

会話や遊びを通して、 運動機能や豊かな心を育てましょう！

間もなく小学校入学を迎える
5歳児になると気になるのは、
我が子の運動機能や心の発達具合。
子どもの健やかな心身は、遊びや会話など
日常の親子の触れあいの中で育れます。

Ambitious

清水絵津子さん

ビジネスマナー講師、コンサルタント。企業、団体、ゴルフ場等での接遇（ビジネス）マナー・営業マン研修や講演活動を行う「Ambitious」代表。形だけでなく、徹底して現場で即実践出来る、わかりやすい教え方が好評。



運動機能を発達させるには、スイミングスクールや体操スクールに通わせることも一つの方法ですが、親子で一緒に体を動かすことで、より効果的に健やかな心身を成長させることができます。5歳を迎える頃になると、子どもは片足で立ったり、スキップが上手にできるようになったりと、日に日に運動機能が発達。公園にあるジャングルジムの頂上で立ち上がるような“冒険”なども好んでするようになります。この時期には、積極的に屋外で運動する機会を与えてあげましょう。そして、一緒にボール投げをしたり、ブランコを大きく振ってあげたり、親子で触れあいながら体を動かすことで、体のバランスをつかさどる脳神経を発達させることができます。

また、運動機能と同時に心を発達させることも大切に考えてあげたいものです。5歳を迎える頃になると、子どもは動植物に関心を持ってじっくりと観察をしたり、乗り物などにも興味を持つようになります。

この時に気をつけたいのは、子どもが何かに興味を示した時には、例えば『ニャンニャン』ではなく『猫』というように、その場で正しい名前を教えてあげること。家の中でもママが見本を見せながら、ハサミで紙を動物の形に切ったり、折り紙でいろいろな形を作りながらものの名前や形を表現することを覚えさせましょう。5歳児はものごとの名前や特徴をたくさん吸収し、心が豊かになっ

ていく時期でもあります。

子どもの運動機能や心
はママと一緒に遊
んだり、会話をす
る中で発達するも
のですから、親子
で楽しみながら、
いろいろなことに
挑戦しましょう。

