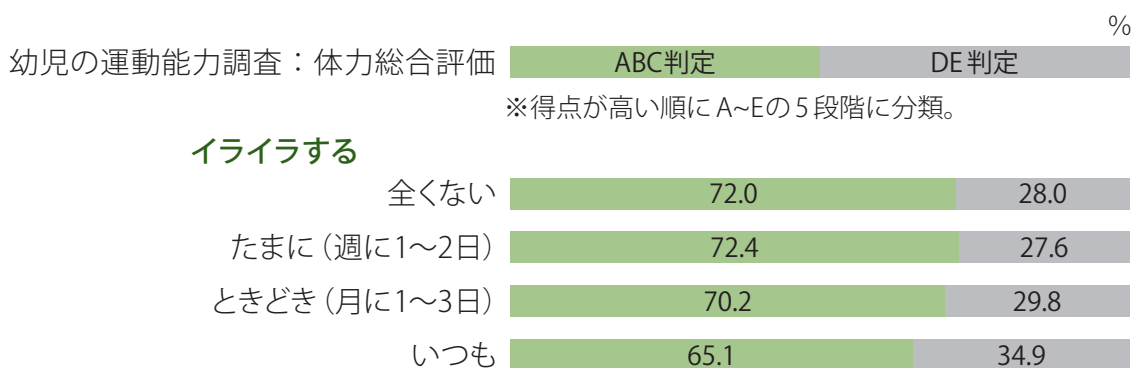


感情をコントロールして、 友達と上手に遊べる子になろう

からだを動かして遊ぶことは、ストレス発散につながります。幼児を対象にした文部科学省の調査では、いつも感情をコントロールできずイライラしている子どもほど、体力が低い傾向にあるという結果でした（図①）。

① 幼児の心の状態と幼児の運動能力調査：体力総合評価



からだをたくさん動かして、感情をコントロールできるようになれば、友達と上手に遊べそうですね。さらに、友達との集団遊びなどを通して、さまざまな体験をすることで、子どもの協調性は育まれていきます。

そして、ルールのある遊びやスポーツをすることで、決まりや約束を守ることの大切さを学んでいきます。また、頑張りを共有したり、助け合うことを通して、子どもが友達と関わる力は、ますます育っていきます。