

# ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386



## 外遊びと子どもの成長

社会環境や生活様式の変化から、子どもたちが体を動かして遊ぶ機会が少なくなっていると言われています。幼児期に体を十分に動かす「外遊び」は、子どもの心身の成長につながります。

### 外遊びの効果

#### 体力・運動能力の基礎をつくる

幼児期は、神経機能の発達が著しく、6歳までに大人の約8割程度までの神経機能が発達すると言われていいます。タイミングよく動いたり、力の加減をしたりする能力を幼児期に高めておくことは、児童期以降の運動発達の基礎をつくることにつながります。

また、日頃から体を動かすことで、体を支える筋力や体力を高めることができます。

#### 丈夫な体を作る

積極的に体を動かして遊ぶと、食事をおいしく食べることができ、適度に疲労するため十分に睡眠をとることができます。幼児期からの規則正しい生活習慣は、将来の健康につながります。

また、適度に運動することで、骨が刺激され丈夫になります。骨に必要なカルシウム・リンの吸収を促進する働きをするビタミンDは、太陽の光に当たることで体内で生成されます。



- 骨を丈夫にする
- カルシウムの吸収アップ

外遊びで骨に刺激  
日光による  
ビタミンDの合成



#### 意欲的に取り組む心が育つ

積極的に体を動かすことは、「やる気」「我慢強さ」など前向きな気持ちにつながります。これらの前向きな気持ちは、「自分ではできる」という感覚や自信に支えられています。

#### コミュニケーション能力や協調性が育つ

遊びを通し、多くの友達と関わることで、ルールを守り、コミュニケーションを取り合いながら協調する必要があることを学んでいきます。また、体を動かすと、爽快感や達成感を味わうことができます、ストレス発散にもつながります。



#### 脳の発達を促す

運動を行う時は、脳の多くの領域を使用するため、脳の発達にも良い効果を与えます。

#### 近視の発生予防

外での活動は、子どもの近視の発生を抑えたり、進行を遅らせることが分かっています。

#### 子どもと一緒にさまざまな遊びを

文部科学省の幼児期運動指針では、幼児期は、さまざまな遊びを中心に、毎日合計60分以上を目安に、楽しく体を動かすことが大切だとされています。体を動かす遊びには、散歩やお手伝いなど、多くの動きが含まれ、楽しんで夢中になって遊んでいるうちに身につけることができます。



秋は外で過ごしやすく、自然に触れることが楽しい季節です。子どもにとっても新たな発見や学びにもつながります。親子で外遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。

