



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ，ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

子どもの成長にとって最も大切なのは幼児期の過ごし方！

◆幼児期の運動指針って知っていますか？

文部科学省（文科省）は2012年に「幼児期運動指針」を策定し、全国の保育施設にその指針を通達しました。今、日本の子ども達の体力低下が問題となっていますが、それらを解決するためには幼児期からの取り組みが重要です。言い換えるならば、幼児期から取り組まなければ手遅れになってしまうこともたくさんあります。それは単に、子どもの体力だけではなく、こころや社会性、さらには脳の発達にも影響を及ぼすことが最近の科学で明らかになってきました。

◆幼児期運動指針とは？

この指針は、幼児期からの運動習慣をとおして、体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性を育むことを目指しています。そのためには、幼稚園や保育所だけではなく、保護者を中心とした家庭での取り組みとサポートが大切です。

この指針を一言であらわすと以下のとおりです。

**幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かすことが大切です！**

しかし、幼児期や児童期は、スポーツ選手のようにトレーニング的な運動をさせても良くありません。生涯にわたって体を動かすことが好きになるような働きかけがとても大切になってきます。指針では、下記3点をポイントとして掲げています。

ポイント1： 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる！

【一つの種目だけにこだわらない】

ポイント2： 楽しく体を動かす時間を確保する！

【子ども自らが運動意欲をもつことができるように配慮する】

ポイント3： 発達の特性に応じた遊びを提供する！

【無理な課題は禁物。徐々にレベルアップ】

◆休日には家族で外遊びをしましょう！

平日は保育施設を中心に子ども達は体を動かして遊ぶことができますが、問題は園や学校がお休みの土・日曜日です。文科省の調査によると、お休みの日の活動量に大きな個人差がありました。幼少期から休日に室内で過ごす習慣を作ってしまうと、それ以降の活動習慣にも影響を及ぼすこととなります。ですから、お休みの日は、パパ、ママが子どもを外に連れ出して遊ぶ時間を確保してあげる必要があります。ご家庭で計画的に外遊びを取り入れて下さい。小さな積み重ねが、たくましい子どもを育むことに繋がり、からだもこころも強い子に成長します。



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ，ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

運動・遊びを通じて骨太な子どもを育てよう！

◆運動の骨への効果

運動は骨を太くし（骨太），骨量増加や骨折予防に貢献します。特にジャンプ運動が効率よく骨を増強させることがわかっています。バレー，バスケットボール選手の骨は他の競技や運動しない人よりも太く，骨量も多いため骨が強いことが報告されています。子どもでも垂直跳びや台から飛び降りるジャンプ，縄跳び等の運動や遊びによって骨が強くなります。

◆骨に対する運動の効果は生涯維持される

運動すると筋肉は太くなりますが，運動中止で元に戻ってしまいます。一方、『一度太くなった骨は細くならない！』のです（骨量も高く維持されます）。したがって，骨太は骨折に対する抵抗性を生涯にわたって高めます。最新の「保育所等で発生した重篤な事故報告」によると，ケガの約8割が「骨折」です。また，「高齢者の要介護の原因」の第4位は「骨折」です。運動遊びを通して，心もからだも骨太な子どもを育てましょう。

