



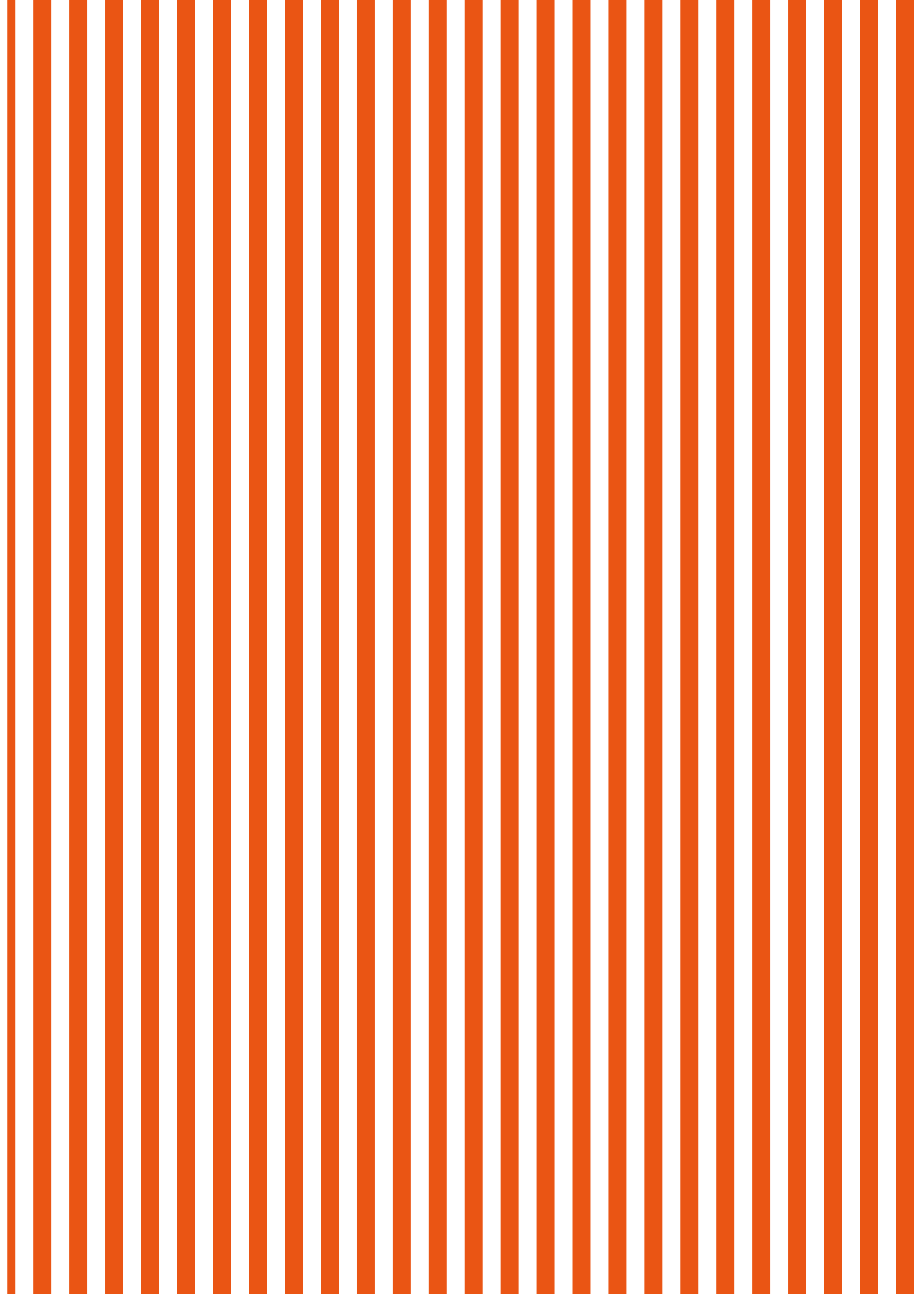
外遊心  
ノート

OKAYAMA  
SOTOASOBI  
NOTE



外遊記  
ノート

OKAYAMA  
SOTOASOBI  
NOTE



# OKAYAMA SOTOASOBI NOTE

- 1 あそびのたね
- 2 外遊びレシピ
- 3 あそびとキケン
- 4 せんぱいママコラム
- 5 遊び場をつくろう
- 6 冒険遊び場
- 7 おかやまプレーパークのこと
- 8 子どもとあそびの「今」



## はじめに



子どもにとって外遊びは「生きる」を学ぶ、とても大切なこと。外遊びの中には、体力を身につけたり、コミュニケーション能力や危険察知能力を引き出す貴重な経験など、実に様々なことが詰まっています。大人には、ただ単に遊んでいるように見えてしましますが、じっくり子ども遊びを観察してみると、たくさんの発見があることでしょう。この『外遊びノート』は、子育て中の方、子ども支援を行う個人、団体の方に、子どもたちがもっともって外で遊ぶためのヒント、遊び場づくりを手助けする情報をまとめています。

