

ひよこのみずあび No. 73

令和 7 年 1 1 月 発行
足立区障がい福祉センター
幼児発達支援室ひよこ



長く暑い夏が過ぎ、活動しやすい気候となりました。戸外にでて、太陽の光や風、温度や地面の感触などから五感を通した感覚刺激を受けることは、情緒の安定につながります。また、広い場所での全身運動により、身体機能の向上になります。

今回のひよこのみずあびは、「戸外にでて遊ぼう」を特集します。

～足を使って歩こう～

足は「第二の心臓」と呼ばれ、血流をよくするためにはよく足を動かす必要があります。子どもは酸素とエネルギーをたくさん使うので、第二の心臓をよく働かせるためにも、歩くことが大切です。

土手の坂道のように、大人でもバランスを要するような道は、子どものバランス感覚を育てるのにぴったりです。土手でなくても、でこぼこがあるような道、普通の坂道などでも、子どもは自然とバランスをとろうとし、体幹や足の筋力が育ちます。危険のない場所なら、裸足になって遊んでみましょう。足裏への刺激は、脳の発達を促します。

～子どもに合った靴を選ぼう～

脱ぎはきしやすい大きめの靴をはいて遊ぶということは、大人ではスリッパで運動しているようなものです。きつい靴をはくと、指が曲がったり、アーチの形成が遅れたりと変形の危険もあります。子どもに合った靴を正しく選ぶようにしましょう。

子どもの靴えらびのポイント



- ① 甲の高さが調節できる一足に合わせてひもやマジックテープでしっかりとしめましょう。
- ② つま先が広くゆとりがある一足の指で地面をつかむように指を自由に動かす余裕が大切。
- ③ つま先が少し反りあがっている一筋力が弱い子どものべた足では蹴りだしにくく、つまづきやすい。
- ④ かかとをしっかりと支える一足首を包み込む深さがあり、足が靴の中で動かないように固定する。
- ⑤ 足指が曲がる位置で靴も曲がる一靴の前 1 / 3 のところで靴が曲がるもの（硬くないもの）。
- ⑥ 適度の弾力があり、滑りにくい靴底—地面からの衝撃を和らげ足を守る（厚すぎるとよくない）。
- ⑦ 長さにゆとりをもつ—つま先に 5 ～ 10mm の余裕があるものがよい。
- ⑧ 吸湿や通気性のよい素材—子どもは汗をかきやすいので通気性の良いものがよい。

～公園で遊ぼう～

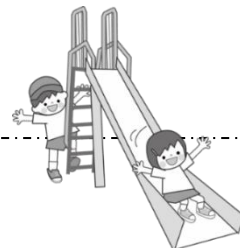
公園にある遊具で遊び、様々な感覚を取り入れることで、体をどのように動かせば良いかが分かるようになっていきます。公園にある身近な遊具を一例に、どのような力がつくかと、遊び方のポイントをご紹介します。

ブランコ



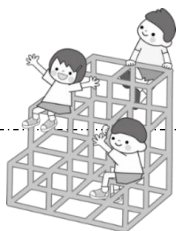
- ① 傾きに合わせて落ちないように身体に力を入れる。
 - ② 手と腕に力を入れて鎖から手が離れないように握る。
- ⇒バランスをとって姿勢を保つ力が育ちます。
- ※ 慣れないうちは、正面から押して揺らしてあげましょう。一人で乗るのを怖がる時は、抱っこで揺れを楽しんでみましょう。

すべり台



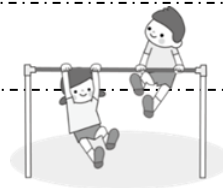
- ① 滑ることによって変わっていく景色を見る。
 - ② 着地点や下にいる大人を目指してすべり降りる。
- ⇒一点を見続けたり、目標物を見て奥行きを感じたりする目の力と、スピードが変化しても姿勢を保持する力が育ちます。
- ※ 怖がる時は、大人のひざに乗せて抱っこしながら、スピードを調整して滑りましょう。ぎゅっと抱きしめられることで、子どもは怖さが和らぎます。

ジャングルジム



- ① 踏み外したり、頭を打ったりしないように進むことで、自分の身体の大きさや位置を感じる。
 - ② 次に進む場所を見て、手を伸ばす。
 - ③ 目と手や手と足を一緒に動かす。
- ⇒体の運動の順番を決める力が育ちます。
- ※ 登りたがらない時は、一番下の段を使ってトンネルくぐりをしたり、横方向に移動したりしてもよいです。大人が見本になってみましょう。

鉄棒



- ① 落ちないように鉄棒をしっかりと握る。
 - ② 自分の身体を支えながら、全身に力を入れて姿勢を変える。
- ⇒握力や体幹の筋力が育ちます。
- ※ 親指を下にして鉄棒を握り、ぶら下がることから始めましょう。対立した手の形は、道具を扱うための基盤を作ります。

やりたがらない時は無理をせず、他の子が楽しそうに遊んでいる姿を見てモチベーションを高めましょう。何事も“楽しい”と感じることが大切です。スモールステップで少しずつ経験していけるようにしましょう。

機関紙『ひよこのみずあび』は、
足立区公式ホームページ (<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>) 幼児発達支援室
ひよこ（障がい福祉センターあしすと通所事業）にアクセスすると掲載されています。

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI