

はじめての習い事にもオススメ!!

親子で  
楽しむ!!

# 運動あそび

お子様の対象年齢: 1歳6ヶ月～3歳11ヶ月  
※お子様と保護者様が一緒に動いて行うレッスンです



## 運動あそびとは?

子供が自分のやりたい運動を、自分のやりたいように自分で考え、工夫したり挑戦したりしながら取り組んでいる状態が運動遊びです。遊びとは「自己決定と有能さの認知を迫るために内発的に動機づけられた状態」とであるとされます。つまり、自分らしく行動することで自分らしさを育み、個性を育て、自立した人間を育て、個人が潜在的にもって生まれてくるさまざまな可能性を実現させ、自己の能力を向上させることです。運動あそびを通じて、子どもは、自分なりに「できるんだ」という感覚（有能感）がもてるようになります。



## ☆☆ポイント!!☆☆

- 1 子ども自身がやりたい運動であること
- 2 子どもなりにできることを工夫して行うこと
- 3 子どもなりに出来た感覚が味わえるようにすること

お子さんの運動能力を伸ばすには・・・

## 運動あそびにおける 保護者の皆様との関わり方が重要です!



### ①お子さんが行いやすい簡単なことから「できること」を増やしていきましょう

お子さんの心の中に何らかの「有能感」を育てる保護者援助が、お子さんの内発的な動機付けを高め、「もう一回やってみよう」「明日も挑戦してみよう」といった自発的な運動遊びにつながります。難しいことをできるようにすること（または難しい課題であること）よりも一見簡単そうなことでも、それをやり遂げたり完成させることのほうが重要です。そのため、お子さんが行いやすい簡単なことからできることを増やしていきましょう。

### ②お子さんの自己決定を尊重しましょう

難しいことよりも、お子さんが今できることを繰り返し取り組ませましょう。幼児期は様々な面で自立しはじめ、自分でしたいこと、できることも増えてきます。お子さんが、自分のやりたいことを自分のやりたい方法で試行錯誤しながら「上手になっている」という実感を持つことで自信が付き、一つ一つの自信が肯定的な自己を形成することにつながります。できるだけお子さんの自己決定尊重して遊ばせましょう。

### ③お子さんが興味をもったことを、夢中になって取り組めるように支援しましょう

動きは経験することで身につく、そして繰り返し行うことでぎこちなさや無駄がなくなり、上手になっていきます（質の向上）。子どもは興味を持ったことに対しては繰り返し何度でも行います。この「遊びこみ」が、運動能力発達につながっていきます。

### ④お子さんが思わず動きたくなる雰囲気づくりが重要です

子どもは親と一緒にいること自体が楽しく、また、面白そうな雰囲気が子供をその活動に向かわせます。お子さんが思わずやりたくくなるような環境、かかわりたくくなるような場をつくり、お子さんの活動を引き出し、親も一緒になって楽しみましょう。それがお子さんにも伝わります。

### ⑤課題の達成が経験できるような多様な機会と肯定的な評価・声かけをしてあげましょう

お子さんが行いやすく、また自分一人でもできたと思えるようなお膳立てをしてあげましょう。課題の達成が経験できる様々な機会を与えること、肯定的な評価・声かけをしてあげることが保護者の役割として重要です。

### ⑥褒め方にはコツがあります

評価はほかの子どもとの比較ではなく、その子なりの課題の達成や完成、取り組みに対して行いましょう。「いいぞ」「おもしろいやり方だね」などお子さんにとって希望が持てる言葉やプラスに考えられる言葉をかけてあげましょう。また、「できたか、できなかったか」といった出来栄への評価意外に、「フォームがよくなった」「力強くなった」というような運動の質的な変化を褒めることも効果的です。

### ⑦親も一緒になって取り組みましょう

子どもにとっては親と一緒にいること自体が楽しいものです。お子さんと戸外に出る機会をつくる、日常生活の中で身体を使った動きを意識する（例えば、「布団をたたむ」といった作業もお子さんにとってはかなり難しい動きを多く含んでいます）簡単なスキンシップをはかる（一緒にじゃれあうのも有効です）など、親も一緒になって取り組みましょう。親が一緒について、お子さんが「安全だ」と感じられる環境をつくってあげるとお子さんは自分から遊びはじめます。

幼児期のお子さんは遊びを通じて動きを経験し、運動能力を発達させる時期です。また、遊びとしての運動経験が子どもの人格形成にも大きく貢献しているといわれています。そのため、

# 様々な遊びの中で、たくさんの動きを経験させることが一番重要です



幼児期は基本的な動きを身につけやすい時期ですが、それぞれの動きは年齢により自然に獲得されるものではなく、それぞれの動きを経験することによって身につけ、動きを繰り返すことにより上手な動きになっていきます。運動を上手に行ったり、調整したりする神経型器官は6歳で成人の90%程度まで発達します。この時期には、特定の遊びや活動に偏ることなく、身体を活発に動かして様々な遊びを行うことで色々な動きの経験をすることが、結果として多様な動きの獲得と体力の高まりにつながります。運動あそびでの達成経験や親など身近な人からの肯定的な評価を得ることでお子さんは「できるんだ」という感覚（有能感）を持ちます。それが自分への自信になり、行動や友人関係で積極的になるとともに運動好きになり、結果的に身体を動かす頻度が多くなり、運動能力の発達が促進されます。（好循環の形成）