また、岡山市では、子どもが緑に親しむ場所づくり事業を行っています。事業の一環として、地域が交流できる公園の活用を目指し、まち中での子どもたちの外遊びを応援する緑の遊び場(ESD)プロジェクトを平成24年度より実施開催しています。この『外遊びノート』も、子どもの外遊びを応援する一助となれば幸いです。

# あそびのたね

何でも遊びに変えてしまう子どもは遊びの天才。

外遊びに特別なものは必要ないのです。

晴れていれば走り回り、雨が降れば水たまりで遊ぶ。

でも、大人にとっては、晴れていれば紫外線が気になり、

雨が降ってればぬれるのがうっとうしい。

あなたもそんなふうにしてしまうことがあるのではないのでしょうか。

子どもにとっての遊びは栄養であり、経験の宝庫。

まずは、「あそびのたね」がたくさんが詰まっている、

近くの公園に行ってみてはいかががでしょうか。

たとえ遊具の揃っていない公園でもきつと大丈夫。

なにしろ子どもはみんな、遊びの天才なのですから。

## OKAYAMA SOTOASOBI NOTE



国際児童年記念公園 こどもの森



風車  
凧揚げ  
タンポポ種とばし



水遊び  
さかな採り  
水中観察



木登り  
かくれんぼ  
だるまさんが転んだ



だんご作り  
鬼ごっこ  
砂場遊び



寝っ転がる  
すべる  
いもむし遊び



四葉さがし  
草笛  
髪飾り作り



落ち葉ひろい  
葉っぱのベッド  
お店屋さんごっこ

あなたの近くの公園にも「あそびのたね」は、  
きつとたくさん潜んでいます。

まずは子どもと一緒に探してみてください。

落ち葉でこんなに遊べるの？

芝生で寝っ転がるだけでも楽しいね！

そんなふうに住んでみると、

「あそびのたね」はどんどん膨らんで、

遊びのアイデアがひろがっていくことでしょう。

# 外遊びのヒント



外遊びが楽しくなってきたら、  
 新しい遊びにも挑戦したくなってきます。  
 そんな時に役立つ事例を紹介しています。  
 身近なものを少し用意するだけで、  
 遊びの幅はグンと広がります。  
 ぜひ、新しい遊びにどんどん挑戦して、  
 子どもの可能性を広げていってください。  
 幼児や小学校低学年のときの記憶って  
 大人になると忘れてしまうかもしれませんが、  
 子どもの時に培った経験は体や心が覚えています。  
 それらはきつと、大人になってからも生きていく糧になるはずですよ。

## 平らな芝生の公園



「おさんぽ」

用意するもの なし

風を感じてお散歩すると、とっても気持ちがいいものです。芝生の上は転んでもそんなに痛くないので、小さなお子さんでも安心してお散歩できますね。



「ティピ」

用意するもの 竹三本、布

竹を三本束ねて、布をかけ、片方の端を結びます。もう片方を開いて立たせたらティピの出来上がり。子どもにとっては、ちょっとした秘密基地になります。



「電車ごっこ」

用意するもの なわとび、ロープ

ロープをつないで、電車ごっこ。  
 真つすぐ伸ばして、綱引き。  
 端と端を持って、長縄跳び。  
 芝生はふかふかしていて、怪我をしにくいので、ロープ遊びもおすすめです。  
 ※注意 芝生が痛まないように！



# 平らなグラウンド



## 「土だんご作り」

用意するもの なし

グラウンドの中でも、はじっこにはやわらかい土があることが多いです。やわらかい赤土の混ざった土に少しだけ水を混ぜて、丸めて、今度はさらさらの土を探しましょう。つるつるのまるいだんごができたら、だんごやさんごっこも楽しい。



## 「人力車」

用意するもの 木の板、ロープ、キャスター

イチから作ると、少し作るのが大変ですが、子どもが一人乗れるくらいの箱があれば、それにキャスターを付けて、ロープで引っ張れるように取り付けたら、簡単に作れます。キャスターは再利用でもオーケー。



## 「なわとび」

用意するもの なわとび、ロープ

小学生低学年になったら、なわとびもなんのその。なわとびをするときは、土のグラウンドがおすすすめです。ホームセンターなどで長いロープを手に入れたら長なわとびもできます。

# まちなかの公園

## 「草花の観察」

用意するもの なし

草の中にも小さなかわいいお花をつけたものや、シロツメクサのようにティアラを作ったりできるものもあります。ウエットティッシュなどを持っていけば、安心して草花にさわれますね。



