

外遊びで こころとからだを育てよう！

外遊びはいいことだらけ

乳幼児期から外遊びをたくさん経験すると、お子さんの心身の発達によいことがあります。

親子で一緒に日々の生活に外遊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

外遊びをすることで、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遊びは、健康的な成長をうながす上で重要です。



学びの土台作り

外には遊びと学びの素材がころがっている



「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。



外での遊び方とポイント

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



ハイハイで探索遊び
(肌をすらない服装で)

★他の子の遊びを見ているのも、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



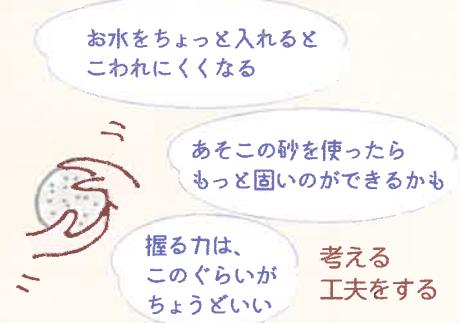
さわることから始まり、
大人の作ったものを
こわして楽しむ



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



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
もっと固いができるかも

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
上から持つて
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

何かをじっくり
観察するのも
立派な遊びです



どんぐり拾い
落ち葉ひろい



段差のある所から
跳んでみる



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)をして外遊び
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。

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。

発行：戸塚区こども家庭支援課

戸塚区地域子育て支援拠点とつとの芽

横浜市立川上保育園 育児支援担当

TEL 045-866-8469

TEL 045-820-2885

TEL 045-822-5926

令和4年2月発行