

4,5,6歳

子育てのかたち ○△□

# 遊びで育つ 子どもの力



新宿区教育委員会

新宿区ホームページより、全8種類の家庭教育ワークシートをダウンロードすることができます ▶



# 「遊びは 子どもを育てる」って 本当ですか？



... 遊んで  
いいんだよ?

今、小学校、中学校では、「友だちとどうやって遊んでいいかわからない」「自分のことが好きじゃない」「生きている意味がわからない」という子どもたちが増えています。また、大人に言われたことはきちんとできても、「知りたいと思うことがない」「自分がやりたいことがわからない」という声も聞こえてきます。それらの原因のひとつとして、「遊び」を通した実体験が足りないのではないともいわれています。

いつも何気なく見過ごしている「遊び」の中には、子どもが本来持っている力を伸ばし、心と体を育てる要素がたくさん含まれています。子どもたちが生きていく上で大切な力を育てる「遊び」とは、どんな遊びなのでしょう。さまざまな「遊び」の中で、子どもたちはどんなことを感じ、考え、「遊び」を通してどんな力が育っているのでしょうか。

「遊び」について、もう一度考えてみませんか？

## 「どんな遊びが好き？」 親子で話し合ってみましょう。

あなたは子どもの頃、どんな遊びをしていましたか？  
楽しかった遊び、印象に残っている遊びを思い出してみましょう。

家族と…

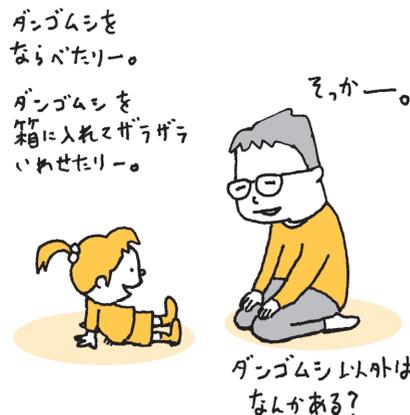
友だちと…

ひとりで…

どんな気持ち、どんな感覚が思い出されますか？

〈例〉 土手で草を摘んで遊んでいた時の匂いが大好きだった。  
家族でトランプ。負けると悔しくて、勝つまでやり続けた。

子どもたちはどんな遊びが好きなのでしょう？  
家や公園などでは、何をして遊んでいるときに楽しそうですか？  
あなたが好きだった遊びについても伝えながら、聞いてみましょう。



夢中になっていることを大切に  
「子どもは何もできないから、いろいろと教えなければ」と考える人も多いかもしれせん。しかし、「発達」という言葉の英語の語源には、「巻物を開いて中身を読む」という意味があります。子どもたちの発達も、実は「その子の中にあるものがじわじわと外に出てくる」ことなのです。その子の好きなものや夢中になっていること、子どもが一人で黙々と集中している時間や遊んでいる時間を大切にすることで、その子が本来持っている力が発揮されていくでしょう。

# 親子で、体を使って遊んでみよう！

お互いのぬくもりを感じ、笑顔で楽しむ時間は、人間関係の基礎となる安心感や信頼感を育てます。手と手がふれあう、抱きつく、よじ登る。力の入れ方やタイミングも工夫してみましょう。

安心感



信頼感



スキンシップ

こちよさ

いのちの  
あたたかさ

身体感覚

あなたは子どもの頃、  
親子でどんな遊びをしましたか？

.....

.....

まだまだあるよ！ こんな遊び

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> かたぐるま  | <input type="checkbox"/> おうまんごっこ    |
| <input type="checkbox"/> ひこうき   | <input type="checkbox"/> ぶらさがり遊び    |
| <input type="checkbox"/> 足ずもう   | <input type="checkbox"/> ずいずいずっころぼし |
| <input type="checkbox"/> 腕のブランコ | <input type="checkbox"/> ペンギンの親子    |
| <input type="checkbox"/> 指ずもう   | <input type="checkbox"/> 腕ずもう       |

安心だからチャレンジできる！

何をして遊ぶか迷ったときは、体を使って遊びましょう。子どもたちが思い切り体当たりしたり、ぶら下がって身を任せたりできるのは、「お父さんやお母さんはしっかり受けとめてくれる」という信頼や安心感があるからです。抱っこやおんぶの延長で、親子でふれあい、じゃれ合いながら、遊びをどんどんアレンジしていきましょう。子どもと一緒に楽しく遊ぶ時間は、親にとっても宝物。ふれあい、声をあげて笑った経験は、お互いの大切な記憶となつて残ります。

