

おうちで手軽にできる遊びのレシピ



新型コロナウイルス感染症拡大防止と
子どもの心身の健康のバランス

その4

おうちで手軽にできる遊びのレシピ

ずっと家にいると、子どもは退屈でぐずったり、きょうだいげんかしたり、ママやパパも大変です。ここでは、乳幼児から小学校低学年児までの子どもにも手軽にできる遊びを、「その2」も執筆した大豆生田啓友氏(玉川大学教授)が紹介します。ゲームやスマホ以外になるべく直接体験できる遊びをたくさんしたいものです。ぜひ、参考にしてください。

- i. 描いたり、作ったりして遊ぼう
- ii. からだを動かして遊ぼう
- iii. ゲームして遊ぼう
- iv. お手伝いして遊ぼう
- v. ごっこ遊び・なりきって遊ぼう
- vi. 外で遊ぼう
- vii. 絵本を読んだり、作ったりして遊ぼう



○描いたり、作ったりして遊ぼう

子どもは何かを描いたり、作ったりするのが大好き。そんな遊びの材料を提供してみましょう。

いろいろなものにお絵描き

・ いらないコピー用紙の裏紙、買い物でもらった紙のバッグ、「これに描いていいよ」って言ったら、喜んで描く子が多いでしょう。

廃材で好きに何かを作っちゃおう

・ ダンボール箱の中にいらなくなった空き箱、トイレットペーパーの芯、牛乳パック、ヤクルトの容器など入れておくと、きっと何かを想像して作り出します。どうしていいかわからない子は、工作の作り方、動画などを見てもいいでしょう。（『非認知能力を育てる遊びのレシピ』 p74以降）

・ クレヨンやハサミなども置いて、小さな工作コーナーを作っておくと、毎日夢中になって遊ぶかもしれません。

<参考> 『非認知能力を育てる遊びのレシピ』 p.71,74,85



○からだを動かして遊ぼう

ずっと部屋にいと、運動不足になりがち。家の中だけでもできそうな身体を使った遊びをしてみましょう。

ママ・パパと一緒にダンスやストレッチ

・ずっと家にいと、親も子も運動不足になりがち。子どもの好きなダンスや運動の動画、あるいはママがやっているストレッチを一緒に楽しみましょう。

風船バレー

・狭い場所でも風船バレーだったら、小さな子どもも親も楽しめます。家族全員で対抗戦などもいかがでしょう？



○ゲームして遊ぼう

言葉や頭、身体を使ってゲームを楽しむことで、知的な好奇心も刺激します。

あてっこゲーム

・中が見えない袋の中に何かを入れて、触ってそれが何かあててみます。わからない場合、「それは、○○なものです」とヒントを出してみましょう。

簡単山手線ゲーム

・まずは親が例えば「野菜の種類」と言ったとすると、親子で交互（あるいは順番）に「トマト」「ジャガイモ」など言っていきます。電車が好きな子には「電車の種類」などでもいいでしょう。子どもと親役をチェンジしながらやってみましょう。

真似っこゲーム

・「こんなこと、こんなこと、できますか？」とリズムを付けて、親がポーズを変えてみます。その通りに子どもが真似てポーズします。



○お手伝いして遊ぼう

子どもは大人のしていることの真似をしたいもの。親がしている家事など、子どもにも任せてと一緒にやってみると、自信にもつながります。

おやつ作り・クッキング

子どもは、お料理のお手伝いが大好きです。子どもから食べたいおやつや料理を聞いて、一緒にレシピを調べて紙に書き出し、一緒に買い物に行き、一緒に作って食べたら楽しい時間になります。

家事なんでもお手伝い

洋服を洗濯機に入れるのを子どもにお願いしたり、洗濯物を干したり運んだりするのを子どもと一緒にしても楽しいです。「〇〇ちゃん、すごいね」って言ってあげるといいですね。時には、かえって足手まといになることもありますが、それも楽しんでしまいましょう。



<参考>

『非認知能力を育てる遊びのレシピ』 p.114

「新型コロナウイルス感染拡大防止と子どもの心身の健康のランス「その1」 p.18

○ごっこ遊び・なりきって遊ぼう

家にいる時間が長いとすれば、ごっこ遊びがおススメです。子どもの小さな遊びコーナーを作ってあげれば、長い時間、集中して遊びます。

なりきりグッズを用意して

子どもはペットや、ママ、ヒーローなどいろいろなものになりきって遊ぶことが好きです。ごっこ遊びは創造力を培います。そのために、人形、布、スカート、バッグ、キッチン用品などがあると、遊びの世界に入りますよ。

段ボールハウス

パパやママと一緒に段ボールハウスを作ってはいかがでしょうか。自分のおうちができると、イメージの世界に入りやすくなります。その中に人形や作ったものを持ち込んで、楽しみますよ。



<参考>

- ・非認知能力を育てる遊びのレシピ p.90~
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止と子どもの心身の健康のランス「その1」 p.16,24~25

○今できる外遊びを見つけよう

外出自粛のこの時期でも、ちょっとした散歩などの外遊びも大切。最新の情報を得ながら、他者との接触等に配慮しながら外遊びをしてみましょう。

生き物や草花をとって遊ぶ

春から初夏にかけて、草花や生き物が豊かに成長する時期です。ビニール袋を持って、外に出かけてみてはいかがでしょうか。草花などは持ち帰って、色水遊びや草花遊び、コップに飾ってもいいかもしれませんね。

水で遊ぶ

温かく天気のいい日は、ベランダや家の前などにたらい等に水を少しためて、水遊びはいかがでしょうか。ペットボトルやプリンカップ、おたまや袋などのグッズがいくつかあれば、入れたり出したり、楽しく遊べます。



<参考>

- ・非認知能力を育てる遊びのレシピ p.54
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止と子どもの心身の健康のランス「その1」 p.31~33

○絵本を読んだり、作ったりして遊ぼう

絵本は親子のコミュニケーションツールとしてとてもよいものです。抱っこしながら読んであげてもいいですね。

絵本読み

絵本には、シリーズもの、ナンセンス系、昔話、しかけ絵本、科学絵本など様々な種類があります。この時期にじっくりとステキな絵本に出会わせたいものです。絵本は意外と大人にとっても癒しや元気づけるものにもなるのです。

絵本作り

自分が描いた絵の内容を親に話をしてくれる子がいます。子どもに聞いて「いいよ」と言ってくれたら、子どもが語ったその言葉をうしろに書き留めてあげてもよいでしょう。それを何枚か綴って、絵本にしてあげるとどんどんお話を作る子もいます。



制作：公益社団法人 こども環境学会（2020年4月28日）

執筆：大豆生田啓友 編集：北方美穂 中川千鶴

絵：いらすとや