

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

人の動きは36パターンの基本動作から構成され、それを幼児期に身に付けることで将来いろいろなことにチャレンジできるようになります。

そんな将来のために大切な「36の基本動作」は大きく3つに分けられます。

1 体のバランスをとる動き

「平衡系運動」と呼ばれ、姿勢変化や平衡維持の運動です。

立つ、起きる、回る、組む、渡る、ぶら下がる、逆立ちする、乗る、浮く

2 体を移動する動き

「移動系動作」と呼ばれ、上下・水平方向の移動や回転運動です。

歩く、走る、跳ねる、滑る、跳ぶ、登る、くぐる、はう、泳ぐ

3 用具を操作する動き・力試しの動き

「操作系動作」と呼ばれる、物や自分以外の他者を扱う動作です。

持つ、支える、運ぶ、押す、押さえる、漕ぐ、つかむ、当てる、取る、渡す、積む、掘る、振る、投げる、打つ、蹴る、引く、倒す

中には、あまり経験させたことがないかもという動きがあったかもしれませんが、子どもたちは様々な遊びを通してすでにこうした動きを体験していることもあります。

例えば鬼ごっこ。これは「立つ」「歩く」「走る」だけではなく「跳ねる」「つかむ」の動きが含まれているといわれています。普段、子どもが楽しんでいる遊びの中に、これらの動きは複合的に含まれているのです。

文部科学省の「幼児期運動指針」には、幼児が楽しんで夢中になって遊んでいるうちに多様な動きを総合的に体験できるようになるため、1つ1つの動きを意識するよりも「様々な遊びをすることが重要である」と記されています。

参照：

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_4_1.pdf

「今日はこの動きをやろう」と練習させるのではなく、いろいろな遊びを楽しむうちに、自然と多くの動きを経験できていくということです。つまり、楽しく遊べる時間をたくさんとれるようにすることが大切です。(理想は、「毎日合計60分以上動かす」だそうです)

気候的にも過ごしやすくなってきたこの時期、親子でいろいろな遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。

ちなみに、県内の青少年施設でも「36の基本動作」を取り入れた活動プログラムを実施しているところがあります。

岩手県立陸中海岸青少年の家：「マリンキッズ」

国立岩手山青少年交流の家：「忍者☆大作戦！！」

他にも様々な動きを要する「ニュースポーツ」を実施しています。
詳細は各施設にお問い合わせください。

岩手県立県南青少年の家：<http://www.echna.ne.jp/~kenritu1/>

岩手県立県北青少年の家：<http://www.echna.ne.jp/~kenritu3/>

岩手県立陸中海岸青少年の家：<http://www.echna.ne.jp/~kenritu2/>

岩手県立野外活動センター：<http://www.echna.ne.jp/~rikuzenyagai/index.html>

国立岩手山青少年交流の家：<https://iwate.niye.go.jp/>

盛岡市立区界高原少年自然の家：

<http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/kokyoshisetsu/taiken/kuzakai/index.html>

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆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・文責】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>

★=====★