



子育てつうしん

令和7年9月1日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

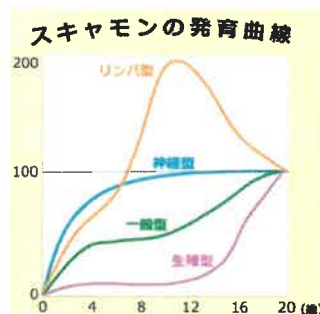
あっという間に夏が過ぎ、秋がやってきました。秋といってもまだまだ猛暑が続いています。今年の夏は、大雨になることが多くありました。皆さん、被害はなかったでしょうか。登園は大きな被害もなく、子どもたちは変わらず元気に登園しています。

〈子どもと運動〉

今回は、子どもの運動発達面についてご紹介します。よく耳にする「運動神経」という言葉。早く運動の習い事をさせておいたほうがいいのか…？という疑問についてお話していきます。

〈6歳までの遊びが大切！〉

私たち人間の運動機能は、脳神経の支配下にあります。右の「スキヤモンの発達曲線」を見て分かるように、神経機能の発達は6歳頃までに90%近くに達します。6歳頃までに多様な刺激を受けることで、神経伝達のための回路は太く、強くなります。



〈発達の順序〉

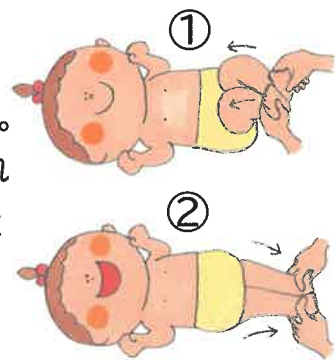
発達には個人差があります。また、発達の過程には一定の順序があるといわれています。例えば、首が座り、お座りができるようになり、立てるようになる…。といったように、頭部から体の下のほうへ。中心部から末端部分へなどの順序です。

子どものこれらの身体の発達によって、視野が広がり、行動範囲を広げていきます。体を動かす機会が増えることで、脳神経や筋肉、骨格の発達を促し、興味や好奇心が生まれ、知性が育まれます。

〈自宅でできる！発達を促す遊び〉

「小さい子向け～両足キック～」

かかとを持ち、子どもが膝を伸ばすタイミングに合わせて、足の裏を押します。
→この運動で、自分の身体を移動させる動きを体験することができます。これによって、筋力や瞬発力、空間認知能力、移動系運動スキルの発達を促すことができます。



「大きい子向け～ゴム紐くぐり～」

長めのゴム紐を子どもがくぐることができる高さで張り、持ってあげます。そのひもの下を子どもがくぐるだけの簡単な遊びです。少しずつ高さを変えていくのも面白いかもしれません。

→この運動で、巧緻性や柔軟性、身体認知能力、空間認知能力、移動系運動スキルの発達を促します。



ひばり保育園では、毎週月曜日と水曜日に園開放を行っています。
子どもに関するご相談がありましたら、お気軽にご利用ください。