

スポ振通信

今月のテーマ

「**幼児期**における運動効果」



体力・運動の
基礎力UP



丈夫で
健康に！



意欲UP！



協調性UP

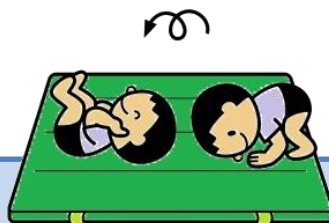
認知能力
UP



いろいろな体験を積み重ねていくことが発育・発達には必要です。幼児期に遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多種多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも役立ち、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなり、上記のような効果が期待できます。

幼児期のうちに経験しておきたい動き

3歳から4歳ごろ



- ◆ 全身を使う動き 立つ 座る 寝ころぶ 起きる
- ◆ バランスをとる動き 回る 転がる 渡る ぶら下がる など
- ◆ 体を移動する動き 歩く 走る はねる 跳ぶ 登る 下りる はう よける すべる など

4歳から5歳ごろ



- ◆ 体全体でリズムをとったり、用具を巧みに操作したり、コントロールしたりする遊び・・・なわとびやボール運動
- ◆ 用具などを操作する動き
持つ 運ぶ 投げる 捕る 転がす 蹴る 積む
こぐ 掘る 押す 引く など

5歳から6歳ごろ



- ◆ 「体のバランスをとる動き」
「体を移動する動き」
「用具などを操作する動き」
 - ◆ これまでより複雑な動きの遊びや様々なルールでの遊びができる(鬼遊びなど。)
- } より滑らかに
できるように！

Q: 毎日60分以上楽しく、
体を動かしていますか？



都市化や少子化が進み、社会環境や生活様式が大きく変化し、遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少、交通事故や犯罪への懸念などが原因で子どもたちが外で体を動かして遊ぶ機会の減少を招いています。

A: 4割を超える幼児の外遊びの時間が
1日60分未満

幼児にとって体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の児童期、青年期の運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成の阻害に止まらず、意欲や気力の減弱、対人関係などでコミュニケーションをうまく図れないなど、心の発達にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねません。

参考文献: 文部科学省 幼児期運動指針について

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319192.htm

豊中市立の体育施設では幼児期の子どもたちが安全に『楽しく遊ぶ・運動する』ための教室がたくさん開催されています！！3月の教室実施期間中であれば見学ができますので、ぜひご来館ください！

幼児向けスポーツ教室の紹介

1～3歳なら



親子水泳教室

畳ではだして運動！
ひよっこ体操
(親子で参加 2歳)

3・4歳なら

マットやフープなどの道具で
なんでもチャレンジ！



**幼児
ふれあい体操**
(親子で参加)

**幼児
水泳教室A**



畳ではだして運動！
Kids Fit A (4歳)

6歳なら

強く、たくましい子に！



空手道



剣道



ショートテニスA

5・6歳なら



畳ではだして運動！
Kids Fit B

いろいろな遊びで
運動が大好きに！

幼児体育



こどもフットサル

リズム感・
表現力UP

チアリーディングA



バランス感覚UP



器械運動A



ジュニア器械体操A



幼児水泳教室B



トランポリンA

身体を動かす事が大好きになるような教室が他にもたくさんあります！！受付時期や教室の詳細はホームページ<http://www.spotoyo.com/>から各施設をご確認ください。

【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体
(とよすぽ・フィットネス21共同事業体)

