

あまくさ元気な子宝島

～子育て遊び（運動）安心ガイド～ について

はじめに

近年、室外で遊ぶ子どもを見かける機会が少なくなっており、また、学校の統廃合によりスクールバス等の導入が多くなるなど、子どもの運動量の減少が危惧されております。

天草市の調査（平成 19-23 年度）では、肥満度 20%以上の割合は小学 3 年生から増加傾向にあり、約 1 割を占めております。特に、小学 5 年生の男子と、中学 2 年生の女子では国・県より高い状況です。また、身体活動の低下や運動量の減少から、バランスが悪くしゃがめない等の子どもが 2 割いるというデータもあり、子どもの運動器の問題が注目されています。

それぞれのライフステージにおいて、健康づくりのための運動を行うことは大切ですが、特に子どもの時期は、基本となる生活習慣を身に付ける時期であり、この時期に、運動（遊び）の習慣を身に付けることが、生涯を通じての健康づくりのためにも大変重要です。

当地域には、子ども達が元気に遊ぶことのできる遊び場（公園等）や、自然環境等が豊富にあります。その情報を、実際に子育てを行っている世代の視点から収集して、本冊子を作成しました。作成にあたっては、関係者の皆様に多大なる御協力をいただきました。深く感謝申し上げます。

この冊子が天草地域の宝である子どもたちの元気づくりの礎になれば幸いです。

平成 27 年 3 月
天草広域本部保健福祉環境部長
(天草保健所長)
池田 洋一郎

元気に遊ぶマップの使い方

マップ番号
3 ページ～7 ページの本渡地区マップにある公園番号を照らし合わせてみてください。

公園名
マップの公園名です。他に通称で呼ばれている場合は通称名も表示しています。

公園メモ
公園の特徴、ちょっとした遊びかたをメモしています。

公園の場所
公園の場所、町名を表記しています。

公園の写真
その公園の写真です。

公園設備 早わかりアイコン
その公園の設備等の情報をアイコン化して見やすくしています。

公園名
Park No.01 城山公園

場所
場所：船之尾町

公園メモ
～Memo～
木陰があり春先からゆったり過ごせます。遊具はコースになっていて 6 歳以上指定というだけあって、ワールドに遊べるよ。

公園設備 早わかりアイコン
水道 おむつ台 トイレ ベンチ (緑・屋根) 駐車場

公園設備早わかりアイコン

					
砂場	トイレ	おむつ台	水道	ベンチ (屋根)	駐車場
公園に砂場遊びが出来る場所でのアイコンです。	公園にトイレがある所のアイコンです。	公園のトイレにおむつ交換が出来るおむつ台がある公園のアイコンです。	公園に手を洗う水道がある所のアイコンです。	公園にベンチがあり、また屋根がある場合、木陰がある場合は()での表記しています。	公園に隣接する駐車場がある場合のアイコンです。

子どもが元気に遊ぶことで、以下のような効果が期待できます ～幼児期における運動の意義～

幼児は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていく。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、以下のような様々な効果が期待できる。

- (1) 体力・運動能力の向上
- (2) 健康的な体の育成
- (3) 意欲的な心の育成
- (4) 社会適応力の発達
- (5) 認知的能力の発達

【文部科学省幼児期運動指針（平成 24 年 3 月）より】