

## 運動活動と発達

子どもたちが日々行っている運動について紹介します。

園にある遊具を使い、様々な運動を行っています。子どもたちは失敗しても繰り返し挑戦していき、無我夢中になって取り組んでいる姿が見られます。

活動の中で様々な技能を学び、様々な危険を経験していくことで、より幅広い安全に対する知能と技能が身に付いていき、より大きな危険に対する対応能力ができていきます。

### マット運動

マットでの回り方を身につけていくことで、不意に転んでしまった際に咄嗟に手をついて受け身がとれるようになります。



### 跳び箱

連動的な動作（走る、跳ぶ、手をつく、押す等）をすることで、身体を使う力が向上します。また、身体を支える力や物との距離を測る力も鍛えられます。



### なわとび

体力や筋肉、体幹が強くなるためバランス感覚が身につき、運動能力の向上に繋がります。また、一定のリズムで跳ぶ感覚をつかむことで、リズム感を養うこともできます。



### ポイント

大人は、“まだ難しいから”“危ないから”と勝手な判断で遮ってしまわず、子どもが上達していけるように見守り、援助していくことが大切です。