## 「そりあそび」

用意するもの お尻に敷くもの

雪が降った日には、そりあそびもできます。そりが無いときは、シートなどを切って、そりを作ると思いのほかすべります。段ボールのそりは、芝生の上や土の上でも使えるので、おすすすめです。

## 「落ち葉集め」

用意するもの ビニール袋



イチヨウ、ケヤキ、サクラ、木の種類によって葉っぱのカタチや色も様々。ビニール袋を持ったら、落ち葉集めに出発です。実はまちなかはいろんな種類の木がまんべんなく植えられているので、落ち葉拾いには最適です。



# 緑がたくさんある公園



## 「自然観察」

用意するもの ノート、カメラなど

緑がたくさんある公園では、自然観察ができます。植木や花の観察やそこに集まる昆虫の観察など、見つけたものをノートにメモしたり、カメラで撮っておけば、あとで見返して、お話の種にもなります。



## 「森のブランコ」

用意するもの 木の板、ロープ

木の板に穴を空けて、ロープを通します。何回も玉を作ってしっかりと抜けないようにすればブランコの椅子ができます。それを太い木の枝に結びついたり、木の幹と木の幹の間にロープを張って、そこから下に垂らせば、森のブランコの出来上がり。

## 「落ち葉のベッド」

用意するもの なし

落ち葉を集めて、敷き詰めると、ふかふかのベッドになります。その中に身体をうずめたら、それだけでいつもとは違う気分。落ち葉集めはみんなで協力しましょう。



# 砂場がある公園

## 「砂遊び」

用意するもの スコップ、使用済みのお椀、お鍋など

砂場遊びでは、定番のスコップのほかに、お家でいらなくなったお椀やお鍋、お皿などを揃えておくと、自然に遊びの幅が広がります。可能であれば、ちやぶ台くらしいの高さの机があると、おままごとやお店屋さんごっこもできて、さらに楽しんで遊べますね。



## 「ハンモック」「モンキーブリッジ」

用意するもの ロープ

ロープがあるといろんな遊びができますね。すぐにほどけないように結び方に注意。木を傷つけないようタオルなどを巻いて養生しましょう。

※結び方は35P 巻末参照



ここで紹介している事例は、ほんの一部にすぎません。子どもは遊びの発明家でもありますので、子どもがやりたいと言ったことにはなるべくさせてあげましょう。

# よめそび〜キケン



さて、まちに出て外遊びをしようと思うと、まちの中にはたくさんさんのキケンが潜んでいることに気づきます。でも、子どもが経験することで成長につながるキケンもあれば、重大な事故になりかねないキケンもあります。

## ぶつかるところぶ

遊んでいるとついつい周りが見えなくなるので、他の子どもとぶつかったりすることもあります。「ごめんね」と言えることが成長につながることも。

## 子どもはよく転びます。

ひざを擦りむいたり、時には骨を折ったりすることもあります。でも、小さな頃からよく転んでいると、大人になってから大きな怪我をしなくて済むかもしれません。

重大な事故を未然に防ぎつつ、子どもがたくましく育つためにキケンとうまく付き合うことも外遊びでは大切なことだといえます。ある程度子どもが経験しても大丈夫なこと、絶対に避けたいことを考えてみてください。いくつか例を挙げてみました。

## 道路へとびだす

夢中になっていると、ボールを追いかけて道路に飛び出すということもあります。これは、命に関わる重大な事故にもつながりかねません。日頃からよく注意したり、車がよく通る場所から離れて遊ぶことを心がける必要があります。

## けんか

子どもにけんかは付き物。けんかを通して、身体や心に痛みを覚えることで、たくましく成長するということも考えられます。度を越さないこと、絶対にやってはいけないことがあることは教えてあげましょう。

## 不審者

不審者への対処法を学ぶ前の幼児のときは、特に気を付ける必要があります。しかし、大人とのコミュニケーションは子どもにとっても大切なこと。信頼出来るネットワーク作りを日頃から心がけましょう。

## 熱中症

夏場に気を付けたいのが熱中症です。気温や湿度が高い日に、外遊びに出かける時は、必ず帽子や水分を持ち、子どもだけで出かける際にも、こまめに水分をとるなど注意を促す必要があります。

## 水の事故

川遊びや海での遊びは普段味わえない楽しい遊びができる反面、重大な水の事故につながる危険性があります。必ず大人と一緒に行動することが重要で、子どもだけのグループを見つけたら、その子達にも目を向けて、声をかけることで事故を未然に防ぐことができます。

## 火遊び

花火やたき火等の火遊びも子どもの成長に不可欠な遊びといえるかもしれません。しかし、同時に小さいうちから火の怖さを教えておくこと、親が必ず付き添うことが重要です。消火用の水の準備も忘れないでね。

