

# 自然物で遊んで楽しい！～乳幼児期に自然から学ぶ大切なこと～

今度の園内研修では『子どもの遊びを深めよう！』  
『子どもは遊びから学ぶ』などをテーマに、外部講師も招きながら  
遊びの場を設けたので、お伝えします。



- ・今の時代の子供達は、情報やモノがあふれる現代だからこそ、  
シンプルで五感をフル活用できる**自然物**での遊びが大切になっています。  
1日2時間以上、外で遊ぶことが大切とも言われているそうです。  
(園では季節によって、ですが、出られる日とそうでない日があります)
- ・**自然物遊びとは？**特別な場所へ行かなくても、園庭の砂、落ち葉、小石、公園の草花、虫など、  
身の回りにあるもの全てが遊びの材料です。

## 子どもが自然物から「習得する力」と「遊びが大切な意味」

### ★五感と感性が豊かになる

- ・習得する力＝感覚機能（視覚、触覚、嗅覚、聴覚）の発達。
- ・遊びが大切な意味
- ③ **土や泥の感触**: サラサラ、ドロドロ、ひんやり。さまざまな手触り、  
匂い、形、色を全身で感じ取り、感性を磨きます。
- ④ **季節の変化**: 落ち葉の色や音、雪の冷たさ、雨の日の匂いなど、  
五感で感じることで季節の移り変わりや自然の美しさに気づきます。



### ★考える力・創造力・探求心が育つ

- ・習得する力＝好奇心、探求心、問題解決能力、創造力。
- ・遊びが大切な意味
- ① **「なぜ？」が生まれる**: 虫の動き、水が流れる様子、石の重さ。「これは何だろう？」  
「どうして？」という疑問が、自ら考え、試行錯誤する力につながります。
- ② **見立て遊び**: 枝を魔法の杖に、木の実をお金に、落ち葉をご飯の材料になど、  
想像力や発想力を豊かに働かせ、**創造的な遊び**を広げます。

### ★体力と精神力が向上する

- ・習得する力＝運動能力、バランス感覚、忍耐力、情緒の安定。
- ・遊びが大切な意味
- ① **全身運動**: でこぼこした地面を歩く、木に登る、水たまりを飛び越える  
など、不安定な自然の中で遊ぶことで、体幹やバランス感覚が養われます。
- ② **心の安定**: 自然の中の安らぎや心地よさは、子どものストレスを解放し、  
情緒の安定や生活リズムを整える効果があると言われています。



遊びの中で「これは危ないからダメ！」とすぐに止めるのではなく、「どうすればできるかな？」  
「どうなっているんだろう？」と、子どもが自ら考え、試し、達成する喜びと一緒に感じてみて  
ください。

転んで立ち上がろうとする時も、すぐに手を出すのではなく、ちょっと待つ時間も大切に…  
また、公園や広場でも十分ですが、プレイパークもおすすめです。

『鯛が崎公園プレイパーク』や『川崎市高津区の子ども夢パーク』『しながわこども冒険ひろば』  
他にも、プレイパークで検索するとさまざまな場所があります。

子どもはきっと集中して遊び込むでしょうから、足を延ばして行ってみてはいかがでしょうか？

(宮本)