

# 外あそびで こころとからだを育てよう!

外あそびはいいことだらけ

乳幼児期から外あそびをたくさん経験すると、お子さんの心身の発達によりことがたくさんあります。親子で一緒に日々の生活に外あそびを取り入れてみませんか。お散歩でも十分に楽しみを見つけることができますよ。

## 心が育つよ

自然の中で感覚が豊かになる

見る、触る、においをかぐ、聞く、肌に感じるなどの感覚は、感じるほど脳が刺激され、発達をうながします。外では同時にいくつもの感覚を使うので、心が豊かになります。



## 体づくりは今が大事!

思いきり体を動かすことで、体幹・運動機能がきたえられる

外あそびをすることで、手と足を協調させる・バランスをとる・力を加減するなど体の反応が上手にできるようになります。外の空気に触れる外あそびは、健康的な成長をうながす上で重要です。



## 学びの土台作り

外にはあそびと学びの素材がごろごろしている

「何だろう?」「知りたいな」「試してみよう」「わかった」「おもしろい」「ほかにも知りたい」  
外の世界には身近な不思議がいっぱい。興味や関心が広がり自主的に考える力が育まれます。



# 外でのあそび方と

# ポイント



## あんよがまだのお子さんでも



ベビーカーや抱っこで  
風を感じたり  
葉っぱなどに  
ふれたりする



おすわりで砂にさわる



ハイハイで探索あそび  
(肌をすらない服装で)

★他の子のあそびを見ているのも、大切な遊びの一つです。

## 歩けるようになったら



### 砂・水

★予測できないさまざまな形に変わるからこそ魅力的。  
わくわくすることがいっぱいです。

砂を入れる  
こぼす



さわることから始まり、  
大人の作ったものを  
こわして楽しむ



お水をたくさん流したら  
トンネルくずれちゃった

おだんごや型抜きを大人と一緒に作ってみる

プリンですよ～  
いらっしゃいませー



お水をちょっと入れると  
こわれにくくなる

あそこの砂を使ったら  
もっと固いのできるかも

握る力は、  
このぐらいが  
ちょうどいい

考える  
工夫をする

だんだん見立てて遊べるようになり、ごっこ遊びへ

### 固定遊具

鎖を握った手を包むように  
上から持って  
ゆっくり揺らす

手は  
離さないでね



すべり台も  
後ろから支えて  
一緒にすべってみる

### 遊具がなくても

どんぐり拾い  
落ち葉ひろい

何かをじっくり  
観察するのも  
立派な遊びです



段差のある所から  
跳んでみる



大きな  
葉っぱでお面

基本的に大人が見守りましょう。遊びたがったらしっかり大人がついて無理のないやり方で経験させてあげましょう。また、やりながら「こうすると危ないから、こうやるといいね」と教えてあげることも大切です。

汚れや衛生面が気になる方も…大人が環境チェック(ごみ、危険物など)をして外あそびにチャレンジしてみましょう。遊んだ後の手洗いも忘れずに。