

# うんどうあそび②

遊具も道具もあまり必要なく、ご家庭の中のちょっとした時間楽しめる遊びを紹介します

- ① ふれあい遊び  
(♪おふねはぎっちらこ、♪お洗濯)
- ② 手をつないで一緒に遊ぼう  
(手をつないでジャンプ・しゃがむ、フープの中に入る)
- ③ 親子で一緒に歩こう  
(速く、ゆっくり、合図で止まる)
- ④ ♪親子でメリーゴーランド



★親子で手をつないで揺れたり、一緒に走ったりしました。揺れの大きさの違い、走る速さの違いによって、身体の動き方を変える必要があります。まずは、その違いに子どもさんが気づけるように、「大きいね」「速いね」などの声をかけてみてください。

★ジャンプする時には、手で拍子を取りました。

他にも「3、2、1、スタート」「よーいどん」などの声かけもいいですね。子どもたちが大人の掛け声を“待つてから行動する”<sup>イコール</sup>“相手に合わせる”機会になります。

## ふれあい遊び：「おせんたく」

♪ 洗って 洗って 洗って 洗って ひとまわし ふたまわし  
すすいで すすいで すすいで すすいで ひとまわし ふたまわし  
しばって しばって しばって しばって ひとまわし ふたまわし  
ほして ほして ほして ほして やっと きれいになりました

こどもさんと向き合って座り、両手をつないで動かします。  
「洗って」では手を前後、「すすいで」では左右に動かします。  
「しばって」になると腕をクロスさせ、「ほして」は腕を持ち上げます。  
他の動きをアレンジしても楽しいですよ。



## 子どもにとっての運動あそびとは、

### ◎子どもの認知(判断や思考)の根っこになる

例えば、ハードルが目があるとき、その高さを見て、「これは、ちょっと高いからくぐろうかな」「この高さなら、またごう」などと考えたり、「またげると思ったのに、失敗した」などの体験が、子どもたちの思考力、判断力を育みます。



### ◎調整力(力の調整、バランスの調整)の根っこになる



子どもたちは元気に動き回るものです。元気がありすぎるので、気になる物に向かって元気よく走っていったり、欲しいものをギュッと握りつぶしてしまったりします。運動遊びの中で、「ゆっくり」動いたり、「そっと」握ったりする経験をする中で、自分の行動や力をコントロールする力を学びます。



おすすめの取り組みは、散歩 です。

親子で手をつないで出かけることで、さまざまな発見ができます。子どもが気付いたものを指さし、それに、大人が言葉を添えることは、いろいろな言葉を覚える機会になります。

大人と手をつないで歩くということは、一人で勝手に移動したり、走ったりするのではなく、大人が歩く様子に合わせて歩くことを学ぶ機会にもなります。

このような経験は、園に入ってから集団で出かける時、先生やお友達と一緒に歩いて活動する準備にもなります。

