



本村幼稚園 10月の園だより

令和6年9月30日 港区立本村幼稚園長 山崎 高志

外遊びのすすめ

園長 山崎 高志



スポーツの秋です。10月14日のスポーツの日は、スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力のある社会の実現を願って制定されました。ご家族で健康のために日頃から体を動かしていますでしょうか。

近年の研究や分析により、幼児期は1日60分以上の運動遊びが「元気な子供を育てる秘訣」であることがデータとして実証されてきています。これは運動能力に限った話ではなく、生涯における健康な身体作りにおいても幼児期の運動習慣は大きな影響を与えることが分かっています。例えば、幼児期に運動習慣を身に付けると、反射神経などが養われるため、けがや事故防止につながります。加えて幼児期の運動習慣が、その後の運動能力の向上に大きく影響することを実証するデータがスポーツ庁で発表されています。それによると、男女ともに小学校入学前に外遊びをしていた頻度が高い子供ほど体力テストの合計点が高くなっていると分析されています。

また、6歳までに様々な遊びや運動をすることは、神経の発達にも良い影響をもたらします。幼児にとっての運動は、楽しく身体を動かす遊びを中心に行うのがポイントです。これには散歩や手伝いなど様々な動きを含みますので、毎日合計60分以上を意識してみてください。

本村幼稚園の子供たちの運動遊びの状況はどうかというと、今はいつもにも増して体を動かしています。なぜなら、親子運動会が迫っているからです。先日のリハーサルでも張り切って身体を動かしました。今年度の親子運動会は10月5日(土)、午前9時30分にスタートします。開催場所は、併設の本村小学校の体育館です。雨天時も行います。

今年度の親子運動会のテーマは「オリンピック」です。一人一人が代表選手となって様々な競技にチャレンジしていきます。保護者、地域の皆様には、子どもたちのがんばりを応援していただくとともに、何種目か一緒に参加をしていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

