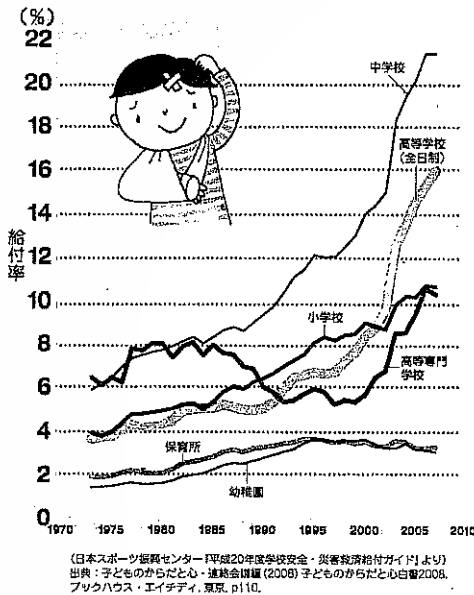


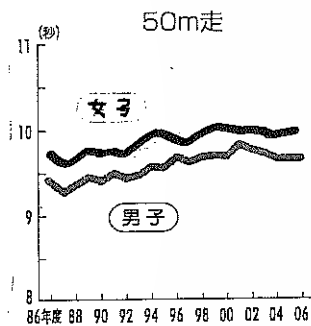
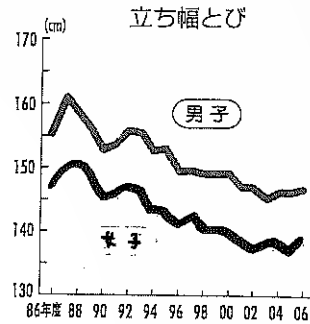
## 遊ぶのって楽しいね～子どもの発達にとっての戸外遊びとは～

はじめに・・・

① 負傷・疾病の給付率の推移状況



運動能力の変化（9歳児）



（文部科学省「平成18年度体力・運動能力調査」より）

### I, 遊びの今と昔

○遊びは環境とともにどんどん変化してきている

- 昔の子ども達は夕方暗くなるまで外で遊んでいて公園や空き地だけでなく、道路までもが遊び場だった

また、大人の目がないところで遊ぶのが当たり前だった

→道路が舗装され、空き地もなくなり遊ぶ場所が少なくなっていた

- 外で遊べなくなり、中で遊ぶのが楽しいという子どもが増えた

→様々な遊びを知らない子どもが増えた

何もないところで遊びを作り出せない子どもが増えた

- 習い事をする子どもが増えた。

→自由に遊べる時間が少なくなった

## II. 戸外遊びってなに？遊びって？

- 遊びは、子どもの生活そのもの、自主的、自発的なもの
- 戸外遊びは子ども達をいきいきさせる刺激や情報が多い  
同じものが一つもない

## III. 戸外遊びでなにが育つ？

遊びで育つ力はあくまで結果！

### ★体力

例、鬼ごっこを全力で走る

→体力だけでなく、+瞬発力、バランス感覚など

### ★神経系や脳の働きにも良い影響が…！

…思いっきり身体を動かすことが脳への刺激、光を浴びると血管や腸も反応している  
外に出ることで体温調節機能が発達→自律神経が鍛えられる

### ★健やかな心の育ち、子どもの世界が広がる

…遊びの経験を通して楽しかった！という思いは、そのあとのスポーツや運動につながっている、運動が好きになる

### ★コミュニケーション能力

…たくさんの友だちと関わり遊ぶ事を通して、ルールを守ったり、自分の気持ちを我慢したり、出したりしながら協力する

### ★五感が育つ

…対象が多様のため自分で考えて対象を作ったり変化させたり！  
触ってみて、どんなにおい、感触、音、など五感で感じるができる

### ★心の揺れ動き、ドキドキワクワク

…ファンタジーの世界 おばけ、てんぐ、  
自然には分からないことが沢山、不思議さ、きれいさ、こわさなど感じるものがある

子どもの「楽しい」という思いが大切。  
今はその「楽しい」経験を積み重ねるだけで充分！

#### IV、まとめ

○子どもたちが遊ぶことを理解し、認めてあげてほしい。そこが土台となり、自由に子どもたちは遊ぶことができる。そんなことしないでよ～と思うこともあると思う。でも、そんなことも子どもたちにとっては必要なこと。今日も楽しかった～という思いを子どもたちに味わってほしい。