“元気に飛び跳ねる”ことは“骨を太く・強く”します！

ポイント1： おもいっきりジャンプを1日5回から始めてみる！

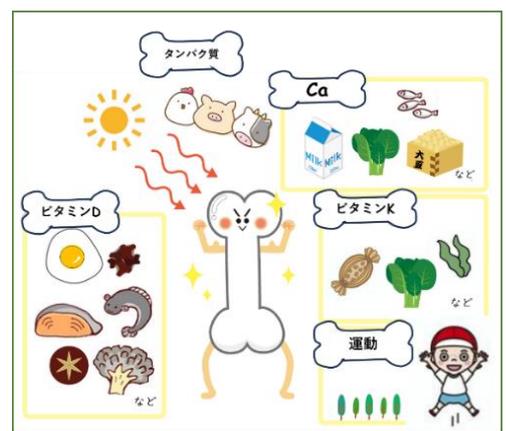
【骨太は一生の財産・“跳んだり跳ねたり”をいっぱい経験しよう】

ポイント2： 運動と食事をしっかり確保！

【骨の成長にはカルシウム以外の栄養素も必要です】

◆食事のポイント

骨を作る材料（食事）が不足すれば，運動の効果は低下します。骨の代謝にはカルシウム（乳製品，小魚，小松菜，豆製品等）以外に，タンパク質（肉，魚，卵，豆製品等），ビタミンD（鮭，干しシイタケ等），ビタミンK（納豆，緑黄色野菜，海藻等）も必要です。また，ビタミンDは日光によって活性化するため，お休みの日にも外や窓際で体を動かすことが大切です。





大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよい子にするための子育て情報

幼児期に「肥満」と「やせ」を予防しましょう！

◆子どもの「肥満」と「やせ」が急増！

世界的に子どもの**肥満**が増えています。日本でも小学生の**肥満**の割合が**10～14%**と40年前の3倍になり、新型コロナウイルス禍によって更に増え続けています。また、実際の体重が標準体重より**20%**も少ない**やせ**の小学生の割合も**4～5%**と増加しています。

◆子どもの「肥満」と「やせ」が良くない理由は？

子どもの**肥満**は、かなり高い割合で**大人に引き続き、脳・心血管疾患による死亡率を高める**からです。3～5歳の**肥満**は約**50%**、6～9歳の**肥満**は約**70%**が大人になっても**肥満**のままであることがわかっています。また、大人になってから**肥満**になった人より、子どもの頃から**肥満**のままであった人の方が**脳・心血管疾患**による死亡率が約**3倍**も高いことがわかっています。さらに、内臓脂肪が溜まり、高血圧や高血糖、高脂血症が合わさった状態をメタボリックシンドローム（メタボ）と呼びますが、**子どもでも内臓脂肪が溜まってメタボ**になるため（図1）、将来的な疾病と死亡率の高さが懸念されます。

また、子どもの頃から**やせ**のままであると、大人になってから免疫力が低くなって**肺炎や感染症**にかかりやすくなったり、**骨粗しょう症**や**食欲不振症**になりやすく、**寿命が短い傾向になる**ことがわかっています。

◆子どもに「肥満」はいつ頃から始まる？

標準体重に対する実際の体重の割合を肥満度と呼び、**20%**を越えると**肥満**と判定されます。12歳で肥満状態であった35名の過去の肥満度を調べてみると、5～6歳で肥満度が増え始めることがわかりました（図2）。

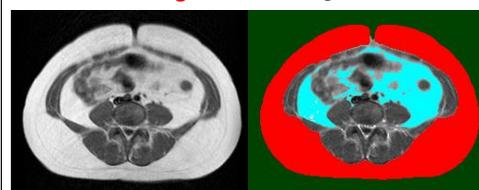
従って、**子どもの肥満は幼児期に始まる**と言えます。

◆運動量を増やして幼児期の「肥満」と「やせ」を予防・改善することが大切です！

肥満と**やせ**の原因は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスによって決まります。幼児期は、お母さんが作る美味しい食事をもりもり食べさせてあげたいため、食事量（摂取量）を減らすのではなく、外遊びなどの運動をたくさん行って消費量を増やしていきましょう。

図1. メタボの子どもの1例(8歳女児)

- ・身長: 133.3cm、体重: **45.5kg** (標準体重29.8kg)
- ・体脂肪率: **41.5%** (基準 30%)
- ・内臓脂肪面積: **66.3cm²** (基準 60cm²)
- ・最高血圧: **138mmHg** (基準 125mmHg)
- ・中性脂肪: **141mg/dl** (基準 120mg/dl)



