

こどもの力がグングン育つ!!

鶴見区
オリジナル

外あそびのキホン 丸わかりブック

子どもの成長に大切な外遊び。実は、外で思いっきり遊ぶことで、
子どもの豊かな心と身体を作れます。

まずは外に出て、親子で「ワクワク!ドキドキ!」を味わってみましょう!



← 外あそびで育つ力は、裏面へ

外あそびの方法は、中面へ →

歩こう♪走ろう♪

0歳からでも、お散歩大好き！



レジャーシートの上をハイハイ♪



まてまて～！

パパやママに追いかけて
一緒に遊ぶのも楽しい！

お砂場あそび

形が変化するお砂で遊ぶと、
手や脳に沢山の刺激があるよ！
自由な発想で子どもの創造力もUP↑



作ったお山を崩すのも
気持ちの発散に！

トンネルをほって
水を流そう！



はだしの感触も楽しい！



ケーキはいかが？

季節のあそび

目で見て、においをかいで触って…
自然とのふれ合いは刺激がいっぱい！



お花きれいね。どんな香り？

木の葉や落ち葉を踏み踏み♪



カブトムシ、
み～つけた！



ブランコ

地面から浮くことで、バランス
感覚を育て、良い姿勢をつくれるよ！



パパが背中を押してあげよう



はじめは抱っこで
一緒に乗るのも
オススメ！

親子で身近な外あそびをしてみよう！

ワクワク・ドキドキ…子どもにとって外遊びの楽しさは無限大！
外で思いっきり遊ぶことで、豊かな心と身体をつくることができます。
いつもの公園も、大切な大冒険の舞台。さて、今日は何して遊ぼう？

すべり台

いろいろな姿勢で
いっぱい身体を使えるよ！
遠くも見れて楽しいね

ママ、
今行くな～！



滑り止めるだけでも楽しい！

雨あがり

いつもの道が
最高の遊び場に♪



水たまりを踏み踏み♪
おもしろい！

ママ・パパの、
外あそびキニナル

Q&A

Q1. 暑い日が続いて、外に遊びに行けません…

A. もちろん無理は禁物！こまめに休みを入れ、
子どもの様子を見ながら遊びましょう

Q2. お友だちとのやりとりがまだうまくできないのに、
公園に行っても大丈夫？

A. 大丈夫です！子どもは言葉を交わさなくても、お友だちの声を
聞いたり、遊ぶ様子を見るだけでもお互いに学び合っています！

暑い日のお出かけグッズ

外出前に水分を
取るのもオススメ！

日陰の多い
公園だと安心だね！



水筒 帽子 虫よけ 保冷グッズ ラッシュガード

scene: 滑り台の順番を待てません

①子どもの気持ちを
受け止めよう

早くすべり
たいんだね



②見通しを伝えよう

お友達の次に
すべろうね



③他のものに気持ちを
切り替えよう

ex) 数をかぞえてみる

1～2～3…10！



外あそびで育つ、 4つの力

チカラ1

生活リズムが整う



ブルーライトを
浴びると
朝だと勘違いして
目がさえちゃうよ

日中に光をいっぱい浴びて、夜は暗い部屋で寝ると、自然にリズムが整ってきます。元気に外遊びをするとお腹がすくので、よく食べ、よく眠れるようになります♪夜はブルーライトの強いスマホを見ないようにしましょう。

チカラ2

心と脳が育つ



外遊びの「やってみたい!」「こうしたらどうなる?」というワクワク・ドキドキ体験を通して、集中する力・考える力・表現する力が身につき、学習の土台を作ることができます。順番を待つなど人とのやりとりも学べます。

チカラ3

身体が育つ



遊ぶことで、生きていくのに欠かせない身体を育てることができます。ブランコなどの遊具でいろいろな身体の使い方をすることで、体幹やバランス感覚を養ったり、きれいな姿勢づくりにもつながります!

チカラ4

幸せな 気持ちが育つ



お砂場でジャンプしたり、走り回ったり…思いっきり身体を動かすことで気持ちを発散でき、不安がやわらぎます。日光を浴びると、「幸せホルモン」と言われるセロトニンの分泌につながり、幸せな気持ちが育ちます!

子どもとの遊び方に悩むあなたへ

子どもは遊びの天才。本来、子どもは自ら遊びをつくり出し、楽しむ力を持っています。

大人が「何かしてあげなきゃ!」とあまり気負いすぎなくて大丈夫。

まずは、おうちのドアを開けて、親子で外の空気を感じてみませんか?

子どもの遊びの世界と一緒に浸ってみると、きっと、楽しい発見が待っているかもしれません。



監修 野井真吾 先生 (日本体育大学 教授)

問 鶴見区役所 こども家庭支援課

TEL 045-510-1840

FAX 510-1887