

外あそびのすすめ

なぜ幼児期に
外あそびをするといいの？

体力・運動能力 の基礎を培う

- タイミングよく動く
- 力の加減をコントロールする
- 危険から身を守るための基礎を育む
- 姿勢を維持しからだを支える力が向上する
- 運動を続ける能力が向上する

丈夫で健康なからだ になる

- 健康を維持するための生活習慣が
つくられる
- 丈夫でバランスのとれたからだになる

※スポーツ庁の調査(H28)より、幼児期に外遊びをよくしていた児童は日常的に運動し、体力も高いことが分かっています。
※最近では、子どもの頃の身体活動や健康状態が大人まで持ち越される可能性も示唆されています。
文部科学省は、幼児期からの運動習慣づくりは、生涯にわたって必要とされる体力や健康の基礎を培う上で重要な意味をもっているとしています。

生活や遊びの中の様々な経験が、相互に絡み合い
心とからだを育てます。

意欲的に取り組む心 が育まれる

- 意欲的な態度を形成する
- 「自分はできる」という感覚を形成する

協調性やコミュニケーション 能力が育つ

- 感情をコントロールする
- コミュニケーションをとり合いながら
協調・協働することが必要であることを学ぶ

認知的能力の発達 にも効果がある

- 脳の発達を支え、創造力豊かになる
- 空間認識能力の発達を支える
(位置、方向、速さなどを素早く正確に把握する能力)

外あそびでの子どもとの楽しみ方

がんばらなくても大丈夫！

ポイントは

おうちの方が一緒に「楽しむこと」です。

お子様が思いつく遊びの中の、できるものを一緒に楽しめばOKです。
お子さまの興味・好奇心の向くままに

自由に遊ばせてあげましょう！

上まで登れた!!

うれしいね！

良い関係が
つくられます

外あそび

子どもの気持ちを代弁して
あげるような言葉がけを
してみましょう。

子どもに共感・反応
しましょう。

ほんとに
きれいね！

お花だ、
きれい！

すごいわね！

すごいぞ！

見てー！
おさかな
つかまえたよー!!

「今日は天気がいいね。外にお出かけしようか」と語りかけをしてみましょう！

外あそびした日は**子どもにとっては特別な日♡**

一緒に過ごすことにこそ意味があります。

思い出としてずっと共有できる**宝物**

になりますね！

親も子も思いっきり遊んで子どもの育ちを応援しましょう。