

園長だより

スポーツの秋

外遊びを楽しもう

季節はめぐりすっかり秋色に染まり、外遊びが楽しい季節となりました。

子どもたちは毎日神社境内を散歩し、紅葉した落葉を集めたり、ドングリ拾いを楽しんで、季節の変化を感じ取っているようです。

外遊びには体力向上以外にも、子どもたちの健全な成長につながる効果が数多く期待できます。



園長先生の子ども時代はテレビもスマホもなく、学校から帰ると神社境内で夕方まで遊んでいました。

その頃の遊びでは、「鬼ごっこ」「かんけり」「だるまさんがころんだ」「宝ふみ」「三角ベース」「影ふみ」などその場の仲間でルールをつくり、ガキ大将の掛け声で汗びっしょりになり夢中で遊んだ記憶があります。

これは、基礎的な体力、運動能力の向上につながり、決められたルールを守りながら走ったり止まったり、手指を動かしたりといった複雑な動作が求められ、これが脳の発達や運動能力を高める効果があると言われています。

太陽光を浴びると体内時計がリセットされ基礎代謝があがる、体を動かすと心肺機能が上がり、空腹感を感じ食欲がわくなどなど外遊びは子どもたちの健康にとっても良いです。遊んでいると風が吹き落ち葉がハラハラ、次第に空気が冷たくなり、自然の変化を肌で感じ冬の訪れを実感することができます。

昔の遊びには道具を使わない遊びが多くあります。理由は単純で買うお金がなかったので、その辺の棒や空き缶など利用し工夫して楽しんでいました。ともするとあれがない、これがなければできないなどの声が聞こえますが、物がなくても十分楽しく遊ぶことができます。

しかし、外遊びには危険もたくさんあります。転んで擦り傷を負う、遊具から転落して大けがを負うなど、子どもは遊んでいると無我夢中になり、注意力が散漫になるので、保護者の方は子どもから目をはなさず、危険を予知し安全に外遊びが出来るようご配慮ください。