腹部MRI

水色が内臓脂肪

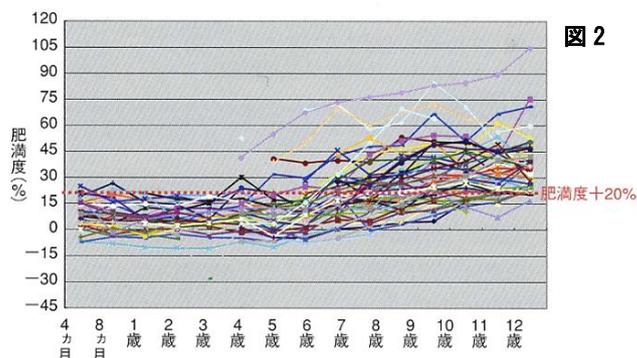


図2

**子どもの「肥満」と「やせ」は、家族の生活習慣を映し出した鏡！
家族みんなでもっと良い生活習慣を心掛け、予防・改善しよう！**



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

運動ができる子どもは勉強もできる？

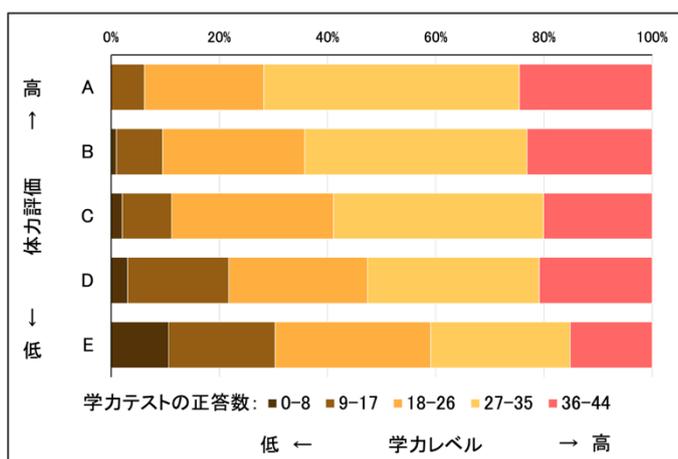
◆ 運動・スポーツをすると何が良いの？

皆さんは、この問いに対してどのような答えを思い浮かべますか。「運動をするとカラダが丈夫になる」、「運動能力が高まる」といった答えを思い浮かべた方が多いのではないのでしょうか。他にも「挨拶や礼儀が身に付く」、「やる気や粘り強さが育つ」といった答えもあるかもしれません。ここで挙げた答えは全てが正解です。しかし、運動・スポーツの効果はそれだけではありません。実は、運動・スポーツには勉強にもよい影響を与えることが最近の調査で明らかになってきました。

◆ 体力の高さ(低さ)は学力と関係する！

ここでは、日本の小学生約 1200 人を対象に行った大規模調査を紹介します。この調査では、全国調査として実施される体力テストと学力テストの結果を使って、体力と学力の関係について分析をしています。
調査結果 1：体力が平均以上（体力テスト C 評価以上）である子どもは学力テストの成績が優れている。

調査結果 2：体力が低いグループ（体力テスト D または E 評価）に属する子どもの学力レベルは低い傾向にある。



幼児期から楽しく体を動かす経験を通して体力を高めることは、小学生期以降の学力（勉強面）にも好影響を及ぼします。

◆ 親子での会話に運動・スポーツの話題を取り上げましょう！

お子さんの体力を高めるためには、日々の運動や規則正しい生活習慣が大切であることは言うまでもありません。しかし、それだけではなくお父さん・お母さんの関わりが鍵を握っています。具体例をお示しすると、「今日は幼稚園（保育園）でどんな外遊びをしたの？」などと運動やスポーツに関する話題を頻繁に取り上げることが大切です。意外かもしれませんが、「外で遊んできなさい」と運動を勧めるような関わり方はあまり効果的ではありません。お子さんが通う園では、担任の先生を中心に様々な運動遊びが展開されています。ぜひ、ご家庭でも園での運動遊びについてお子さんから話を聞いたり、親子で運動遊びを行ったりしてみてください。



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

自然の中で活動し、心も体も豊かな子どもを育てよう！

◆自然を活用した教育・保育の効果

山や川など、自然がとても豊かな岐阜県。お子様と一緒に自然の中で時間を過ごしたり、身体を動かしたりする機会はどの程度ありますか？

幼稚園教育要領（文部科学省，2017）で「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」の1つに、「自然との関わり・生命尊重」が挙げられているように¹、子どもたちの成長において自然との触れ合いや、そのような場での活動は重要です。これまでの研究からは、野外での活動や保育が、子どもたちの身体感覚の高まりや、それに伴う大脳機能の向上を促し、また、それらによって、“生きる力”を高めたり、身体能力を向上させたりすることにつながることを示唆されています²。

