

2020年 4月 子育てワンポイント

## テーマ「外で遊ぼう！」

穏やかな陽気に誘われて、外で思いっきり遊びたい季節の到来。1年の中で最も外で過ごしやすい時期となりました。外遊びは体力向上以外にも、子どもの健全な成長につながる効果があります。子どもたちも運動能力や体力の低下が問題視されている現状において外遊びへの関心も高まっています。

外遊びをすると



基礎や運動能力が鍛えられます。



運動能力が低下すると

体をうまく使えずにケガをしやすくなる

決められたルールを守りながら、走ったり、止まったり、手指を動かしたりといった複雑な動作が求められ、脳の発達を促し、運動能力を高める効果があるとされています。

### 外遊びが体や心に与える影響

- ・太陽の光を浴びる事で基礎代謝が上がる。
- ・体を動かすことで心肺機能が高まる。
- ・空腹感を感じることで意欲がわく。
- ・睡眠の質が上がる。
- ・生活のリズムが整う。
- ・ストレス発散となる。

健康との  
関係が深い！

### 外遊びを通して協調性の大切さを学ぶ

楽しく遊ぶためには…

- ・ルールを守らなければならないこと。
- ・周囲と協力し合う必要があること。
- ・我慢しなければならないことから社会性を育てること。

自然の変化を肌で感じることで五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）を刺激し、子どもの心を豊かにしてくれます。乳幼児期においてとても大切な事柄であり、子どもの目線に立ち、一緒に発見したことに共感し、楽しみを共有することが心の育みにつながっていきます。



育児中のママの中には親同士の付き合いが苦手で外遊びを躊躇してしまうこともある方もいると思いますが、外遊びと聞いて難しく考えず、子どもが行きたいところに歩いてついていく事から始めてみてはいかがでしょうか。ぜひ、外遊びを通して春の訪れを親子で楽しんで下さい。

