

## \*あたたかな まなざしを\*

### ～外遊び①～

子どもたちは外遊びが大好きです。気候が良くなるこれからの季節は、たっぷり時間をとって遊びたいと思っています。関西学院幼稚園は、外遊びを大切にしています。外遊びは子どもの育ちにいろいろな影響を与えています。数回に分けて考えて見ましよう。

多くの緑に囲まれた本園の庭は、木登りもできる樹木に恵まれています。起伏がある地面は平らではなく、土遊び、泥遊びなどができる園庭です。そのような園庭の中で子どもたちは思い切り「からだ」を動かして遊んでいます。

新緑の美しい今の季節、園庭には、太陽の光が当たってきらきら光る葉、風が吹くと葉が揺れその光の加減が変わる様子、葉っぱの揺れる音、木漏れ日、そよ風、テントウムシ・チョウチョなどの虫との出会いがあります。園庭を歩くだけでも、子どもたちは様々なことを感じているでしょう。幼児期の感覚の発達は著しいです。子どもたちのみずみずしい感性を大切にしたいですね。

子どもたちは、外遊びで思い切り「からだ」を動かし自分のしたい遊びをすることで、自己充実感、満足感、達成感などが得られます。そして、ほどよい疲労感があります。

幼児期はエネルギー代謝が活発で、「からだ」を動かすことによって子どもの持っているエネルギーを消費していくことが必要です。

「からだ」を動かすことでお腹が空きますね。適度に疲れているので、夜もぐっすり眠れるようになるでしょう。

「からだ」を動かすこと、食べること、寝ること、これが健康の3原則です。外で「からだ」を動かし、たっぷり遊ぶことで、子どもたちの健やかな育ちにつながるのではないのでしょうか。

アウトドア派園長 赤木敏之