

## お手軽あそび① お散歩

子どもには、屋内だけでなく屋外での遊びもぜひ経験させたいですが、コロナウイルスなどの感染症で人が多い場所は出かけにくく、「何して遊ぼう？」で悩むことも多いですね。そういう時は、散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？

まず、屋外に出ると、太陽の光や暑さ・寒さを感じたり、風を浴びたり、いろいろな匂いや音がしたり、屋内とは違う様々な感覚を体全体で感じることができます。ベビーカーに乗ったり、抱っこされたり、手をつないで歩いたり、お子さんから見える景色が変わりいろいろなものが見えるので、きっとお外に出ることが楽しいと感じてくれることでしょう。

また、歩くことは身体の基礎を作るうえで、とても重要です。歩くことで足腰が鍛えられ、自然と体力がつきます。コンクリートの平坦な道だけでなく、芝生や砂利道、砂浜、落ち葉の上などいろいろな場所を歩くことで、自然とバランスをとったり、地面から足へ伝わる感覚も変化し、刺激になります。階段や坂道は足を上げたり、傾きに合わせて歩幅や歩き方も注意したりします。

毎回、同じルートではなく、逆回りや別のルートを歩くと、今までに気付かなかったことや新たな発見があるかもしれません。

交通ルールも、ぜひ散歩中に伝えましょう。「横断歩道を渡る時は左右の安全を確認する」「道は歩道を歩く」「歩道がないときは右側を歩く」など。一緒に歩くことで、子どもが歩き方や車や側溝など周囲に気を付けているかも知ることができます。

そして、危険な場面ですぐに止められるよう、普段から手をつないで歩きましょう。事故にあう前に習慣づけられると良いですね。年齢が小さいうちは必ず手をつなぎ、徐々に大人の隣を歩くなどステップアップしていきましょう。

就学に向けても、荷物を持って歩く、雨天の日には雨合羽や傘などの雨具を使う練習も良いですね。天気の良い日だけでなく、家の周辺など短い距離から練習してみましょう。

我が子の成長を感じながら、家の近所からお散歩してみませんか？



(つばさ保育士 奥田)