

Q. 生活習慣を整えていく方法として、外あそびは役に立ちますか？

A. 生活習慣を整えていくには、1 日の生活の中で、一度は運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはなりません。そのためにも、幼児期には、日中の外あそびが非常に大切となります。外あそびというものは、体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。園や地域において、時がたつのを忘れて、外あそびに熱中できる環境を保障していくことで、生活習慣とそのリズムが整い、子どもたちは安心して成長していくことができるのです。

(前橋 明)