



旭川市立神居東小学校 学校だより

# ぬくもり

旭川市神居1条17丁目 Tel 62-2932

令和 2 年 7 月 7 日発行 第 3 号

## 東っ子よ、よく学び、よく遊べ！ ～遊びが子どもを大きくする～

校長 澤田 匡史

最近、テレビゲーム等が普及したため、外で体を動かして遊ばない子どもが増えたと言われていています。今は、コロナウイルス感染症拡大防止のため、家にいる時間が多いとは思いますが…。

子どもにとって「遊び」は、心の面でも身体の面でも実に重要です。理由は、「遊び」が「自己決定に基づく活動」であるからです。子どもが自ら、「これをやりたい！」という意欲あふれる活動であるからです。

数ある遊びの中でも「体を動かす外遊び」が子どもにとって大切だと言われていています。外遊びに代表される自由な運動遊びは、「社会性の強化」「ストレスからの回復力の増強」「創造性や集中力の強化」など、子どもに様々な効果をもたらすそうです。

自由な運動遊びは、大人からの関与が少なく、内容が創造的な活動となります。スポーツや体育で行う活動と比べると、内容やルールが曖昧で自然発生的な活動も含まれています。そのため子どもは、運動遊びの中で友人との軋轢（あつれき）を経験することがたびたびあります。大人の関与なしに、それらを回避する術を学ぶ機会にもなっているのです。

運動遊びは、ストレスへの対処方法や回復力を高めることも知られています。例えば、悪天候のため休み時間に外遊びができない状態では、学級内で子どもの落ち着きや集中力が低下していたり、子ども間で争いごとが頻発したりすることがあります。たとえ短い休み時間に行う外遊びでも、ストレス発散の役割を果たしている例と言えるでしょう。

子どもには、食欲や睡眠欲と同じように本能的な活動欲求があります。じっとせず、理由もなく動き回っていることがありますが、それがまさに遊んでいる瞬間です。

食欲や睡眠は大人から保障されていますが、同じ欲求でも活動に関しては、「じっとしなさい」と止められることが多い傾向にあります。子どもは、欲求が満たされると情緒が安定することが分かっています。集中するには、まず心が落ち着くことが前提となるようです。

運動遊びは、子どもたちの心身の発達にも有効であると言われていています。思い切り子どもたちを遊ばせることが、集中力を生み出すことにもつながるようです。

そして、何と言っても遊びはよりよい人間関係を築く上で欠かせないものです。そのような意味から、多くの仲間と遊んでいる子は、学級内においても学年内においても、よい人間関係が築かれています。子どもたちが楽しく遊んでいる様子を見ると何となく安堵するのは、きっとそのためでしょう。

今は、コロナウイルス感染症拡大防止のため「遊び」にも制限があります。その制限がある中でも、子どもたちが知恵を出し合いながら遊ぶことを願ってやみません。ご家庭でも、体を動かした遊びを奨励していただければ幸いです。