お子様と一緒に、自然の中で身体を動かしませんか？

ポイント1：自然物にたくさんふれましょう³

砂や小石、枯れ枝などの無生物から、植物や昆虫などの動植物、川の水や木々のざわめきなど、人工物にはない微細な色や形、触感、においなどに五感を通して直接ふれることが大切です。

ポイント2：季節の変化を体感しましょう⁴

自然の中には、季節ごとの変化が大きいものもあれば、そうでないものもあります。ですので、年間を通して自然とふれあい、その美しさに気付いたり、興味や関心をもったりする機会を作ることも大切です。

◆「センス・オブ・ワンダー」を磨く

レイチェル・カーソンは、生涯消えることのない「センス・オブ・ワンダー」（＝神秘さや不思議さに目をみはる感性）を世界中の子どもたちに授けたいと願いました。時に、スマホやゲームを置いて、お子様と一緒にそんな感性をみがきましょう。

1.文部科学省（2017）幼稚園教育要領。

2.前田泰弘・小笠原明子・加藤孝士（2020）野外保育が幼児の発達に与える効果に関する研究の展望と課題- 移動運動と姿勢制御の発達に与える効果を中心に-。こども学研究 2(2):39-50。

3.中川宏治（2024）幼児の自然体験活動の実践における市民団体と保護者の役割-季節変化と五感、自然物の種類に着目して-。野外教育研究 27:1-12。

4.同上



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

運動・遊び(スポーツ)を通じて心の強い子どもを育てよう！

◆運動・遊び(スポーツ)の心への効果

運動・遊び(スポーツ)と心の関係には2つのアプローチがあります。簡単に言うと、スポーツが心の面にどのような影響を及ぼすのか？ということです。1つ目は、スポーツ活動の中で活発に動くことや、大きな声を出すことがストレス解消や精神的健康の増進に効果があります。2つ目は、長期的に見ると、仲間との協調性や平常心を保つことなど、人格形成に良い影響を及ぼすと言われています。

◆スポーツにおける動機づけ

スポーツに参加したり、練習を積んでスポーツの技能を高めたり、生涯にわたってスポーツを継続的に行うためには「動機づけ」が大切になります。簡単に言うと「やる気・意欲」ということです。

目の前のお子さんの活動を、より前向きで、成果が出せるものにするために、大人の1つひとつの言動が大切になります。皆さんで「心の強い子ども！」を育てましょう！

◆動機づけを高める方法

スポーツに参加したり、練習を積んでスポーツの技能を高めたり、生涯にわたってスポーツを継続的に行うためには「動機づけ」が大切になります。簡単に言うと「やる気・意欲」ということです。

ポイント1：達成できそうな目標を立てましょう。

高望みをせず、手の届く、確実に達成できそうな目標を立てましょう。

ポイント2：運動した効果をわかりやすく知らせてあげましょう。

具体的に、「〇〇が、〇回できるようになったね！」などの声掛けを大切にしましょう。

ポイント3：得意な運動(遊び)で成功体験を積み重ねてあげましょう。

上手な遊び、好きな遊びを沢山させて、「上手だね！すごいね！」と言ってあげられる経験をさせましょう。

ポイント4：「行動の主体は自分である」という意識を持たせましょう。

「自分が〇〇になりたいから、〇〇したいから、頑張る」、自分が頑張ったから結果が出た！という意識をもたせましょう。

ポイント5：「成功は実力と努力の賜物である」失敗は努力不足！と考えさせましょう。

失敗した際に、「実力がない、センスがない」からできないではなく、「努力が足りない」からできなかった。「もっと努力をすれば、きっとできる」と伝えましょう。

ポイント6：子供の期待や感情を高めるように努めましょう。

「休まず頑張っているね！」「やればできる！」「もうすぐできそう！」「〇〇さんならできる！」と言うような声掛けをしましょう。



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

親子運動遊びで「身のこなし」を高めよう！

◆「身のこなし」とは？

一言でいえば、「周囲の状況に応じて自分の体を思うままに動かせること」です。そう聞くと、運動が得意な人やスポーツ選手などを思い浮かべやすいですが、「身のこなし」は日常生活にも関わりが深いのです。例えば、脚立に乗って棚の上にあるものを取ろうとしてバランスを崩す、自転車に乗っていて角を曲がった瞬間に人や車と鉢合わせしそうになり転びそうになるなど、「危ない！」と感じた経験は少なからずあると思います。そういった状況でうまく危険や怪我を回避するためにも、「身のこなし」が重要となります。

