

ほけんニュース

かけっこが速くなる運動遊び

かけっこが速くなる動きを、遊びながら身につけられる運動遊びを紹介します。

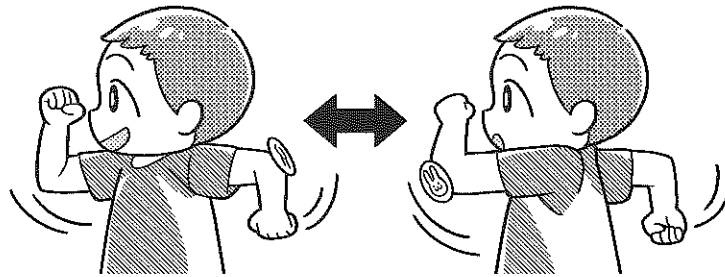
けんけん ずもう

腕を胸元で組み、けんけんをしながら友だちと押し合います。

遊ぶ時は体幹を意識するように、「体が棒になったみたいに、おなかに力を入れようね」などと、子どもたちに声をかけてください。けんけんをすることで、走る時に必要な、つま先や片足で地面をける力がつきます。けんけんをする足は、ときどき足をかえるようにしましょう。



こうそく うでふり ゲーム



ひじに絵や文字などをはり、腕を速くふって、何がかかっているのかを当てる遊びです。友だちに絵を当てられないようにするため、腕を速くふる力がつきます。

かみがおちないマジック

紙を胸に当てて、前を向いて走ります。紙が落ちないようにスピードを出して走ります。はじめは、新聞紙などの薄くて大きめの紙の方が、やりやすいです。この遊びで、全速力を出して走る力をつけます。

何人かで一緒に行く時は、ぶつからないように同じ方向に走ります。

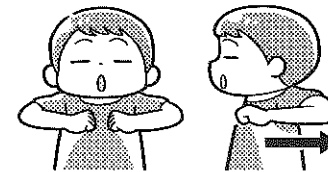


プラス

うでじゃんけん

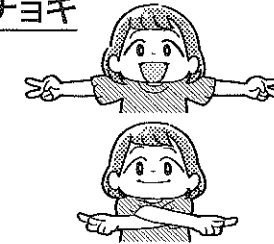
腕を大きく動かすことで、肩甲骨の柔軟性が高まる遊びです。最初はグーで始めます。

グー



脇を開いたまま、ひじを肩の高さまで上げて、後ろに引きまします。そうすると、左右の肩甲骨が近づきます。

チョキ



両腕を肩まで上げて、はさみのように、胸の前で手を交差させます。そうすると、グーとは反対に肩甲骨が開きます。

パー



パンザイをするように、できるだけ高く両手を上げます。そうすることで、肩甲骨が上下に動きます。

※イラストでは、手でもグー、チョキ、パーをしています。難しい場合には腕の動きだけにします。

DATA 外遊びの機会が減少

順天堂大学のアンケート調査によると、子どもの遊び方について「室内の遊びが非常に多い、少し多い」と回答した保護者は、2007年度は全体の45.2%でしたが、2022年度には60.0%に増加しました。一方、「戸外の遊びが非常に多い、少し多い」との回答は、2007年度の21.0%から、2022年度は13.4%と減少しています。外遊びは、子どもたちに多くの刺激を与えます。また、太陽光を浴びることは、骨や目の健康にも必要です。外で楽しく遊ぶ機会を増やしましょう。

■お子様の遊びは室内と戸外とどちらが多いですか？

	2007年度(%)	2022年度(%)
室内での遊びが非常に多い	17.4	28.5
室内の遊びが少し多い	27.8	31.5
どちらもおなじくらい	33.8	26.7
戸外での遊びの方が少し多い	12.4	9.3
戸外での遊びが非常に多い	8.6	4.1

■お子様が外遊びをする時間（晴天の日）はどのくらいですか？

	2007年度(%)	2022年度(%)
まったくしない	1.1	3.4
30分以内	7.2	11.7
30分～1時間くらい	33.1	37.9
1時間～2時間	36.0	33.8
2時間～3時間	14.7	10.3
3時間以上	7.8	2.9

出典 順天堂大学「令和4年度 幼児期からの運動習慣形成プロジェクト(保護者等の運動遊びに関する行動変容調査)」事業報告書

監修 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授 鈴木宏哉先生