



子育てつうしん

令和8年3月2日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

今年の冬は暖かく、過ごしやすい日が多かったですね。2月は気温が20度になる日もあり、子どもたちは「暑い…」と言いながら、元気に走り回っています。インフルエンザが再流行していますが、このまま元気に4月を迎えたいですね。



〈どうして子どもは走る…？〉

何かに追われているわけではないのに、常に走っている子どもたち…。そんな子どもたちを見て、「歩いてよ」「なぜ走るの？」と思ったことはありませんか？また、「うちの子は落ち着きがないのでは…」と不安になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、子どもはどうして走るのかを発達と合わせてご紹介します。

〈走ることと発達の関係〉

子どもは、感情を言葉で整理する力が未発達です。そのため、嬉しい、楽しい、ワクワクといった感情を走ることで表現することがあります。また、筋肉やバランス感覚、心肺機能も成長段階にあるため、それらを発達させるために本能的に動く必要があるのです。

子どもが走る理由には、脳の発達にも関係していると言われています。走ることを通して、判断力、空間認知能力、感情のコントロールなどといった、脳機能が発達していきます。



〈何歳で走らなくなる…？〉

走らなくなる年齢というものは存在しません。年齢ではなく発達に伴い、何もないのに走るという行動は落ち着いてきます。しかし、発達のために走っているから、走ることを常に止めてはいけないというわけでもありません。走る子どもへの対応のポイントを発達に合わせていくつかご紹介します。発達には個人差がありますので、参考程度にご覧ください。



〈走る行動への対応ポイント〉

- ①歩行が安定してきた子ども…走ることが一番楽しいと感じる時期です。言葉が未発達なため、楽しい感情を走ることによって表現する子どもが多くみられます。止める、待つ、切り替えるなどの力がまだ弱いため、走らないという約束を守るのは難しいです。走っていい場所では、たくさん走らせてあげましょう。
 - ②言葉での声掛けが理解できる…この頃から、何もないけど走るという行為が落ち着いてきます。しかし、楽しい時や興奮した時は、まだ走ることがあります。
 - ③集団生活の中でのメリハリが理解できる…走っていい場面と歩く場面など、集団生活の中で区別が付けられるようになると、走ることを我慢できるようになってきます。そこまで発達してくると、常に走ることはかなり減ってきます。
- ①～③はおおまかな目安です。常に走る行動が次第に落ち着くような発達を促すためには次のようなポイントがあります。(1)十分に体を動かす (2)疲れを溜めない (3)睡眠や食事の正しい生活リズム (4)走っていい場所や時間の確保 (1)～(4)のような走ることへの欲求が満たされていない場合、年齢が上がっても走り続けることがあります。走る行動について気になることがあれば、園の先生や専門家などに相談されると良いかもしれません。



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。