◆「身のこなし」を高めるカギは、運動遊び！

例えば“鬼ごっこ”では、追う方も追われる方も周囲の人やものにぶつからないように位置や距離感を認識する力（空間認知能力）や、急な方向転換をしても転ばないように姿勢を保つ力（バランス能力）などが育まれることが期待できます。空間認知能力やバランス能力に関わる神経系（脳や脊髄など）は、10歳までに成人と同程度まで発達するといわれていることから、幼少期に様々な動きを経験することが望ましいのです。つまり…

子どもの頃に、走る・跳ぶ・ぶら下がる・逆さまになるなどの多様な動きをたくさん行うことが重要です！

ポイント1： 自然に近い様々な環境で遊ぶ！

【砂地や芝生、坂道や段差など、不規則な環境がバランス能力を高める】

ポイント2： ゲーム性のある運動遊びで楽しく遊ぶ！

【合図に反応したり、リズムに合わせてたり、予測したりする動き】

◆親子遊びで「身のこなし」の能力をレベルアップ！

例えば鬼ごっこでも、土や芝生、砂場など足の裏から伝わる感触や地面を踏み締めた時の感覚が異なることで、バランス感覚を調整する能力が高まります。お休みの日には、普段とは異なる環境に導いて遊ぶことも有効です。また、合図に反応したり、動きを真似たり、動きを予測する遊びなどは、相手がいて初めて可能になります。逆さまになったり、ぶら下がったりする動きは、一緒に遊ぶ相手が大人だからこそできるものです。さらに、一人で自由に遊ぶ時より、他者と一緒に遊ぶ時の方がたくさん体を動かせることが分かっています。お休みの日は、ぜひ短時間でもパパ、ママと一緒に遊べる時間を作ってあげてください。



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

子どもの可能性は無限大!! 子どものこと決めつけていませんか？

子どもは日々成長し、変化していく存在です。しかし、私たち大人が何気なく使う「〇〇だからできない」「〇〇はいつもこうだ」という言葉が、子どもの心に深く影響を与えることがあります。今回は、子どもにレッテルを張ってしまうことの弊害と、より良い声かけの方法についてお伝えします。

◆「レッテル貼り」とは？

レッテル貼りとは、「うちの子は恥ずかしがり屋」「うちの子はわがまま」など、子どもの性格や行動を一面的に決めつけることです。一度貼られたレッテルは、子ども自身が「自分はこういう人間なんだ」と思い込み、行動や自己評価に影響を与えます。

◆レッテル貼りのデメリット

1. 自己肯定感の低下

「どうせ自分は〇〇だから」と、自信を失い、挑戦する意欲を失ってしまうことがあります。

2. 成長の可能性を制限

「〇〇だから無理」と決めつけられると、子どもは新しいことに挑戦しづらくなります。

3. 親子関係への影響

子どもが「わかってもらえていない」と感じることで、親子の信頼関係が損なわれることもあります。

◆どのように声をかければ良い？

- 行動に注目する： 「あなたはいつも運動が苦手だね」ではなく、「今日はボール投げに挑戦できたね」と具体的に伝えましょう。
- 肯定的な言葉を使う： 「失敗ばかりする」ではなく、「がんばって挑戦しているね」と、努力を認める声かけを心がけましょう。
- 変化の可能性を伝える： 「今は苦手だけど、練習すればできるようになるよ」と、成長の余地を伝えましょう。

子どもの「今」ではなく、「未来の可能性」に目を向けましょう！

子どもは成長の途中です。少しずつ、できることが増え、変わっていきます。温かい励ましの言葉が、子どもたちの自信と成長を支える力になります。一緒に、子どもの可能性を信じて、温かく見守っていきましょう。



