【幼児の体づくりは「遊ぶこと」から】

幼児期の体づくりにとって一番大切なのは、特別な運動や練習ではなく好きな時間に好きな「遊ぶこと」です。走ったり、跳んだり、よじ登ったり、友達と追いかけっこをしたりです。一見ただ遊んでいるように見える中にも、子どもたちの体を育む大切な要素が「ぎゅっ」と詰まっています。

遊びは、自然に全身を使います。転んでも立ち上がる力、バランスを取る力、体を支える力、呼吸のリズムなど様々な動きが含まれています。こうした経験の積み重ねが、幼児期に必要な基礎体力や運動能力を育てていきます。

さらに、体を動かす楽しさや「できた！」という達成感は、子どもたちの心を元気にし、自信や意欲にもつながります。
また、遊びは心も育てます。夢中になって動く楽しさや「できた！」という達成感は、自信や意欲につながり、次の挑戦への原動力になります。大人が考える「運動」以上に、遊びは子どもたちの体と心を一緒に育む大切な時間なのです。つまり、日常の園生活の中で自然に生まれる小さな運動こそが、「体づくり」と「心づくり」の土台になるのです。

したがって、幼児の体づくりは「遊ぶこと」そのもの。思いきり遊ぶことが、健やかな成長への近道です。園でも家庭でも、子どもたちが体を自由に動かし、のびのびと自由に遊べる時間を大切にしていきましょう。

日常の園生活の中で「ちょこっと運動」の大切さ

子どもたちの体づくりは、特別な練習や長い運動時間だけで育つものではありません。むしろ、日常生活の中で自然に行う「ちょこっと運動」が、幼児期にはとても大切です。
園では、遊具にのぼる・園庭を走る・お友達と追いかけっこをする・重たいブロックを運ぶ…といった遊びの中に、体を育てる要素がたくさん含まれています。こうした日々の「ちょこっと運動」の積み重ねが、子どもたちの基礎体力やバランス感覚、持久力を育んでいきます。

これからも園では、無理に「やらせる」運動ではなく、子どもたちが楽しみながら自然に体を動かせる環境を大切にしていきたいと思います。