

大人のチカラ

29

～子どもたちの未来のために～

体力をつける②

いきいきと自由に 自然の遊びを見守る

丈 夫なからだをつくり、体力をつけるため、大人ができることは、子どもの年齢によっても異なります。今回は、乳幼児期の運動促進をサポートするために必要なことを香川大学教育学部長の山神眞一教授にお答えいただきます。

「守られている」 安心感が必要

乳幼児期に子どもたちが体力をつけるために、特別な運動は必要ありません。大切なのは、いきいきと自由

由に遊ぶこと。遊びの中で、

子どもたちは自然に体力をつけていきます。「しっかりと遊びに熱中するためには

「守られている」という安心感が必要」と話すのは、

山神教授。「乳幼児期の子ども

たちにとって、一番大きいのが母子関係です。この絆がきちんと結ばれていることで、友だちや周囲の大人との関係を結ぶことができるようになり、安心して活動できるようになります。安心の基盤として親子のスキンシップがきちんと取れていないと、いきいきと遊ぶことができないと言います。

「おんぶや抱っこ」 子どもの速度に

いきいきと遊ぶ子どもにするために、実践したいのは、「親子で一緒に遊ぶ」と。特別な場所へ出掛けたら、道具を用意する必要はなく、年齢に合わせて、抱

こやおんぶ、手をつなぐなど、子どもとふれあうだけで十分だと山神教授。「おんぶや抱っこをしたり、手をつないだりしていると子どもの速度に合わせられ、子どもと同じ視線を持つことができます」。

また、遊びに熱中できる環境をつくってあげることが重要。「乳幼児期の運動促進に必要なのは、

わくわく・ときどき・ここにこの三つ。わくわくと期待を持たせ、ときどきしながら熱中し、ここにこの達成感に浸る。その三つを子どもが感じられるような環

境をつくりたいですね。例えば、転ぶかもしれないからと心配すぎて遊びを規制してしまうのでは、子どもたちはのびのびと遊べません。安心して遊びに熱中できるように、安全に配慮しながら、自由に遊ぶのを見守りたいものです。