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ，ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

神経系の発達を後押しするために「見守る」

実は、5～8歳ごろは神経系の発達がとてもめざましく、20を100%とした時の8～9割にまで達すると言われています。特に、生まれてから4歳ごろまでは「生命維持に必要な（＝植物的機能）」神経系が主に発達するのに対して、5～6歳以降は「体を動かすために必要な（＝動物的功能）」部分が急速に発達します。このように、心身の成長において非常に重要な時期なのです。

◆「運動衝動」と「随伴動作」について

5～8歳ごろの子どもは、体を動かさずにはいられない「運動衝動」の状態にあり、朝から晩まで動き回ることも珍しくありません。また、さまざまな動作を身につける過程で、どうしても“余分な動き”が入り込む「随伴動作（余分な動作）」がついてしまうこともあります。たとえば、まっすぐ走りたのに斜めに傾いてしまう、腕を振るつもりが余計な力が入ってぎこちなくなる、などがその例です。

こうした動きの不正確さは、8歳ごろになると自然と減り、落ち着いていくとされています。必要な動作だけが定着し、不要な動きの神経回路は淘汰（とうた）されていくからです。

◆使わない動作は淘汰されてしまう

一方で、この「神経系の選別」には怖い面もあります。実は“運動に必要な動作”であっても、子どもが普段あまり使わなければ、その回路も自然に淘汰されてしまう可能性があるのです。

◆保護者としてできること

こうした背景をふまえると、「お子さんの神経系の発達を最大限に後押しする」ために、保護者の皆さんがまず取り組めることとしては、次のようなポイントが挙げられます。

ポイント1：体を思いっきり動かせる環境を整える

公園や自然の中、スポーツ施設など、お子さんが自由に動き回れる場所へ積極的に連れていく。

室内でもマットやクッションなどを活用して、安全に跳ね回れるスペースを工夫する。

こうした「体を動かすチャンス」を増やすことが、神経系の結びつきを豊かにします。

ポイント2：むやみにブロックせず、信じて見守る

「ちょっと動きが不恰好だから」といってすぐに直そうとしすぎない。

子どもの“試行錯誤”こそが大切な神経回路を育てるので、見守りながら余分な動作が自然に淘汰されるのを待つ。

もちろん、危険がある場合は止める必要がありますが、それ以外はできる限り「やってみたい」を尊重しましょう。

◆どうしても待てないときは……

保護者としては、「正しい動きを身につけさせたい」「周りと比べて遅れたらどうしよう」と焦る気持ちもあるかもしれませんが、その気持ちはとてもよくわかります。

それでも、大丈夫です。子どもたちは、私たち大人が思っている以上に素晴らしい力をもっています。焦りすぎず、自信を持って、まずは見守ることから始めてみてください。

**「大丈夫！ あなたのお子さんはすごい力を持っています。
信じて待ってみましょう！」**



大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

家庭での運動遊びが不足しています！

◆家庭でも積極的に運動遊びを！

“通信 第1号”でも触れていますが、子どもの身体活動量について、特に、平日の降園後や休日に体を動かして遊ぶ（運動遊びをする）子どもが減っています。運動遊びは、子どもたちの心身の健全な発育・発達にとって欠かせない活動です。ぜひ、ご家庭でも積極的に、親子や近所のお友だちと運動遊びをする機会を設けていただければと思います。

◆家庭での運動遊びのポイント！

子どもたちの運動遊びの相手は、保護者（親や祖父母など）、きょうだい、近所の友だちなどです。いずれにしても、幼児期に子どもたちが運動遊びを十分に楽しむためには、保護者の関りが欠かせません。

幼児期の運動遊びには、保護者の「協力（手間）」が必要です！

●ポイント1：晴れた日は積極的に外遊び！

近年、特に暑い日が増え、外で遊ぶ機会の減少に拍車がかかっています。しかし、外遊びは、子どもたちの心身の健全な発育・発達を促すうえで効果的な機会となりますので、ぜひ、晴れた日は積極的に外で遊んでいただければと思います。

