

自由な公園遊びが最高の知育？！

この言葉が SNS で目にとまりました。公園遊びが最高の知育？一体どんな効果があるのだろう…？と私自身、二人の男の子の子育てに奮闘している現在、とても気になり、考え、調べてみました。

【公園遊びの効果】

1、運動神経を鍛えるのに最適！！

人間は身体を動かすときに、脳から指令を出し神経細胞を通じて脊髄・末梢神経・筋肉へと伝えます。この伝達回路がいわゆる“運動神経”と呼ばれています。これは、遺伝ではなく、出来るだけたくさん遊ぶこと！さまざまな身体を動かす遊びを経験すること！で、習得することが出来ます。



2、思考力が鍛えられる！！

滑り台やうんてい、吊り橋、クライミングなど、さまざまな遊具が一体となった複合遊具(アスレチック)に挑戦をする際、子どもは「どうやって向こうに行こうか?」「逆から行ったらどうかな?」など、考え身体を動かします。滑り台一つとっても、お尻から滑ってみたり、うつ伏せになって寝転がって滑ってみたり、滑ったと思ったら登ってみたり・・・さまざま遊び方をしますよね。これが、思考力に繋がっていきます。

3、感覚の発達や、コミュニケーション能力を養う！

戸外の自然に触れることによって視覚や聴覚、触覚などの感覚が鍛えられます。また、公園で出会う大人やお友達とのかかわりを通してコミュニケーション能力も鍛えられます。

【公園での遊び方の鉄則！】

- ① 子どもの自由に任せる！（危険のない範囲で指示を与えない）
- ② さまざまな公園に出かけてみよう！
- ③ 特訓ではなく、遊びをしよう！



いかがでしたか？ぜひお子さんと一緒に公園遊びを楽しんでくださいね。

(矢野)