

6月は世田谷区のあそび月間!



国際遊びの日って知ってる?

昨年3月25日の国際連合総会にて、遊ぶことの大切さを国際的に啓発する「国際遊びの日(International Day of Play)」が設立されました。これにより、毎年6月11日は「国際遊びの日」として、世界中の子どもたちや人々が遊びの恩恵を受けられるよう、遊びの維持や促進などをめざす日とされました。

子どもたちの成長で、こんな心配はありませんか。
その心配、実は「遊び」で解決できるかも!
遊びには、どんな効果があるのか、
子どものからだの専門家である、
日本体育大学体育学部の
野井真吾教授に聞いてみました。

心配①

子どもの「視力低下」

太陽光に含まれるバイオレット光は、近視の進行を抑制します。つまり、外遊びは子どもの「眼」を守ってくれるのです。

心配②

子どもの「心」の育ち

心の働きを担っているのは脳であり、中でも大脳の前方に位置する前頭葉です。その前頭葉の育ちには“ワクワク・ドキドキ”するような活動が大切とされています。遊びは“ワクワク・ドキドキ”するものです。つまり、「脳」を育ててくれる効果があるのです。

心配③

子どもの「眠り」

昼間の明環境と適度な身体活動は、眠りのホルモンの分泌リズムを前進させる効果があります。つまり、外遊びは子どもを「眠り」に誘ってくれているのです。



「遊びは学び」という言葉を耳にすることがあります。ところが、「遊んでばかりいないの」と怒られる子どもをみることはあっても、「学んでばかりいないの」と怒られる子どもをみることはありません。まったく不思議です。ダブルスタンダードになってしまっていないでしょうか? 子どもが困惑するのも当然です。

“子どもの” “子どもによる” “子どものため”の「遊び」の可能性は無限大です。まさしく、「子どもは“遊び”でできている」のです。

日本体育大学 体育学部長
子どものからだ研究所長 体育科学博士
野井 真吾教授



世田谷区の遊び月間の取組み 区HPQ 15350

「遊び」を普及・啓発するシンポジウムを開催します

内容/①外遊びで育つ子どものこころとからだ②遊びの本質をインプロでシェアしよう!

日 6月15日(日)①午前10時～正午②午後2～4時 場 保健医療福祉総合プラザ

- 未活用の区有地を子どもの遊び場として、限定開放をする予定です。
- 子ども・若者基金を活用し、外遊びの普及・啓発を推進する活動への補助制度を新設します。
- 児童館、学童クラブ、おでかけひろば等、子どもたちが利用する施設で、「遊び」に向き合うイベントを開催します。



このロゴが目印です!

問 児童課 ☎5432-2254 FAX 5432-3016