# 外の世界は不思議がいっぱい！

日なたはポカポカ。鳥がチュンチュン。水はどうして流れるの？ 虫やカエルをつぶさないように捕まえられる？ ドロドロ、グニュ。いろんなものを見て触って耳をすまして、心と体で自然を感じよう。

指先の感覚

音

風

五感

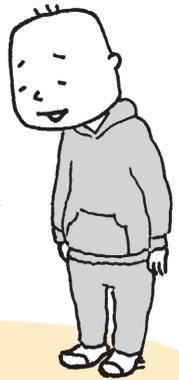
におい

味

光

生き物の存在

バッタ  
つかまえたよ！  
足だけ！



逃げた部分は  
パパがつかまえて!!

外界への  
関心

力加減

あなたは子どもの頃、  
自然の中でどんな遊びをしましたか？

.....

.....

まだまだあるよ！ こんな遊び

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水遊び       | <input type="checkbox"/> 落ち葉集め  |
| <input type="checkbox"/> 砂遊び       | <input type="checkbox"/> 砂山棒たおし |
| <input type="checkbox"/> 木の実ひろい    | <input type="checkbox"/> 草ずもう   |
| <input type="checkbox"/> 花の首飾り     | <input type="checkbox"/> ザリガニ釣り |
| <input type="checkbox"/> ぺんぺん草の音遊び | <input type="checkbox"/> 色水遊び   |

見守ることからはじめよう！

都会でも、道には花が咲き、ビルの間を風が抜けていきます。月の満ち欠けも見えるはず。まずはあなた自身が身近な自然を感じてみましょう。そうすれば、子どもも自然への好奇心をのびやかに発揮することでしょう。自然の中で遊ぶとき、ケガをしないか、服が汚れないかと、ハラハラして先回りしてしまうこともあり、ハラハラを連発して行動を制限してしまわないように気をつけて。のびのびと遊ぶ中で、子どもの成長を目のあたりにするうれしい機会が訪れそうです。

# 子どもの想像力は無限に広がる！

子どもはごっこ遊びが大好き。お母さんやお父さん、ときにはヒーローや悪役に。どんな服装、どんなセリフ？ 今はどんな場面かな？ 役割を演じることは人の気持ちを理解する最初の一歩です。

観察力

他者への  
関心

役割意識

駐車券ヲ、  
オ取り。ワダサイ。



想像力

かかわる力

ハイ、  
ハンバーグ。



チーちゃんちは  
いっもぜんぶ  
ハンバーグ  
なのね。

# 大勢で遊ぶにはルールが必要!?

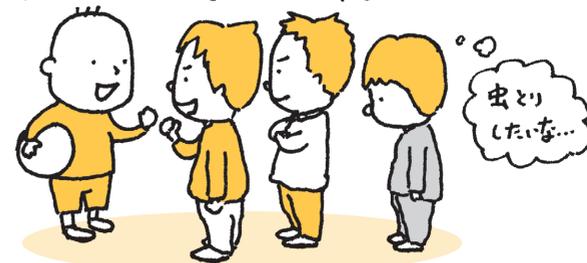
共通のルールの中で追いかける、逃げるなど、目的を達成するおもしろさは格別。反則をする子、苦手な子もいて、いろんな思いも体験します。どうすればみんなが楽しめるかな？

勝敗

社会性

目的達成

サッカー  
しょうぜ！  
かくれんぼが  
いいよ！  
おにぎりに  
じゃない？！



葛藤

言葉力

ゼッタイ  
重かった!!



ゼッタイ  
重くない!!



ごっこ遊び。子は親の鏡!?

3,4歳の子ともたちはごっこ遊びが大好き。ひとりひとりの経験や観察力が大きく反映される時期です。身近な人だけでなく、憧れのヒーローの真似をすることも増えてきます。まるで新聞紙を剣に、積み木を美味しそうなハンバーグに見立てることもできるようになっていきます。時には、「ゴミン、ちゃんと出してね!」など、いつものセリフを真似されてドキッとすることも……。子どもは、大好きな人をよく観察しています。クスッと笑えるセリフがたくさん飛び出しそうです。

あなたは子どもの頃、  
どんなごっこ遊びをしましたか？

.....

