

## ◆◆◆ 教えて! トマト先生!! ◆◆◆

子どもはお散歩が大好きです。抱っこでお散歩、よちよちお散歩、てくてくお散歩。歩いては止まり止まっては歩く。急に立ち止まって何を見つけたのでしょうか。アリさん? 小さな石? かわいいお花? 腰を下ろし、子どもの視線に目を向けると土や草花の香りも新鮮です。ついつい先を急いでしまう私たちですが、子どものペースで歩くといつもの景色も変わって見えますね。手を握り、頬を寄せ、たっぷりと時間をかけて子どもとの贅沢な時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。子育てのちょっとしたイライラも光や風が優しく包んでくれるかもしれません。



とみた まさこ  
富田 雅子先生

広島文学園短期大学  
保育学科 教授  
愛称はトマト先生/  
研究分野は、幼児教育学、  
保育学、子育て支援/  
保育、子育て支援等に  
関する研究多数

## ◆◆◆ お散歩に関するおすすめの本 ◆◆◆



### おさんぽ おさんぽ

作: ひろの たかこ / 福音館書店

雨上がりに、長靴を履いて外へ出かけると、そこには大きな水たまり。思わず飛び込んで片足をバシヤ。両足でバシヤバシヤ。雨の日に読めば、楽しいお散歩にお出かけした気分になりますよ。

ずっと足元だけのアングルで、いろいろな虫たちと出会ったり、水たまりでバシヤバシヤ楽しんだりしている楽しい絵本です。



### おでかけのまえに

作: 筒井 頼子 / 絵: 林 明子 / 福音館書店

ピクニックにでかける前、上手い出来ないながらも、できることを一生懸命しようとする小さな女の子と、女の子の気持ちに寄り添う両親の姿をていねいに描いています。

多くの保護者が「ああ、わかる」と共感し、読み進むにつれて女の子の行動が愛しく、ほほえましくなる一冊です。

## 紹介した本は広島県立図書館で借りられます!

### ★広島県立図書館

広島県立図書館  <https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/>



### ★家庭で「ちょっとやってみよう」と思える、役立つ情報を発信中

親子コミひろしま  <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/oyakokomi/>



子供にとって遊びや日々の生活の全てが学びです!

乳児  
(0~2歳)  
シリーズ⑬  
お散歩編

# 「遊び」は「学び」



### CONTENTS

- ・赤ちゃんのお散歩デビューはいつからOK?
- ・成長に合わせて赤ちゃんのお散歩3ステップ。
- ・親子で一緒にお散歩するメリット。

遊び 学び 育つ ひろしまっ子!

広島県教育委員会乳幼児教育支援センター

「遊び」は「学び」

バックナンバーはこちら→



# お散歩で育まれる5つの力

お散歩は親子の気分転換になるだけでなく、子供にとってわくわくする体験にあふれています。初めて見るもの、初めて聞く音。それらをじっと見つめたり、聞き入ったり、外の世界のいろいろな刺激にふれて、心も体もすこやかに成長します。ここでは子供とのお散歩についておさえておきたいポイントをご紹介します。

## 子供にとって 遊びや日々の生活の 全てが学びです！

おおむね  
0歳3カ月頃～

感じる・気付く力

人とかかわる力

まずは外の空気にふれて少しづつ慣らしてね

お外の風が気持ちいいね～！

子供の生活リズムに合わせて、始めましょう。

健診結果をみて医師から特別な指摘がなければ、子供の様子を見ながら、始めてみましょう。お散歩といっても外出は控えて、ベランダや庭で屋外の空気に触れることから始めるのが良いでしょう。体調がすぐれない日は、無理せず窓を開けて外の空気を取り込むだけで十分ですよ。



おおむね  
1歳頃～

感じる・気付く力

うごく力

人とかかわる力

かわいいワンワンがいるよ！

家の前を歩くだけでもとっても楽しい！

近所をゆっくり歩いてみると、知らなかった道や風景に出会えます。

最初は抱っこひもやベビーカーを使いながら、家の周辺や近所などを短時間で周ることからスタート！徐々に時間をのばしたり、少しずつ範囲を広げてみたりすることで、子供の好奇心が育まれます。その際には目に見えたものを伝えたり、子供が興味を示したものに答えたりするといでしょう。

子供の発達は個人差が大きく、環境によって異なります。子供の個性や発達のペースを大切に、温かく見守っていきましょう。

おおむね  
2歳頃～

感じる・気付く力

うごく力

考える力

やりぬく力

人とかかわる力

何かおもしろいものみつけたの？

「なにこれ？」を大人も一緒に楽しみませんか？

子供の五感や好奇心を刺激する公園にお出かけしませんか？

公園では、様々な植物や虫をはじめ、遊具や他の子供たちの笑い声など、刺激がいっぱいです。そこで子供が興味を示しているものを一緒に観察してみると、大人も気づかなかった発見があるかもしれません。子供のペースで、やりたいことを優しく見守る気持ち大切です。

### 親子で一緒にお散歩するメリット

体を動かす心地良さが感じられます。

心身ともにリフレッシュでき、気分転換になります。

四季折々の草花や生き物と出会い、豊かな感性が育まれます。

気になるものと出会い、好奇心が芽生えます。

など