さかえ小 ニュースレター

外遊びのススメ！

近年、子供たちの外で遊ぶ機会が減少しているという話を耳にすることがあります。その原因としては、テレビやインターネット、スマートフォンなどのデジタルデバイスの普及により室内で過ごす時間が増加したことや、遊び場所や遊具の減少、少子化や習い事などによる仲間の減少、不審者に遭遇することへの不安感などが考えられます。そして、外で遊ぶ機会の減少は、コロナ禍で一気に加速した感があります。しかし、外遊びの機会の減少は、子供たちの心身の成長に大きな影響を及ぼす可能性があります。そこで、今回は、外遊びの大切さについて書いてみたいと思います。

小学１～２年生の遊び

1 位	おもちゃで遊ぶ	63.5%
2 位	遊具・鬼ごっこ・かくれんぼ	61.0%
3 位	お買い物	41.5%
4 位	ゲーム（家庭用）	37.0%
5 位	球技	35.5%

小学３～４年生の遊び

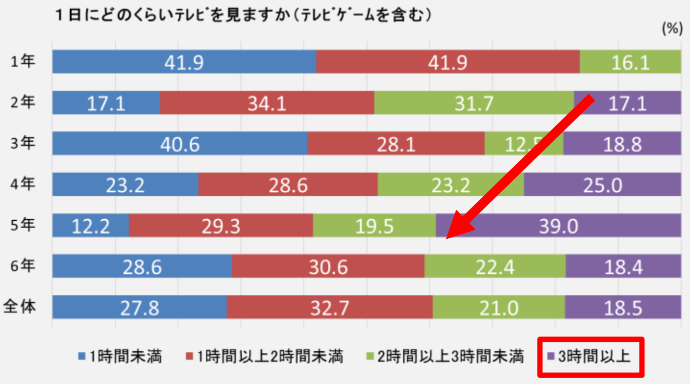
1 位	遊具・鬼ごっこ・かくれんぼ	53.5%
2 位	ゲーム（家庭用）	49.0%
3 位	ゲーム（携帯用）	45.0%
4 位	おもちゃで遊ぶ	43.0%
4 位	球技	43.0%

小学５～６年生の遊び

1 位	ゲーム（家庭用）	48.5%
2 位	ゲーム（携帯用）	46.0%
2 位	スマートフォン・タブレット端末・パソコン	46.0%
4 位	球技	42.0%
5 位	お買い物	41.0%

（株）バンダイが２０１８年に行った「遊びに関する意識調査」を見ると、小学生の人気の遊びは５～６年生のタイミングで「外遊び」から「ゲーム」や「スマートフォン」に変化していることがわかります。本校の子供たちに取った生活アンケートの「１日にどのくらいテレビを見ますか（テレビゲームを含む）」の結果でも、６年生を除けば、**学年が上がるごとにテレビ等の視聴時間が長くなっていることから、同じような傾向がある**と言えます。

では、外遊びの機会が減ると、どんな影響があるのでしょうか。以下に外遊びの効果について書いておきたいと思います。



【外遊びの効果】

1　体力の向上・健康維持につながる

一番直接的なものに、子供たちの運動不足の解消があります。体を動かすことは、筋力や骨の発達にとって非常に重要です。そして、外での遊びには、走ったり、飛んだり、跳ねたりと、様々な体の動きを伴うため、自然と全身の運動が行われ筋力が鍛えられます。また、太陽の光を浴びることで代謝が良くなったり、免疫力が向上したりするため、病気にもなりにくくなります。将来的には肥満や生活習慣病のリスクを下げることもできます。

2　社会性が身に付く

外遊びは社会性の発達にも寄与します。子供たちは、友達と一緒に遊ぶ中で協力やコミュニケーションの方法を学びます。例えば、砂場で一緒に山を作ったり、鬼ごっこのルールを決めたりすることで、他者との関わり方やルールを守る重要性を理解していきます。これにより、子供たちは協調性や共感力を育み、人間関係の基礎を築くことができます。

3　感性を豊かにする

現在の子供達の五感刺激は様々な電子機器の発展などが原因で「視覚優位」となっています。しかし、外遊びでは自然と直接触れ合うことで「匂い・音・質感・感触・味・色・温度」など様々な刺激を受け取ることができるため、視覚以外の感覚（嗅覚、聴覚、味覚、触覚）も養うことができます。

4　想像力を養う

外遊びでは、自身で遊ぶものや遊び方を決め、さらに限られた人・限られた物の中でいかに楽しく遊ぶかを考える必要があります（例えば、サッカーをしたいけれどゴールがないから「ここところの間がゴールね」など）。そのため、想像力や発想力が鍛えられます。

今の子供たちは、様々な状況から外遊びという貴重な経験を得る機会が少なくなっています。そこで、ご家庭ではラーケーションなどを活用しながら、親子で公園や自然の多い場所で一緒に遊ぶ機会をつくっていただければと思います。学校でも休み時間を利用して外遊びの時間を積極的に設けるなど、子供たちが身体を動かし、自然と触れ合う機会を増やしていきたいと思います。

文責　校長　三輪　俊一　　2024 年 10 月 28 日 ● Vol. 41　● つくば市金田 54 ●（029) 857-2037