.....

まだまだあるよ! こんな遊び

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お姫様ごっこ   | <input type="checkbox"/> お母さんごっこ  |
| <input type="checkbox"/> 学校ごっこ    | <input type="checkbox"/> お医者さんごっこ |
| <input type="checkbox"/> お店屋さんごっこ | <input type="checkbox"/> 変身ごっこ    |
| <input type="checkbox"/> 戦いごっこ    | <input type="checkbox"/> 人形遊び     |
| <input type="checkbox"/> 電車ごっこ    | <input type="checkbox"/> 秘密基地ごっこ  |

あなたは子どもの頃、  
友だちとどんな遊びをしましたか？

.....

.....

まだまだあるよ! こんな遊び

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> はいちもんめ | <input type="checkbox"/> 氷おに     |
| <input type="checkbox"/> ドロけい   | <input type="checkbox"/> 大なわとび   |
| <input type="checkbox"/> かげふみ   | <input type="checkbox"/> トランプ遊び  |
| <input type="checkbox"/> しりとり   | <input type="checkbox"/> ハンカチおとし |
| <input type="checkbox"/> ケンケンパー | <input type="checkbox"/> ドッジボール  |

トラブルも成長のスパイス!

子どもたちは、トラブルから多くを感じ、学びます。例えば、AくんがBくんのボールを取って、Bくんが泣いてしまった時、Aくんはどう思うでしょうか。Bくんの中で、どんな思いが生まれるでしょうか。そうした実体験を重ねながら、自分の気持ちや相手の気持ちをどのように伝え合えばよいかを模索していきます。誰かに言われるよりも、自分で気づくことが成長につながります。子ども同士で解決できないときや集団に入れないときは、大人が寄り添い、力をかけてあげてください。

# 昔遊びはチャレンジの宝庫！

年齢や世代を越えて、近所のお兄さんお姉さん、おじいちゃんおばあちゃん、地域の人たちと色々な遊びをしてみよう。昔遊びなどでは、技術を磨く楽しさにも出会えます。



# もっとワイルドに冒険してみよう！

ときにはプレイパークやキャンプに出かけ、普段はできないダイナミックな遊びに挑戦してみよう。たき火や木登りなども大切な学びの場。工夫する力や問題解決能力も身に付きます。



**昔はどんな遊びをしていたの？**  
昔から伝わってきた遊びには、面白さがたくさんつまっています。例えば「こままわし」は、しっかりとひもをこまに巻きつけ、腕の角度やスナップを効かせて投げなければ、より速く、より長く回すことはできません。上手な人の巻き方や投げ方を見て、何度もチャレンジ。ついに回すことができた喜びを分かち合う。こんな経験を通して、年長者への憧れが生まれ、子どもたちの自信が育まれます。近所のお兄さんお姉さんやお年寄りにも、きつと達人がいるはずですよ。

あなたは、近所の人や親せきとどんな遊びをしましたか？

.....

.....

まだまだあるよ！ こんな遊び

- はねつき
- ドングリのコマ
- あやとり
- 竹馬
- おはじき
- シャボン玉
- 折り紙
- 紙ひこうき
- たこあげ
- けん玉

あなたがドキドキ、ワクワクした、ダイナミックな遊びは？

.....

.....