○今日のミニ講演を聞いて、外で遊ぶことが大事だから、外に遊びに行かなきゃ、何かしなきゃと思う必要はない。雨で出かけられない、緊急事態宣言で遊具が使えない、色々な理由があって、外で遊ぶことのハードルはやはり上がってきていると考えている。一緒に空を見たり、歩いたり、色々な音を聞いてみたりなど、ただ幼稚園に来るだけでも構わない。無理なく、保護者の方々や子ども達に遊ぶのって楽しい！と思って欲しい。

#### 【参考・引用文献】

土の匂いの子 相川明子  
遊びと環境・自然 滝沢武久  
汐見先生の素敵な子育て 子どもの「身体力の基本は遊びです」 汐見稔幸  
生きる力を育む自然の教育 佐藤朝代  
あそびのひみつ 河崎道夫  
子どものケガをとことんからだで考える 野井真吾  
ごっこ遊び 河崎道夫  
遊びが学びに欠かせないわけ ピーターグレイ  
遊び図鑑 ながたはるみ  
園庭大改造 小泉昭男  
AIに負けない子どもを育てる 新井紀子  
センスオブワンダー レイチェルカーソン  
どろんこ保育 塩川寿平  
庭にほしい木と草の本 草木屋  
こどもにいいこと大全 成田奈緒子 石原新菜 小田ゆき  
子どもたちの四季 小さな子を持つあなたへ伝えたい大切なこと 宮里暁美  
好奇心が育む学びの世界 汐見稔幸

ジャガイモのひげ

**台** 所のカランダーで植物を観察しましょう。  
 ジャガイモの真ん中あたりに、つまようじを三本、放射線状にさします。ジャガイモをコップに入れ、つまようじをコップの縁にかかけます。ジャガイモの下半分がつかるくらい水を入れます。一週間もするとガラスの中で根が生えて、かわいているところからは新しい芽も出てくるでしょう。  
 アボガドの種のとがったほうを上にして、同じようにコップに入れます。水の中で根が生えて、先からは芽や葉ものびるでしょう。バナナプルは皮つきのものを横に切り、下半分を同じように水に

つけます。大きめのボウルを用意して、しっかりと水をさしこみます。根は水を吸収するだけでなく、土の中に広がって植物を支える命綱なのです。



**かざり風車** 茎に切れこみをいれる  
 タンポポ 茎にマツ葉をとおしふくと、クルクルと回ります。  
**かんざし** マツ葉をさします。  
**ふえ** 茎をチョンチョンと切り取ります。  
**うで時計** 茎を二つにさき切り取ります。  
**種とぼし** 悪い切り足をふきかけるとタンポポの種が、とびだしていきます。  
 長い茎、短い茎、みんな色がちがいます。

小さな小さな農園作り



4〜5月ごろ、水をはった容器にひたしておく。  
 葉が5〜6枚になったら、1茶すつかけて、なえにします。



芽が何十本も出てくる。  
 15センチメートルくらいの鉢でも小さいサツマイモができます。  
**サツマイモの水栽培**

ダイコン・ニンジン の 廃物利用

ダイコンやニンジンの葉のついていない上部分を少し残して、水にひたし、室内におきます。



ダイコン



ニンジン



つまんで、葉留にします。



ハサリのかわりに使えます。

ダイズのもやし

鉢の底には、ネットをしいておきます。

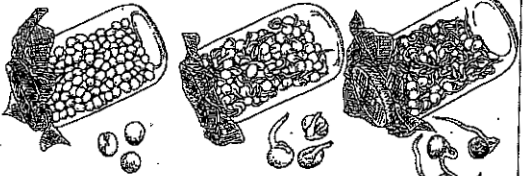


1晩水につけてから、蒸気のある木箱に入れる。



発芽したら、食べられます。しわができたり、変色して皮がむけているのがあっても、だいじょうぶです。大きく育ったダイズのもやしの皮は、水でふりあらいで捨てします。

グリーンピースのもやし



1晩水につけておくと、3日にふやける。1日2回水ですすぎます。

芽の長さが2〜3センチメートルになると、食べごろです。

3日ほどして、もやしが高くなったら、いためものや瓶こみにします。