



**Q** 運動神経のいい子に育てたいのですが、幼稚園児をスポーツクラブに通わせようか、迷っています。

**A** 運動できる環境を作ってあげれば、子供の運動神経は育ちますから、身近にできることから始めてみては。

### 遊ぶことは子供の「仕事」

遊ぶこと、体を動かすことは、心と体、脳の発達ともかわり、子供の成長に大切です。昔から言われるように「子供は遊ぶことが仕事」で、遊びで成長の伸びしろがたくさん生まれます。

ボール遊び一つとっても、転がってくるボールを見て自分との距離を計り、方向を予測し、その位置に動かなければなりません。足元にきたボールを両手でつかむという動作は、道具を使う能力を高めてくれます。

鬼ごっこやケードロも、昔からある子供たちに人気の遊びで

す。走ったり、瞬時に身をよけたりしながら身のこなしを覚えられますし、道具がなくてもすぐ始められます。幼児向けのサッカー教室では、ボール蹴りばかりするわけはありません。ボール遊びや鬼ごっこ、鉄棒の「豚の丸焼き」などの遊びを通して、運動の基本を培うのです。

### 体を動かす楽しさを

「体を動かすことが楽しい」と、子供が思えることが一番です。特別な配慮からスポーツクラブに通わせたいと考え、子供も興味があるのなら、それもいいでしょう。そうでなければ、運動

できる環境を用意してあげれば十分です。仲間・時間・(遊ぶ)空間の3つの「間」がなく、子供は外で遊べないと言われて久しくなります。それだけ親側の仕掛けも必要なのでしょう。

遊びでもアウトソーシング化が進んでいますが、大人の側もちょっと工夫してみましよう。街中でも目いっぱい体を動かせる公共施設や、家族で楽しめるサイクリングコースはありますか。何より子供は心の栄養をたくさん受けられ、親も童心に返って楽しめます。今のうちに子供さんとたくさん遊んであげてください。