
## 子供の発達特性 体の発達と運動

幼少期の動きの発達の变化を見ると、3歳頃には全般にまだおどおどして用心深い様子の見られる行動だったものが、4～5歳頃にかけて徐々に自信もついて活発になり、行動範囲も広がっていきます。しばしば向こう見ずな行動も見られますが、豊かな発想のもとに活動も多様性を増し、体験することによっていろいろな身体感覚が身についていきます。

基本的な動きは幼児期全般を通して獲得され上手になっていきますが、特に5～6歳頃には認知機能の発達とも相互に関わりながら、行動にも落ち着きが見られるようになり、自分の体や動きをコントロールする能力も向上していきます。

年齢とともに単純な動きから複雑な動きへ、

### 幼児期における体の発達と運動



そして動きを組み合わせで一連のつながりをスムーズに行うことができるように、動きが変容していきます。

だんだんに 上手になるよ ぼく・わたし

## 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

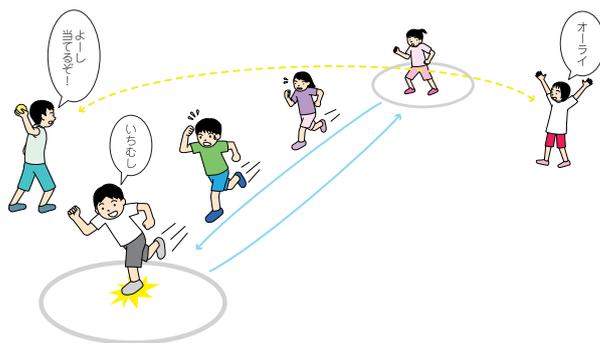
## ろくむし

### ★特徴

オニと子を決め、オニにボールを当てられないようにしながら、離れたところにある円と円を子が6往復するゲームです。

### ★遊び方

- 20mほど離れた場所に2つの円を描きます。
- オニを2人決め、オニがやわらかい小さなボールを投げ合っている間に、子は2つの円を走って行き交います。
- 1往復したら「いちむし」、2往復したら「にむし」と数え、6往復できたら「ろくむし」となり、子の勝ちです。
- 子はいったん円を出ると、反対側の円にたどり着くまで、同じ円には戻れません。
- 子が円の外に出ている間に、オニにボールを当てられたらアウトです。
- 子が全員アウトになったらオニの勝ちで、初めにアウトになった2人が次のオニになります。



### 遊びの展開例

- 円の間隔を狭くしたり、広くしたりしてみましょう。
- オニが投げたボールを子がキャッチしたら、遠くに投げることができ、その間に子は走って良いルールにしてみましょう。

### 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