



お散歩に出かけよう！！



さんぽ

さわやかなお天気、気持ちのよい日は、親子で一緒に「お花きれいね」「ワンワンいたね」等いろいろな発見をしながら、ぶらぶら散歩をしてみませんか？子どもの歩きたい気持ちにゆっくりつきあい、自然の中でのびのび体を動かし、でこぼこ道・ジャリ道・階段・斜面・草の上などをしっかり歩いてみましょう。子どもは走ったり跳んだりする中で、転んだり落ちたり、小さな怪我をしながら、自分の身を守る方法を体得していきます。

歩き始めは、目的地（公園等）で遊ぶことを楽しみ、足腰がしっかりしてきたら、行き帰りも子どもの足で歩かせてみましょう。あまり無理せず子どもの様子に合わせて「今日はここまで歩いたね」と声をかけて、途中で抱っこをしても構いません。短い距離から少しずつ延ばしていく方が、「また行きたい」「電車見に行く～」と子どもたちも楽しみにできるのではないかと思います。

出かけるときは、着替えや砂場セット、レジャーシート、ウエットティッシュなどがあると便利です。お近くの公園などに出かけて、親子で一緒に楽しみましょう！

足は第二の心臓です

子ども達が、いきいきと動き、物を考え、成長するためには、足に下りた血液を、重力に逆らって、遠い心臓そして大脳をはじめ身体のあちこちに送り返さなくてはなりません。血液を心臓へ返すには、う～んと歩いて筋肉を動かすことが必要です。

1歳～4歳の頃は、特に血液が体重の割に少ない時期なので、筋肉を伸ばしたり、縮めたりして血液の循環を良くすることが大切です。足の丈夫な子どもに育てたいですね。



素足で足の裏のたんれんを！

赤ちゃんの時に、ひじと足の裏、親指をしっかりと使って充分ハイハイをすることは、足腰が丈夫になる土台となります。素足で、泥・砂・土などの感触にも慣れていき、嫌がらずに楽しめるようになるといいですね。

素足で大地の感触を知ると共に、扁平足の矯正や運動能力アップなどにも効果があります。



知っておきましょう！ くつ選びのポイント

子どもの足は個人差が大きく、同じサイズのくつでも肉付きの良い子にはきつくて履きにくい、やせ気味の子には、ゆるくて脱げやすいことが多いです。

- ① つま先の部分が広く指がくつの中で自由に動くもの
- ② かかとの周りがしっかりしているもの
- ③ くつ底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの
- ④ 甲の部分が足にフィットしているもの

～成長段階でのくつ選び～

* よちよち歩き *

- ・立ち姿勢で足にフィットするものを選びましょう。
- ・素材は柔らかく足になじむもので、足首まで深さがあるもの。



* とことこ歩き *

- ・1、2歳にかけて歩き方がかわります。
- ・運動量も増え、汗をかきやすくなるため通気性、吸湿性の良い素材をえらぶ。

* 走り出したら *

- ・2歳過ぎには年長さんと同じように走れる子もいます。くつが履けたら「上手に履けたね」と声をかけて、一緒に喜びましょう。
- 「足長」「足幅」「足寸」をちゃんと測り、足のサイズにあった正しいくつを選びましょう。
- 子どもの足は発育が早いので子どもの成長の段階に応じてくつを選ぶことが大切です。

歩くペースは子どもに合わせて

子どもは自分の興味があると、途中で立ち止まってじーっと虫を見たり、花びらや木の枝を拾ったりして「もういいかな」と思うくらい、大人のペースとは全然違いますね。このペースが大切なので、ゆっくり、のんびり散歩の日もつくってみましょう。

「今日はじっくり付き合うぞ」とどっしりと関わると、子どもへの言葉かけも変わってきます。気持ちに余裕があるときは、子どもの姿をみて「虫さんもお散歩してるね」「ありさんのお母さんどこかな」等コミュニケーションをとりながら歩くと、子どもたちもどンドン好奇心を満たしていきます。親子で一緒に出かけるとまた違った発見があるかもしれませんね。