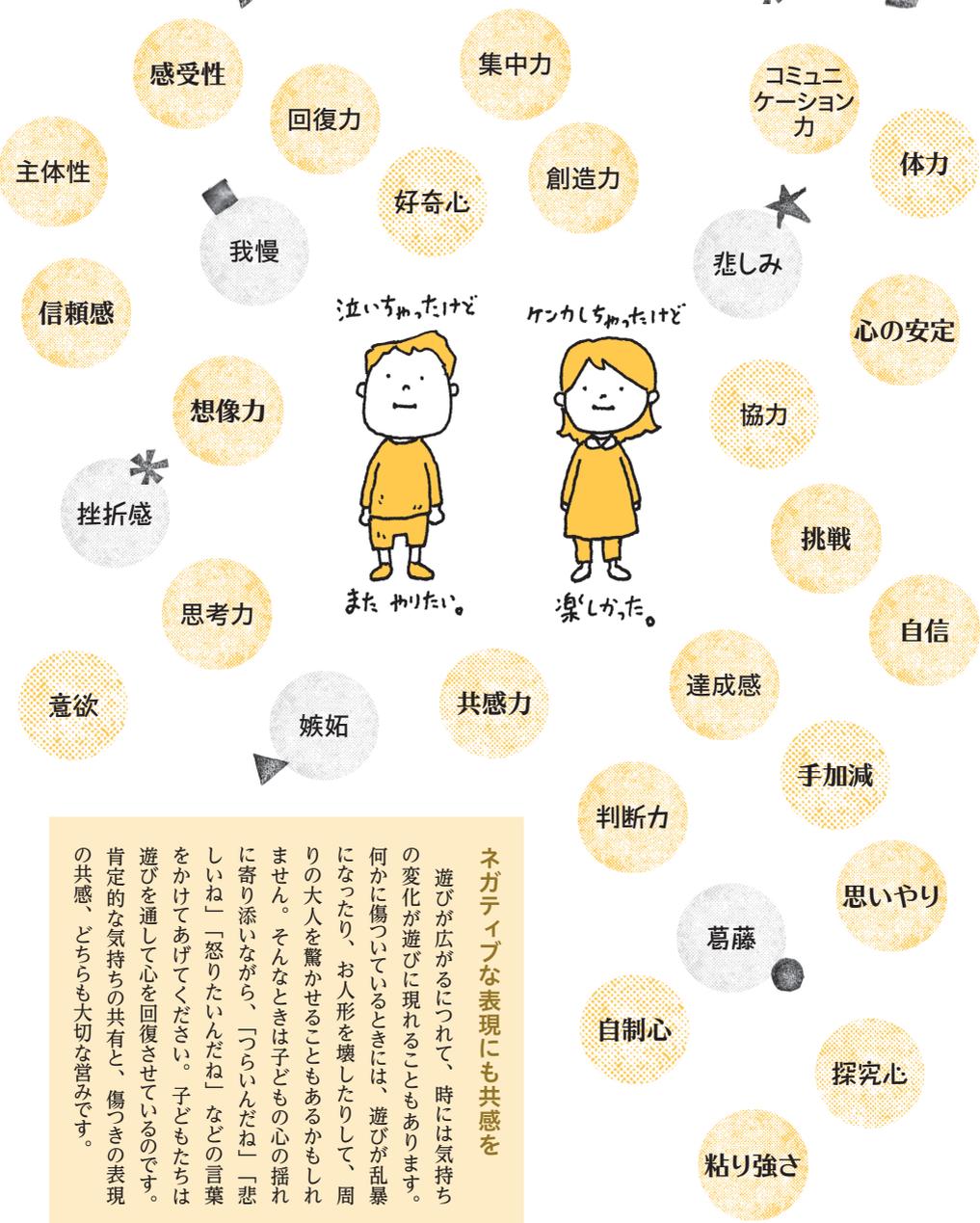
まだまだあるよ！ こんな遊び

- キャンプファイヤー
- 石投げ(水切り)
- アスレチック
- 竹とんぼづくり
- 大工遊び
- 魚釣り
- 自転車乗り
- 山登り
- キャンプ
- そり遊び

**好奇心をエンジンに危険から学ぶ**  
子どもは、「ちよとした危険」にトライすることで、好奇心をエンジンに自分のできることを増やし、可能性を広げることが出来ます。また一方で、危険への恐れ、怖さに対処する力や、自分の限界も体で覚えていくのです。アウトドアは火や刃物を使うことにもチャレンジできる場所。親のサポートで可能性が広がります。子どもの旺盛な好奇心はさえぎらず、本当に危険なときにはしっかりと止めることを忘れずに。「ちよとした危険」から学ぶべく、親子で野山に出かけませんか？

