

## ☆みんな大好き公園遊び☆

＊お天気の良い日は『お外行きた～い！』『公園行こう！』と目をキラキラさせる子ども達☆

それくらい子ども達は公園が大好きです☆

保育園の子ども達は、公園で思い切り身体を動かし気分転換をしているだけではないんですよ☆

楽しんで遊んでいる中で子ども達は様々なことを学んでいます☆それをご紹介します☆

### 公園遊びで何を学び、どんな育ちがあるの？

1. 運動能力の向上～走る、登る、滑るなどの動作で筋力やバランス感覚、持久力が育ちます。
2. 問題解決力～遊具の使い方を考えたり、遊びの中でルールを作る中で論理的思考が養われます。
3. 協調性やコミュニケーション力～友達と遊ぶ中で『順番を待つ』『ルールを守る』『助け合う』といった経験を積むことができます。
4. 自己肯定感の育成～挑戦して成功する経験が自信につながります。

#### <具体的に言うと・・・>

＊滑り台→滑る際に身体を真っ直ぐに保つことで自然とバランスを取る力が育つ。

階段を登る際に足腰や腕の筋力や持久力の向上につながる。

タイミングを見て滑り出したり、下に人がいないかを確認する中で考える力が育まれる。

高い滑り台に挑戦することで少しずつ怖さを乗り越える経験ができる。

＊ブランコ→ブランコに座って揺れる動きは自然と体幹(腹筋、背筋)を使いバランスを取る力が育つ。

自分でこぐ際に足や腕、腹筋を使うため全身の筋肉が鍛えられる。

揺れのタイミングを感じ取りながら身体を動かすことでリズム感や運動コントロール力が育つ。

ブランコの揺れは抱っこやゆりかごのような安心感がありリラックス効果がある。

＊ジャングルジム→不安定な構造を登ることでバランス感覚が自然に育つ。

『どこに手や足を置くか』『どの方向に進むか』など自分で考える必要があり判断力を養う。

高さや不安定さを感じながら遊ぶことで自分の限界を知り『ここまでは安全』と判断する力を養う。

＊鉄棒→腕、肩、背中、腹筋、足など全身の筋力が自然に使われ鍛えられる。

肩や股関節を大きく動かす動作が多く、柔軟性や関節の可動域を広げることができる。

背中や腹筋を使う動作が多く自然と姿勢を保つ筋力が鍛えられ、猫背の改善や予防に効果的。

日常生活では経験しにくい『逆さまの感覚』を育て、三半規管の発達を促すことができる。

＊公園遊びは『遊びながら学ぶ』ことができる貴重な体験です。特別な道具や玩具がなくても自然や空間が先生になってくれるのが公園の魅力です☆  
遊具で繰り返し遊ぶことで集中力や持久力も鍛えられるので、楽しみながら身に付けていきたいと思います☆