



園 だ よ り

令和7年 11月号 認定こども園 長者幼稚園

Tel 45-1941 fax 45-1943

ホームページ<http://choja-youchien.com/>

2025/10/28 発行



脳を鍛える生活と遊びのすすめ



親子で遊ぶことの効果



園長 田村 元

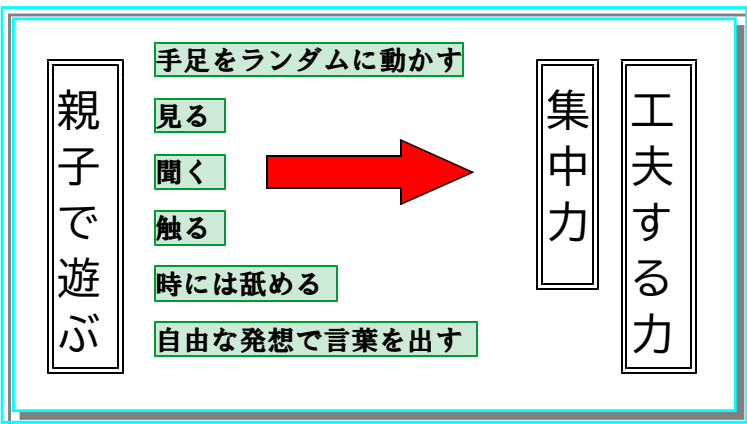
富士山が初冠雪したとのたよりが届き、冬の足音が聞かれる季節となりました。

先日は、ソニアスポーツクラブの指導員の方をお招きして、家庭教育学級「親子体操教室」を実施し、家庭でできる運動をたくさん紹介していただきました。私も運動に参加しましたが、こどもを腕の力で高く持ち上げたり、組み体操のようにこどもを逆さまにしてバランスを取りながらじゃんけんをしたりするなどなかなか高度な運動を紹介していただきました。保護者の皆さんは初めての体験にハラハラドキドキしながらも、満足感でいっぱいのようなのでした。ぜひ、ご家庭でも続けていただきたいと思います。

小児科医で医学博士である成田奈緒子氏は『脳を鍛える生活とあそびのすすめ』の中で、家庭での『乳幼児の脳育て』について次のように述べています。

『0～5歳の乳幼児期は、生涯のうちでも最も脳が発達する時期です。そして、「普通の生活」を繰り返し、親子でたくさん遊ぶことが、脳の発達の重要なカギになります。～ 中略 ～

親御さんと思い切り遊ぶことも、子どもの脳にとっては重要な『脳育て』の刺激となります。楽しく夢中で遊んでいるときには、子どもの五感フル活動、脳への刺激がいっぱいです。』とお話しています。前頭葉の発達は、のちに社会を生き抜くための、『集中力』や『工夫する力』のもとになるということです。特に、たくさんの刺激が五感を通して脳に入ってくる親子遊びが理想的



なのだそうです。先日の体操教室は、まさにこどもがお父さんお母さんにじゃれついて遊んでおり、前頭葉を大きく活性化させたいいい例なのではないでしょうか。さらに『遊びを教えよう、遊ばせようとするのではなく、むしろ親が子どもの前で集中している場面を『見せる』ようにすると、こどもはじっと見てまねをします。これこそが、『集中力』『工夫する力』です』と述べています。

※(傍線 引用者) 2025.9 私幼時報 巻頭言より

親子で過ごす体験や経験がこどもの脳を鍛え、健全に成長する鍵を握っているということになるのでしょう。

こども達は、自分を取り巻いている環境の影響を受けて育っています。こどもの才能を目覚めさせ、開花させるためにも、私たち大人が意識してよりよい環境を整えていきたいものです。



親子で運動



さかさごっこ運動



とんねるくぐり運動



消防署体験