

子どもにとって大切な運動遊び!!

親が本当に子どもに身につけさせたい力とは何でしょう。ある調査^{※1}で上位を独占していたのが、非認知能力と呼ばれる、テストなどでは数値化しにくい内面的なスキルでした。非認知能力とは、主体性や協調性、創造力、コミュニケーション力など子どもが人生を豊かにする上で大切といえる能力で、実は自由な運動遊びを通して自然と身につけていきます。子ども時代に楽しさに突き動かされ、夢中で遊び込む体験は、子どもの心と体の成長に欠かせない大切なことなのです。現代の子ども達は、学校に塾、習い事など毎日忙しく過ごしていると思いますが、今一度子ども達の成長に必要な「遊び」について考えてみませんか。

※1：「学研：家庭学習の実態と親の教育観に関する調査2023」

1 なぜ運動遊びが必要??

運動遊びは、カラダをたくさん動かすことにより体力や身体能力を鍛えるだけでなく、遊びを通じて生涯にわたって役立つ社会性を育てることもつながります。例えば、自由な運動遊びを通して得られる楽しさや成功体験は、子どもの「やってみたい」という意欲や「自分にはできる!」という自己効力感を高めます。また、運動遊びでは、ルールを守ったり、状況に合わせて様々な判断をしたり、新しい遊びを作ったりと協調性や思考力、柔軟性、コミュニケーション能力、創造力、創造性を育むことにもつながります。

遊びの中では、子ども同士で葛藤や問題が起こることも当然ありますが、相手を理解したり、自分の気持ちを表現したり、ゆずること、協力することなど様々な経験を通して問題解決能力なども高まります。性差や年齢差、体力差などを考えてルールを変更するなどして楽しく遊ぶための解決策を見つけるなど、他者との関わりの中で様々な力が自然と育まれていきます。



2 大人の役割は?

子どもが主体となって遊ぶことが大切なので、大人はあれこれ口を出さずに安全に遊べる環境の確認や、子どもだけでは遊びがマンネリ化してきたときには少しヒントを出して子どもの想像力を掻き立て、子ども達が創造性を高められるようなサポート役に徹してください。あくまでも、決めるのは子ども達自身です。でも、見守るだけでなく、一緒に全力で遊ぶと子ども達もきっと喜び盛り上がりますよ!



参考図書：子どものプレイフルネスを育てるプレイメーカー

やってみよう! 運動遊び!

今回は、スポーツと自由な遊びを融合させた運動遊びプログラムJUMP-JAM(ジャンジャン)^{※2}の中から2つ紹介します。

王様陣取り

- 王様**
- A**
- B**
- 王様**
- 2チームに分かれる。各チームで王様を1人決め、王様は定位置に座る。
 - 相手チームの人をタッチするとじゃんけんができ、負けたら座る。
 - 王様は味方をタッチすると復活させることができる。
 - 相手チームの王様が、陣地から離れているときにタッチすると、王様とジャンケンができる。王様が自陣で座っているときにはタッチできない。王様がジャンケンで勝つと、勝利。

キャップオニ

-
- 利き手の甲にペットボトルのキャップを平らな面を下にして乗せる。
 - スタートしたら、自分のキャップを落とさないよう、敵の攻撃を避ける。
 - ほかの参加者に落とされる、または動いた拍子に落としたりアウト。
 - 最後の1人になったらゲーム終了。
- ※キャップのカラーを統一して(白、青、赤など)、チーム戦でも盛り上がる!

※2：JUMP-JAMは児童健全育成推進財団とナイキが共同開発した新しい運動遊びプログラムです。
監修：千葉工業大学・引原有輝教授。

もっとJUMP-JAMを知りたい方はこちら!

<https://jump-jam.jp/>