【外遊びの利点】「いろいろな動きを経験することができる」「思いっきりたくさん体を動かすことができる」「太陽の光を浴びることで骨が強くなる」「身体の調整能力（バランス能力など）が養われる」「ストレスが発散される」「感性が育まれる」…など

●ポイント2：いろいろな動きを経験！

子どもがいろいろな動きを身につけるには、様々な運動遊びを取り入れることが大切です。インターネット上にはたくさんの運動遊びが紹介されていますので、積極的に検索し、運動遊びネタを増やしてください。右のQRコードから『アクティブチャイルドプログラム（日本スポーツ協会）』で紹介されている運動遊び例を確認できますので、ぜひ参考にしてください。



●ポイント3：遊具は廃材など身近にあるものを有効活用！

運動遊びで使う遊具は、必ずしもボールやフープといった既製品である必要はありません。例えば、投げる運動は、ボールでなくても新聞紙やタオルを丸めたものでも代用できます。身近にあるものを活用することで、運動遊びが効果的に展開できる場合があります。





大学教授陣が教える！

子育て中のパパ、ママ必見

つよいぞ！ぎふっ子通信

リスクと上手に付き合って、運動遊びを楽しもう！

◆運動遊びをしないデメリットとは？

これまで、ぎふっ子通信では、幼児期に身体を動かして遊ぶ“運動遊び”の重要性について、様々な視点から述べてきました。しかし、「怪我やケンカが心配・・・」「日焼けや熱中症も気になるし・・・」「衣服が汚れちゃう・・・」など、運動遊びの実施にあたって、不安に思う保護者の方もいらっしゃるかもしれません。しかし、運動遊びをしないと、以下のような影響が出てしまう可能性があることも指摘がされています。

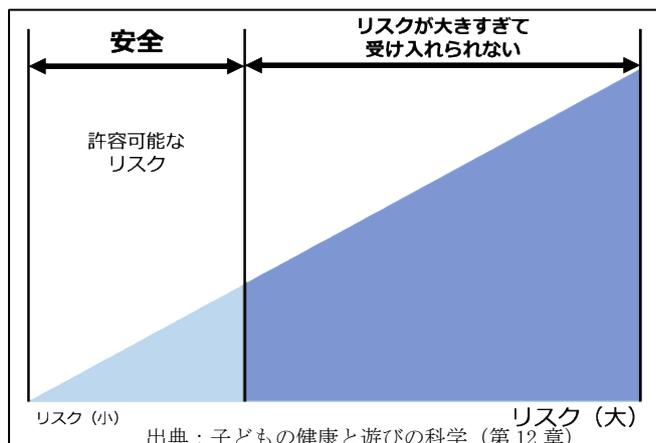
【運動遊びをしないデメリット】

- ✓ 小児生活習慣病：糖尿病、脂質異常症、高血圧 等
- ✓ 社会性低下：コミュニケーション能力や協調性の低下 等
- ✓ メンタルヘルス不調：イライラや怒りっぽさ、落ち込む、集中できない 等
- ✓ 不定愁訴：身体のだるさ、吐き気、食欲不振 等

つまり、目の前のリスクに大人が振り回され、運動遊びを「しない」選択をしてしまうと、視覚的に現れにくい裏リスクに侵されてしまう可能性があるのです。

◆リスクと上手に付き合うために

それでも、運動遊びには転んだりぶつかったりといったリスクがつきものです。では私たち大人はどうすれば良いのでしょうか？それは「リスクを上手にコントロールしながら運動遊びを進める」ということです。例えば、大型遊具では、高さや地面の状態がリスク要因となり得ます。適切な高さで、安全ネットがある遊具であれば、挑戦を通じて多くの経験を積むことができる「適切なリスク」と言えます。しかし、高さが極端に高く、地面がコンクリートのように硬い場合、「不必要なリスク」が伴い、大きな事故につながる可能性があります。大人は、“完全な安全”はないことを理解しながら、リスクを許容範囲まで低減し（右図）、子どもたちが安心して運動遊びを楽しむことができる環境を整えることを大切にしていきましょう。



小さな怪我を経験しながら、将来の大きな怪我を防ぎましょう！
そのために、手を貸しすぎず見守る時間も大切に😊