

A Letter to Families About Outdoors

- 外遊びについて -

私達はお子さん達を週に一度屋外に連れて行き、探検のために全く異なる環境を与えます。屋外で子ども達は、手足をいっぱい広げられ、新鮮な空気を吸うことができ、日光浴(または雨や雪を感じること)ができ、そして開放された空間での自由を使いこなす経験が出来ます。走ったりジャンプしたり、ブランコに乗ったり、登ったりする事で、大小の筋肉を使用していきます。そして自分たちで見つけた生き物に驚き、風に揺れる木々をみつめ、種や葉っぱ集めを楽しみます。私達は子ども達に、自然の価値を味わう機会と、そして発見した物を「何だろう?」「どうしてだろう?」と探求するきっかけを与えていきます。

よほどの悪天候でない限り、一日に一回屋外へ繰り出します。時々私たちは、近所を散歩しながら、見るすべてのものについて話しかけます。例えば、建造物、工事現場、小動物について、あるいは郵便配達人の事であったり。またこれから公園で収集出来る物について、例えば、葉っぱや種子、タンポポのことなど。そしてお天気の変化や動物がどんな事をするかについて。外遊びの時間中、子ども達は自由に運動し大きな筋肉を発達させる事が出来ます。身体を動かす事と新鮮な空気を吸う事は、子ども達の健康と心身の健全な成長に必要な不可欠です。

ここで、次にお子さんと外遊びに行く時に行えるアクティビティをご紹介します。おそらく既にいくつかはご存じかもしれませんが、もしくは新しいアイデアがあるかもしれません。

自然を楽しもう

お子さんの頬に触れる風について話しましょう。お子さんと一緒に芝生の丘から転がり下りてきましょう。庭や窓際のプランターに植物をうえたり、日光に合わせて移動できるよう、可動式手押し車に植物を植えたり。子ども達が鳥の羽や葉っぱなどを採集できるようにバケツを持って出掛けたり。息を詰まらせたりするような危険なものがないかどうかを確認してください。

質感散歩

質感散歩とは、天然素材(自然の物)に子供の注意を向けさせそれらを描写していく遊びです。たとえば砂を指さして「柔らかい砂だね、サラサラな砂だね」とか、他には「ゴツゴツしたマツボックリだね」「滑らかな岩(石)がね、すべすべの岩(石)だね」などです。

ゲームを発明

例えば、地面に綱渡りに見立てたロープの小道を作り、それに沿ってバランスを取りながら歩きます。キャッチボールもいでしょうし、子どもがビーチボールを使いお菓子などの空箱を倒す、ボウリングゲームなどをセッティングしてみましょう。

公共の運動公園に行く

公共の運動公園では、子どもの年齢や能力に適切な遊具を探しましょう。そこでは、彼らの成長過程にある能力を実際に試す素晴らしい機会が提供され、他の子供たちと遊ぶ機会得る事が出来ます。

小学生の子どもには屋外活動(外遊び)への参加を薦めていきましょう

スポーツにどんどん参加させたり、子どもと一緒に自然の中を歩きに行ったり、できるだけ多くの時間、子どもと一緒に屋外で過ごす事に費やしてみてください。

私たちが共に、毎日の外遊びの時間を提供することで、お子様の健康と心身の健全な成長を促進することができます。