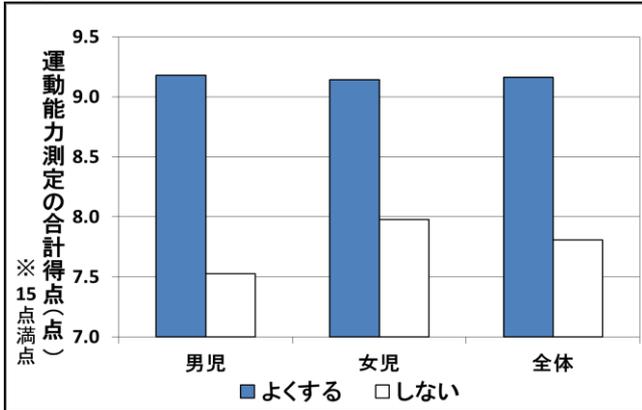


## Ⅳ 園生活および家庭生活と運動能力発達の比較

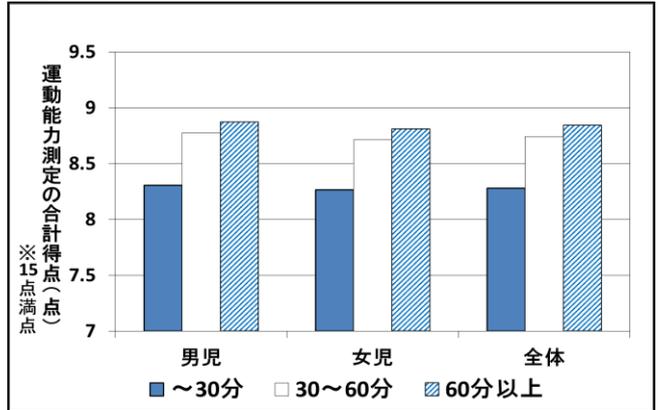
今年度も園生活と家庭生活における子どもたちの様子を調査することにより、それらが運動能力に影響をあたえているのかどうかを示したものである。

### 園生活調査より

#### ①園での外遊び頻度



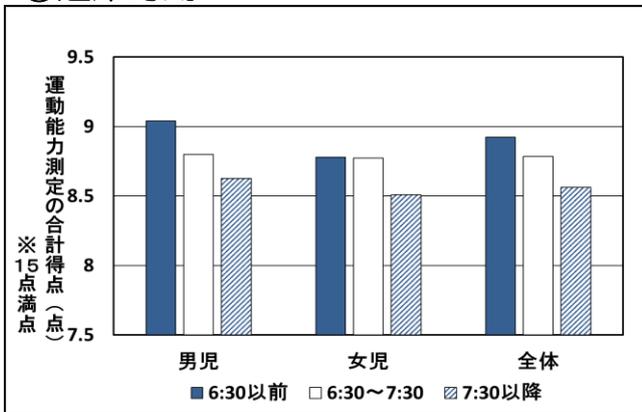
#### ②園での外遊び時間



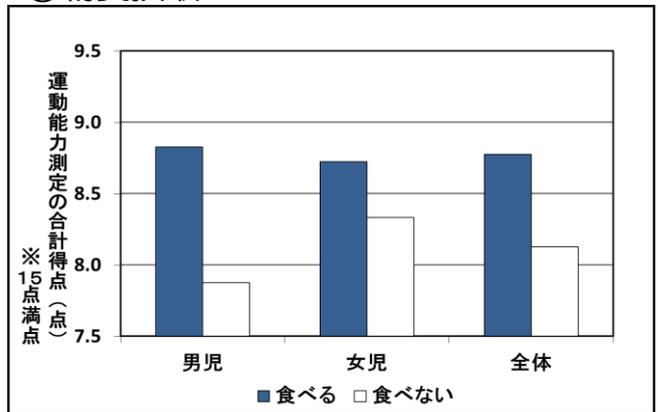
園生活の中で、多くの男児、女児が外遊びを好んでおり、さらに、たくさんの時間、外遊びをして過ごしている子どもたちの運動能力測定の合計得点は高いことがわかる。