# 遊びで育ついろんな力

遊びを通して、こんな力が育っています！



**ネガティブな表現にも共感を**  
遊びが広がるにつれて、時には気持ちの変化が遊びに現れることもあります。何かに傷ついているときには、遊びが乱暴になったり、お人形を壊したりして、周りの大人を驚かせることもあるかもしれません。そんなときは子どもの心の揺れに寄り添いながら、「つらいんだね」「悲しいね」「怒りたいんだね」などの言葉をかけてあげてください。子どもたちは遊びを通して心を回復させているのです。肯定的な気持ちの共有と、傷つきの表現の共感、どちらも大切な営みです。

## 「もっと遊ばせたい!」と思ったら……

私たち親は、これからどんなことができるでしょうか。友だちの家族、幼稚園や保育園などの先生、地域の人たちと協力してできそうなことはありますか？ 今日から、明日から、できることを考えてみましょう。

新宿区にはいろいろな遊び場があります！

新宿区には、児童館、三世代交流サロン、プレイパーク（冒険遊び場）など、さまざまな人とふれあうことができる場所や、禁止事項の少ない遊び場で思い切り遊べる場所があります。新宿中央公園のちびっこ広場には障害のある子も一緒に遊べるインクルーシブ遊具があります。詳しくは、新宿区のホームページで紹介しています。



ならべる派と  
つみあげる派ね。



児童館  
プレイパーク



新宿中央公園  
ちびっこ広場

## 「遊び」で子どもは育ちます。子どもの様子をよく見ることから始めましょう。

自分や相手のことを大切に思う気持ち、知りたい、学びたいと思う好奇心、人間関係を作る力などは、誰かに言葉で教えられるものではなく、「遊び」という実際の体験を通して子どもたちが主体的に動き、楽しみながら身に付けることができるものです。遊びは子どもの持つ力を伸ばすことができる大切な学びの場です。そしてまた、何もせずにじっとしているときさえも、子どもは世界の不思議について考えているかもしれません。子どもが今、どんなことを感じ、考えているのか、あらためて子どもの様子をよく見ることから始めましょう。

# 「学び」の土台は 遊びにあった

前早稲田大学大学院 教職研究科教授 菅野 静二

「勉強なんかしていい以外に行って遊んできなさい！」このように子どもをしかる親を見ることはまずありません。遊びは大切だと感じてはいても、そのために子どもをしかることはないでしょう。

親は、遊びは子どもがやりたいと思っているのだから、もっと遊ぶように指導する必要は無いと考えています。二つ目は、親は遊びより勉強のほうに価値があると思っ

理由は二つあります。一つは、遊びはそれがどんな遊びであっても、子どもがやりたいからやるものです。やりたくない遊びは無理してやる必要がありません。

強のほうに価値があると思っ

一方、勉強は、やりたくなくてもやらなければならないことがたくさんあります。

点で考えるとどうでしょう。遊びには勉強では考えられ

ないような「学び」が山のよう

昔、男の子は路地裏にたむろしてメンコやベーゴマに熱中していました。メンコに勝つためには相当な技術が必要です。その技術は子どもが自分自身の工夫と経験によって

見つけ出してきました。足の開き方、手の振り方、手首の使い方、メンコの曲げ方、ねらいどころ等々。自然科学の法則にびったりあった技術を発見し、身に付けていくのです。

遊びは「学びの宝庫」です。遊びによる学びは、子どもがやりたいという意欲や主体性で成り立っています。この意欲や主体性こそ、学校での「学び」の土台になっていたのです。

今、子どもたちが熱中している、ゲームやSNSについても同じことが言えます。親

が何度マニュアルを読んでもわからないことを、簡単に理解し遊び始めます。

一方で、ゲームやSNSはゲーム脳やゲーム障害等、新たな課題も生じ、子どもたちの学ぶ意欲の低下につながる

ことが懸念されています。遊びの質や環境は大きく変わってきましたが、変わらず大切なことは、家庭で遊びの価値を見直し、親子でいっつも話し合える関係を築くことです。

遊びを通して、幼児期にしっかりとした「学び」の土台を築くことが重要です。

すがの・せいじ 前早稲田大学大学院教職研究科教授、14年にわたり、小笠原村立母島小・中学校、新宿区立大久保小学校・幼稚園、新宿区立四谷第六小学校・幼稚園の校長・園長を歴任。その間、総合的な学習の時間のカリキュラム開発研究発表、文部科学省小中連携教育実践協力研究発表、「いのちの学習」カリキュラム開発研究発表に携わる。