

外遊びには魅力がいっぱい

## 自然の中で育て 「ザロマっ子」!!!

雪も降り、より一層寒さが増して外出するのが億劫になってくる季節ですが、季節問わずに子どもたちの外遊びが少なくなってきたことに焦点を当て、今月のげんき王国は今の子どもたちの遊びについて考えて行きたいと思えます。

### 家庭教育推進会議の 取り組み 親子で外遊びするこ との大切さを実践

近年、外遊びの減少や生活の利便化といった環境変化などを背景に、子どもの体力や運動能力が低下しているという報告が数多くなされ、その対策として全国的に学校や地域では体を楽しく動かすプログラムなど、さまざまな試みが実践されています。佐呂間町の場合、今の子どもたちが普段体験出来ないような外遊びを体

験させたいという家庭教育

推進会議スタッフの願いか

ら、以前11月号広報の表紙

を飾った森林教室「森へ行

こう」が実施されました。

自分たちで植樹をしたり、

のこぎりを使って木を切り、

木の種の模型を使って飛ば

して遊ぶ体験、この他、幌

岩山展望台まで散策しなが

ら森に関する豆知識につい

てクイズ形式で森林管理署

の方に課題していただいた

り、宝探しをしたりと体も

頭もたくさん使った内容と

なりました。

最近の調査・研究では体

を使った遊びが子どもの体

力向上だけでなく、脳の発

達や食生活や睡眠などの生

活習慣とも深くかかわって

いることや、運動により体

力が高まるとともに、体を

動かしている間は脳が刺激

を受けて活発に働き、その

刺激が脳の機能を育ててい

るということが最近の脳科

学の研究で分かっています。

り、外遊びが豊富だと筋力

(握力)や瞬発力、手先の器

用さにもつながるといっ

告もあります。また日中、

しっかりと体を動かすことは

正しい生活習慣が身につく

ことにつながるとも言われ  
 ています。



2009.10.1  
 子育て講座「森林教室 森へ行こう」

### 昔の遊び、今の遊び 遊びは子どもの 丈夫な体をつくる場

今の子どもたちの体力にまつわる話としては、家庭教育推進会議の中でスポーツ少年団の子供たちに雑巾がけをさせたところ、筋肉痛になる子がいたと話題になりました。スポーツをして体力のある子でも雑巾がけをして筋肉痛になってしまふのはなぜでしょう？実はスポーツに必要な筋肉は鍛えられても、それ以外の筋

肉が鍛えられていないから  
 です。ではどうやってそれ  
 以外の筋肉を鍛えるのか。  
 それは日常生活の中にたく  
 さんヒントが溢れています。

例えば、子どもと一緒に  
 買い物に行った時に荷物を  
 持たせることが腕の筋肉を  
 使うことになったり、また  
 この季節は雪かきをするこ  
 とで全身の筋力が使われる  
 ことに繋がります。子ども  
 たちのために生活の中の  
 ちよつとの工夫を考えてみ  
 ませんか。また、親子で外  
 に出かけて遊ぶことも子ど  
 もの丈夫な体を作ることに  
 つながります。

お父さん、お母さん世  
 代、おじいちゃん、おばあ



## 雪に触れる



## 外で遊ぶ

ちゃん世代の方々には子どもの頃にどんな遊びをしていたか思い出してみてください。家の周りや公園、原っぱで遊ぶ等の外遊びは日常的なものだったのではないのでしょうか。それに比べ、今の子どもたちの遊びはどういったものが考えられるでしょうか。外で遊ぶよりも家の中で遊ぶことが増えてきているように感じます。親世代、祖父母世代の方々が子どもの頃感じていた外遊びの楽しさを一緒に遊ぶことで伝えてみてはいかがでしょうか。親から子は外でどんな風に遊んだら良いかを学ぶことができ、また遊ぶことの楽しさを共有することができ魅力が外遊

びにあるように思います。

### 雪に触れ、雪を遊ぶ

冬というこの時期にしか出来ないこと。それは「雪に触れる」ことです。「舞い散る雪に顔を向ける」「雪を丸める」「雪を投げる」「雪の上を滑る」「雪を掘る」「雪を固める」「雪を歩く、走る」と雪に触れることを考えるとこんなに挙げられます。これらは雪投げ、雪合戦、雪像作り、そり滑りに雪上散策、スキーといった身体活動や創作活動、冒険的、挑戦的活動あるいは探求活動へとつながり、「雪」というキーワードだけでた

くさんの可能性が秘められていることが分かります。

雪に触れることは月齢の小さいお子さんでも楽しむことが出来ます。外気に触れたり、雪景色を見せたり、雪に触らせてあげることが遊びになります。また歩けるお子さんは自分で遊ぶ意欲も出てきます。雪山を作って、それにそりを持って登り、滑って降りてくるのはどうでしょうか。もちろん外から帰ったらうがい・手洗いの風邪予防も忘れずに！

お正月で、つい食べ過ぎってしまったときは子どもやお孫さんといっしょに雪遊びに出かけてみませんか。体も動かせて、コミュニケーション

ションも取れて一石二鳥。今年の冬に雪遊びをしていくたくさんの親子の姿をみかけたら嬉しい限りです。

#### ※家庭教育推進会議とは

佐呂間町の子どもに関する団体（子育て支援団体、PTA、スポーツ少年団）や行政機関（教育委員会、子育て支援センター、保健師）等が集まり、子育てや家庭教育の推進を支援することを目的に活動する組織です。具体的には家庭教育に関する情報交換、子育て講座などの企画運営等を行っています。

### ご案内

1月総合健診のご案内

（特定健診・基本健康診査・がん検診）

▼健診期間

平成22年1月21日（木）若佐コミュニティセンター

22日（金）浜佐呂間活性化センター

23・24日（土・日）町民センター

▼受付時間 午前7時00分～9時00分

健診受診を希望される方は保健福祉課 保健推進係（TEL:21212）までお問い合わせください。