１０月　調布幼稚園だより

令和８年９月３０日

幼児期の運動習慣

園長　宮崎　朋子

９月は、記録的に日照時間が少なく、台風の襲来による大雨や高い湿度など、すっきりしない日が続きました。そのような中、時折の晴天や夜空に浮かぶ月を見て、いつも以上に清々しい気持ちになった方もいらっしゃったのではないでしょうか。調布幼稚園では、雨が止んだわずかな時間も大切にしながら、できるだけ戸外で遊ぶ機会をつくってきました。また、ホールやさくら園舎も活用し、日々の保育の中で、子どもたちが体を動かすことを大切にしています。そんな子どもたちの姿を見ていると、数年前、幼児教育の専門家の先生から伺った「幼児期の運動習慣」についてのお話を思い出します。

幼児期は、様々な動きを身に付ける大切な時期

幼児期は、神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減を調整したりする力が大きく伸びる時期です。走る、跳ぶ、投げる、よける、登るなど、様々な動きを遊びの中で経験することによって、体を思い通りに動かす力が育っていきます。また、周囲の状況を判断して行動する力にもつながり、けがや事故を防ぐことにも役立つとされています。だからこそ幼児期には、特定の運動だけを繰り返すのではなく、遊びを通して、できるだけ多様な動きを楽しく経験することが大切だということです。

また、体を動かすことは、体力や運動能力だけを育てるものではありません。友達と一緒に遊ぶ中で、順番を待つ、ルールを守る、相手の動きを見ながら自分の動きを考える、思い通りにならない気持ちを調整するなど、心や社会性を育てる経験も生まれます。文部科学省の「幼児期運動指針」でも、幼児期の運動は、体力・運動能力の向上だけでなく、健康な体づくり、意欲的な心の育成、社会性の発達、認知機能の発達など、子どもの成長の様々な面に関わるものとされています。

「体を動かすことが楽しい」という経験を

スポーツ庁の資料では、入学前に外遊びをよくしていた子どもほど、10 歳の時点で日常的に運動・スポーツをしている割合が高いという結果も示されています。例えば、入学前に週６日以上外遊びをしていた子どもでは、10 歳の時点で「ほとんど毎日」運動・スポーツをしている割合が、男子 75.3%、女子 49.1%でした。一方、入学前の外遊びが週１日以下だった子どもでは、男子 31.4%、女子 17.0%でした。もちろん、これは幼児期の外遊びだけが、その後の運動習慣を決めるということではありません。しかし、幼児期に「体を動かすことは楽しい」「友達と一緒に遊ぶと楽しい」「できなかったことができるようになるのは嬉しい」という経験を積み重ねることが、その後の運動習慣や健康的な生活につながる一つのきっかけになることが分かります。そのため、幼児期には「運動をさせる」というよりも、「遊びの中で自然に体を動かす」ことが大切なのだということでした。

文部科学省では、幼児期の運動について、「毎日、合計 60 分以上、楽しく体を動かすこと」を目安として示しています。ここでいう「60 分」は、体育のような運動だけではありません。鬼ごっこをしたり、園庭を走ったり、遊具で遊んだり、友達と追いかけっこをしたりすることも含まれます。

調布幼稚園で大切にしているのも、まさにこうした日々の遊びです。私は、体を動かすことを通して味わう「運動・心動・感動」の三つの「動」が、子どもたちを「体を動かすことが好き」という気持ちへ導いていくのではないかと思っています。

調布幼稚園では、10 月 24 日に運動会を行います。運動会は、一日だけの行事ではありません。日々の保育の中で、走ったり、跳んだり、踊ったり、友達と一緒に体を動かしたりする経験を積み重ね、その一つ一つが運動会につながっています。また、年長組、年中組は、勝敗のある競技にも取り組みます。勝って嬉しい、負けて悔しいという気持ちは、子どもたちにとって大切な経験ですが、それだけではありません。力いっぱい戦った相手に「ありがとう」と思う気持ち、勝った友達を「おめでとう」と祝福する気持ち、悔しさを抱えながらも次に向かおうとする気持ち。運動会には、様々な心の動きがあります。

ぜひ、子どもたちの「運動・心動・感動」の瞬間を、一緒に見守っていただければと思います。

１０月の目標

全学年

○全員で運動会の醍醐味を味わう。
○運動会で頑張る姿をお家の方に見てもらう満足感を味わう。

年少組

○保育者や友達のしていることに興味をもったり、様々な遊具や素材にかかわったりして夢中になって遊ぶ。
○友達と一緒に遊ぶ中で、自分の思いを言ったり、友達の思いも感じられたりするようになる。
○運動会に向けて体を動かして踊ったり、思い切り走ったり、みんなと一緒に行うことを楽しむ。

年中組

○友達とのかかわりを楽しみながら、自分の思いを伝えたり、相手の思いも聞いたりして遊ぼうとするようになる。
○運動会に向けて、いろいろな動きを試しながら体を動かしたり、思い切り走ったり、表現したりすることを楽しむ。
○みんなで一緒に取り組む中でルールを守って遊ぶ楽しさや必要性に気付く。
○安全に過ごす為の約束や決まりが分かり、自分から守ろうとする。

年長組

○運動会を自分たちで進めようとする気持ちをもち、学年の友達や教師と一緒に共通の目的に向かって活動を進め、友達の良さに気付いたり、認めたりする。また、力や気持ちを合わせる心地よさを味わう。
○自分の力を出し切ったり、競い合ったりする中で嬉しさや悔しさを味わい、気持ちのコントロールをしようとする。
○運動会に向けて、見通しをもちながら準備をしたり、生活を進めたりする。

100周年記念式典に向けて

10 月 10 日は調布学園 100 周年記念式典です。幼稚園からは年長児が代表して参加します。式典の最後に各校の校歌、園歌が紹介される時間があり、そこで年長児が♪園歌♪と♪ありがとうの花♪を来賓の皆様、各校の教職員、中等部高等部の生徒、大学の学生の前でご披露することになりました。

ご披露する２曲は日頃から歌っている曲ではありますが、現在、本番に向けて並んで歌うことなどの練習が始まっています。しかし、当日は会場のスペースの都合もあり、年長組の保護者が参加することは難しいため、練習の成果を年長組の保護者の方に見て頂く時間を設けました。

歌を聴いた保護者の方からは、「この調子で本番も 100 周年のお祝いの気持ちをもって頑張ってください」「100 周年のお祝いを盛り上げてください」などの励ましの言葉も頂き、子どもたちは「いっぱい褒めて貰って嬉しかった」「ドキドキしたけど楽しかった」などと話していました。