### 家庭生活調査より

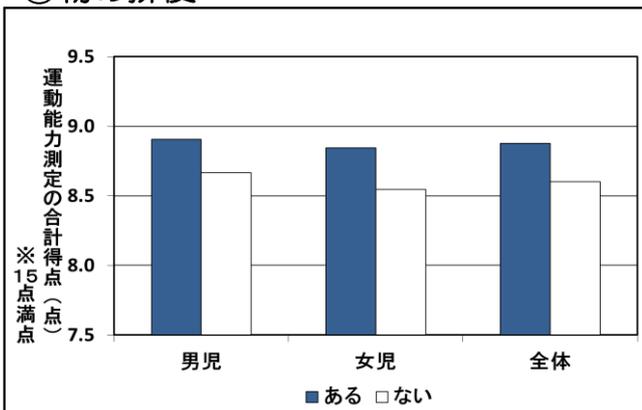
#### ①起床時刻



#### ②朝食摂取



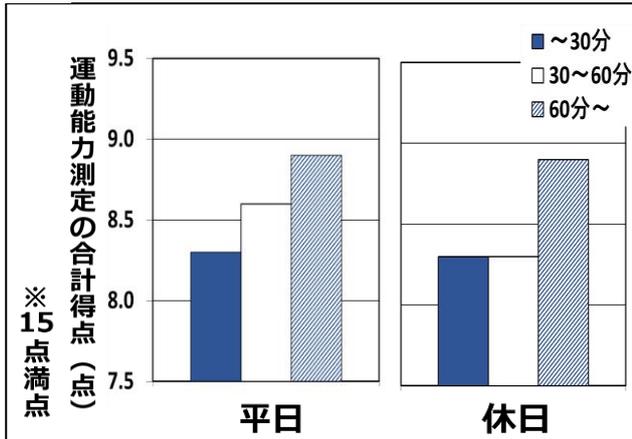
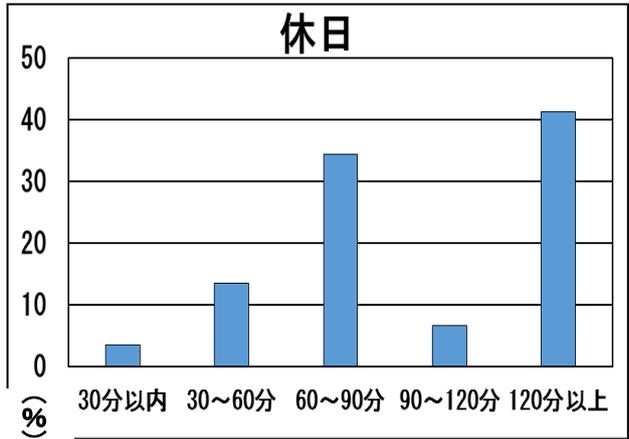
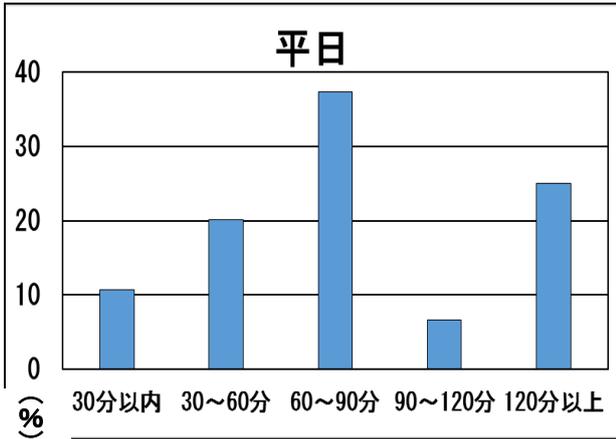
#### ③朝の排便



起床時刻が早く、しっかりと朝食を食べ、毎朝排便をしている子どもたちは運動能力測定の合計得点が高いという結果が見られた。

このような結果が毎年見られることから、よい生活習慣は、運動能力にも影響をあたえていると考えられる。

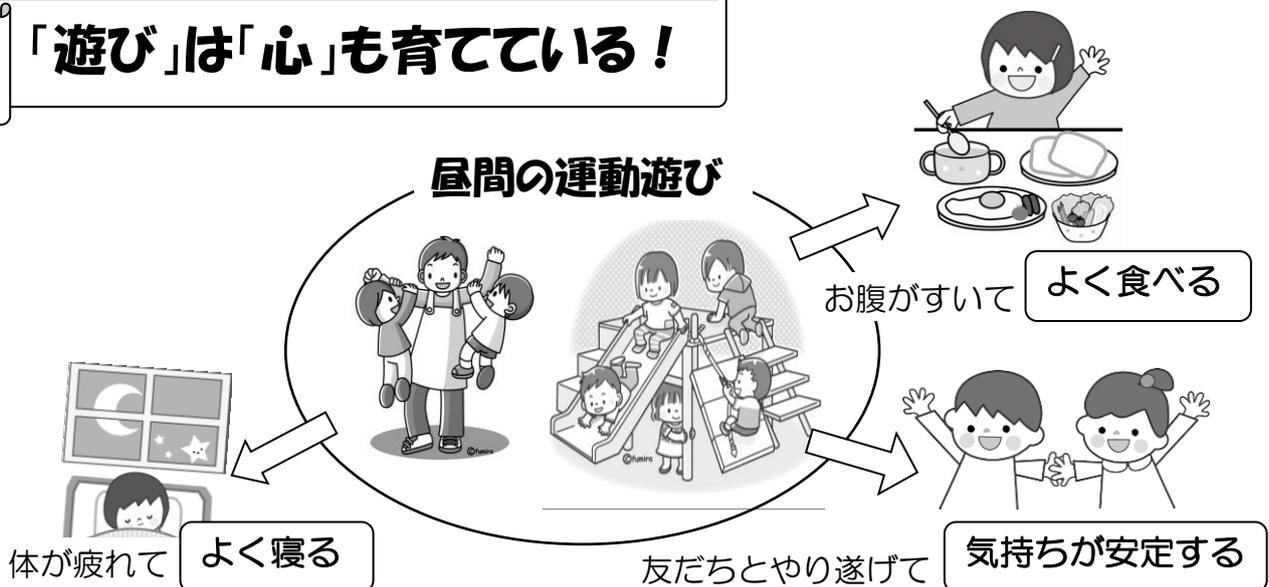
#### ④外遊び時間



上の2つのグラフは、平日・休日の外遊びの割合をあらわしたものである。平日は60分程度。休日では60分以上遊んでいる子どもたちが多いことがわかる。

さらに、左のグラフにある運動能力測定の合計得点を見ても、外遊び時間が長い子どもたちは得点も高いことから、昼間、外で十分に体を動かすことは、運動能力に影響を与えているのではないだろうか。

### 「遊び」は「心」も育てている！



子どもたちにとって大切なことは、健康な心と体を培うために、生活リズムの形成と生活習慣を確立させることである。昼間の運動遊びは生活リズムの一環であり、体や心の調子に関連している。昼間、十分に体を動かして帰宅すると、お腹がすいて「よく食べる」、体が疲れて「よく寝る」、翌朝はすっきり目覚め、朝食、排便という、よい生活習慣を身につけることになる。さらに、友達とのかかわりなどからも色々な刺激を受け、「気持ちが安定する」ことにもつながっていく。つまり、「遊び」は子どもたちの「心」も育てているともいえる。