

# 遊びの中に「生きる力」の基礎がある

子どもの頃に自然の中で体験したことや人と関わった経験は、将来の生きる力となり、大人になってからのものの考え方や感じ方に大きく影響を与えるといわれています。それは、子どもの遊びの中にあります。子どもの興味や好奇心を広げるためにも、親子で一緒に自然の中でたくさん遊んだり、運動をしたりしましょう。



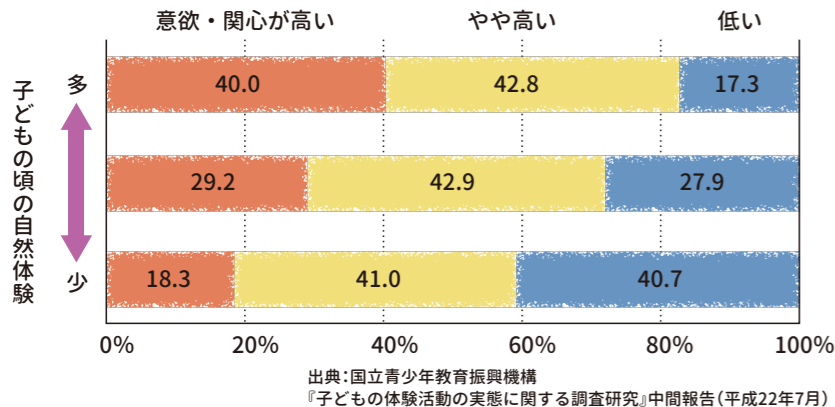
子どもは自然の中で「五感の脳」も「思考の脳」も活発に働かせます。子どもの頃の**自然体験**が多いほど大人になってからの**意欲・関心**が高い傾向にあります。親子で一緒に外へ出かけましょう。

## 一緒にこんなことができよう♡

- たくさんの桜の花びらや落ち葉の舞い散る中で遊ぶ
- 秋の虫や草花を探しながらどろんどろん歩く
- 夜空をゆっくりと見る
- 池や川でばしゃばしゃ遊ぶ
- 空の様子を見たり、風を感じたりしながら遊ぶ
- 季節を感じながら、少し遠回りをして散歩や買い物

## 子どもといっしょに自然の中へ

### 子どもの頃の「自然体験」と大人になってからの「意欲・関心」の関係

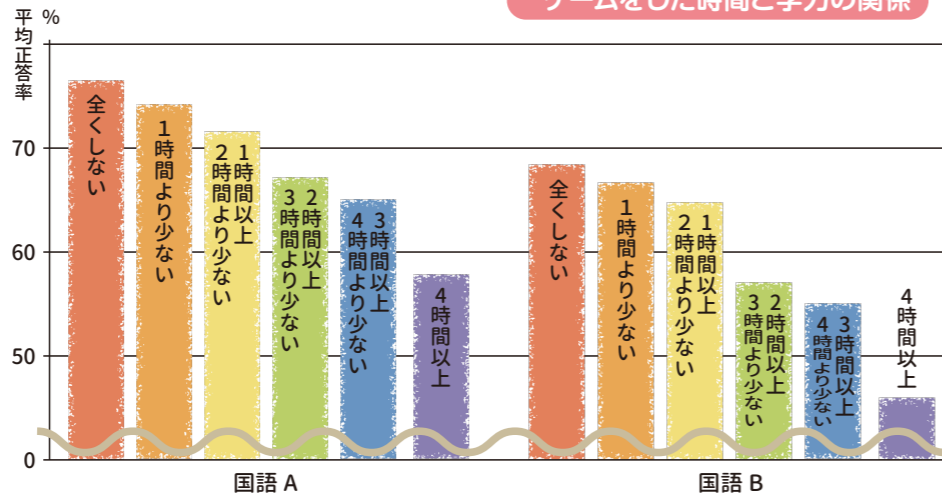


子どもの頃に自然体験を多くした人ほど、大人になってからの「人間関係能力」も高い傾向になっていることがわかっています。

## 実体験が一番

一日4時間テレビやゲームなどに接しているということは、起きている時間の約1/4を費やすことになります。その分、自然体験や社会体験、遊びなどの機会を失うことになるのです。テレビやテレビゲーム、スマートフォンをつかった遊びは、脳の成長には決してよいことではありません。

### テレビ、コンピュータ、携帯ゲーム機、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームをした時間と学力の関係



## 体力づくりは幼児期の遊びから

幼児期は、体の諸機能が著しく発達する時期です。体を動かすいろいろな遊びをしていた子どもは、いつも同じ遊びしかしていなかった子どもや、体を動かす遊びをしていなかった子どもとくらべると、体力総合評価が高い傾向にあります。

子どもの体力は、活発に体を動かして遊ぶ習慣や規則正しい生活習慣の影響が積み重ねられ向上するといわれています。親子で一緒に遊べば、親の健康にもいいですよ。

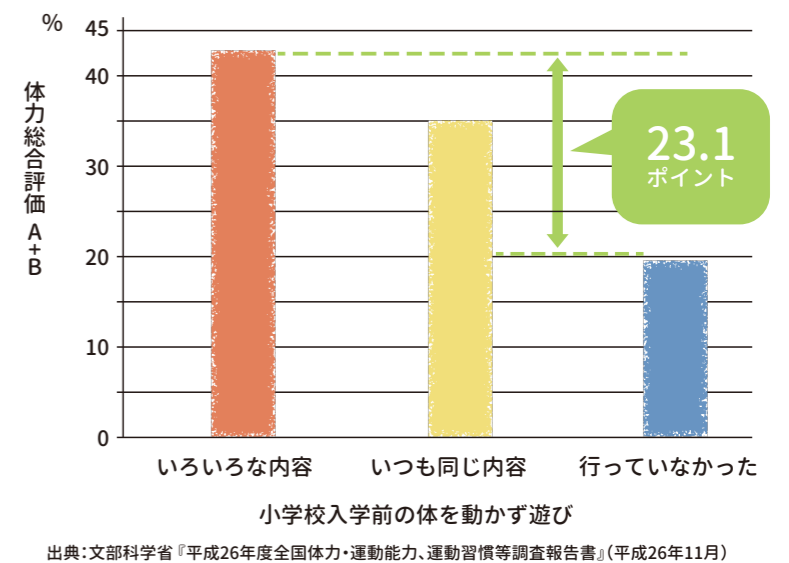


## 一緒にこんなことができよう♡

- お母さんと手つなぎ逆上がり
- お父さんジャングルジム
- ケンケンパーでじゃんけんぽん
- 親子で風船キック
- 転がしキャッチボール



### 小学校入学前の体を動かす遊びの経験と体力総合評価(小学校女子)



## 安全を確保し、がまん強く見守りましょう

子どもは友達と遊ぶ中で、関わることの楽しさや、がまんすることの大切さ、そして、言葉で伝えなければ気持ちは伝わらないことも学びます。また、年齢の違った人とのふれあいは、思いやりや道徳心を育てます。



### 子どもの頃の「友達との遊び」と大人になってからの「規範意識」の関係

