

## 幼児期の体操（運動あそび）の目的

杉山太裕・野本佳輝

幼少期に自分の身体に気づきを持ちながら、伸びやかにそして楽しく豊富な運動経験を積むこと、それが生涯を健康に生き抜く為には重要です。スキルアップも大切ですが、それよりも生きる力に繋がるマインドアップこそが現代の子どもたちには必要だと考えます。

体操の時間では「豊かな心を育てながら身体をつくり運動大好き子を育む」という理念で子どもたちと関わっていきます。



### <指導のPoint>

#### ● “運動大好き！友達大好き！”になること

運動能力・体力・技術を高めるための第一歩は、運動を“好き”にさせ“やる気”にさせることです。なが〜い目で見守りながら運動の技術よりも運動に興味をもつこと、そして運動を通じてより良い友達関係を育むことを目的とします。



#### ●できる・できないよりもまずは経験

幼児期の中に『〇〇ができなくてはいけない！！』という決まりはありません。今の時期はいろいろな体の使い方を経験する時期です。体の使い方を覚えると筋力が備わったときに花が咲きます！あわてることなく子どもたちの心の所在を確かめながら指導していきます。

#### ●バランスよくからだを動かします！

体操の基本である7つの部位（首・胸・腕・体側・背腹・腰・脚）を万遍なく動かし、体をバランスよく動かすことが大切！

右に回ったら、左も回る。前屈したら後屈をするなど体の前後左右・表裏を考慮して運動することでしっかりした体づくりを目指します。

