

数年ぶりの大雪と凍結路面に少々気が滅入ります。しかし、ある休日の晴れ間に、公園でそり遊びする親子連れを見かけて、私はちょっと明るい気持ちになりました。

子どもたちは何度も何度も坂を上り、長く滑ったり、小さなジャンプ台に挑戦してひっくりかえったりして楽しんでいました。

みなさんは、子どもの頃にどんな雪あそびをしましたか？いくつ思い出せますか？そして、その遊びをお子さん、あるいは自分が関わっている子どもたちは体験できていますか？

保育のお仕事レポート「雪遊びで子どもの心が育つ！？夢中で楽しめる10の遊び方アイデア」が参考になります。(<https://hoiku-shigoto.com/report/archives/7574/>)

- ・触って歩いて、雪の感触を楽しむ
- ・足跡さがし、手形・顔型・人型うつし
- ・そり・ビニールでの雪の滑り台遊び
- ・雪玉キャッチボール・雪合戦などなど

雪遊びは、感性・表現力・バランス感覚・心肺機能の発達など「心と体を育てるいいこと」がいっぱいつまっていることに驚かされます。



お金をかけずに遊べますし、密にもなりにくい。イベントは中止になっても、近所の雪遊びまで自粛する必要はありませんよね。何よりストレス発散には、体を動かすことが効果的だそうです。全力で遊び終わったら、手洗いうがい、汗の始末などを習慣づけるチャンスにもなります。それに、夢中になって遊べば、食欲もアップし、疲れて夜もぐっすり眠れます。冬休みに生活リズムが崩れてしまった子は、早寝に戻すきっかけにもできそうですね。

また、親子で外を歩きながら、軒下の落雪、つらら、建物の陰の凍結、車のスリップなど、この時季ならではの安全点検もしておきたいものです。【Y】

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★