いかがでしょうか？  
ここで紹介したこと以外にも、キケンがたくさんあります。重大な事故を未然に防ぎつつ、上手にキケンと付き合っていくことで、子どもはたくましく育って行くことでしょう。

## COLUMN

### 「ドアを開けたら危険がいっぱい！」

長男が生まれた20年前、実家の大阪から離れ、子育てに奮闘し始めたとき、まだ、知り合いも少なく、まして我が子と同年代の友達もわからず、何ヶ月かは外に出ることはほとんどありませんでした。首も据わり体がしっかりし始め、抱っこしてコーポの駐車場や近くの空き地、時にはベビーカーでお買い物など、歩き始めるまでは遊び場の環境など、考えることはありませんでした。だんだんと伝い歩きが出来だし、手を引いて歩けるくらいになると、「公園デビュー」も間近かなと考えていました。一人で歩けるようになったとき、お散歩に行こうと準備していると、玄関の扉から勝手に外に出てしまい「あっ！」と思ったときには、駐車場の向こうの道路際まで行ってしまいました。それまでは特に自分の住んでいる場所や地形など気にしていなかったけれど、よくよく考えると、家の外には、溝があったり、階段や段差があったり、道路や線路もある。公園までの道のりは、子どもにとって危険地帯でした。 (おかやまプレーパークスタッフ)



MAMA  
COLUMN

## 公園デビュー！のプレッシャー

最初の子が生まれたとき、周りでは「公園デビュー」と言う言葉をよく耳にしました。今では「ママ友」などもよく聞きますが。その頃は、自分の子が公園デビュー出来る日を心待ちにしていました。少し大きくなって動きも出てくると、いよいよ母子ともに公園デビューだと、おやつや飲み物、オムツや着替え、色々なハプニングに備え準備して出かけましたが、その日、公園には、誰もいませんでした。子どもは喜んで遊んで満足していましたが、母は少しがっかりです。もしお友達がいたら自分もお母さんたちと話しが出来ると思っていたので、次は時間を変えてみようとか、違う公園に行こうかとか考え出すと、出かけるのがプレッシャーになっていました。でも、子どもはそんなことは全くお構いなしでした。（おかやまプレーパークスタッフ）

せんぱい  
ママコラム

## 一番めは慎重屋、二番目は怖いもの知らず

上の子はビビリである。すべり台は一緒にすべったし、アスレチックに昇る時は一緒に昇って下からお尻を支えた。下の子は恐い者知らずである。歩けないうちはハイハイですべり台に昇ってすべり降りていたし、ジャングルジムの高いところに昇って失敗し、間をすり抜けて下まで落ちたこともある。その頃幼児が昇るには高かったこと森のアスレチックも県営グラウンドのジャングルジムもいつの間にか無くなってしまった。新しくなった遊具は小学生が遊ぶには低くておもしろくないのではと思うようなものになってしまった。秋には遠足の子ども達がたくさん来ているのに。

公園は幼児だけが遊ぶところなのだろうか。上の子が小さかったころ「公園デビュー」という言葉が飛び交っていた。ほかの子どもと遊ばせたくて公園に行くのだが、すでに出来上がっているグループの輪に入れなくて悩んでいるお母さんの話題を聞いた。私も我が子を他の子どもと遊ばせたくたし、自分自身も他のお母さんとおしゃべりしたかった。けれど、人に混じることが苦手な上の子は誰もいないところで遊ぶことを好み、なかなか望みどおりにはならなかった。

公園デビューは必要だろうか。あまり気にしなくてもいいと思う。経験から言えば、放っておいても時期が来れば人と混じること、ちょっと危険な遊具を扱うことも出来るようになる。おおらかな気持ちでいるのが一番！

（おかやまプレーパークスタッフ）

MAMA  
COLUMN

## 下の子は、遊ぶ場所があった

最初の子どものときは、遊ぶ場所は、コーポのテラスか前の駐車場、または近くの公園が主流でした。親と1対1の遊びで、小さいときはそれでも良かったのですが、だんだん飽きてお友達が必要になりました。ところが、近くの公園に行ってもなかなか同じ年くらいの子ともさんが居なくて、近所でもなかなか会う機会がなく、下の子が生まれました。そのうちに幼稚園に行く年になりお友達も出来、幼稚園で遊ぶことが日課になり、気が付くと下の子は、何の心配もなくその中に混じって遊んでいました。最初の子と下の子では、遊ぶ環境も親の意識もかなり違っていることに気付きました。

(おかやまプレーパークスタッフ)

MAMA  
COLUMN



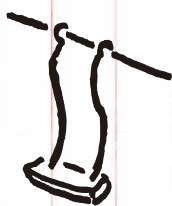
## 無類の水遊び大好き息子

息子は幼い頃から水が大好きです。幼稚園の就園前体験に行ったときには、園庭の水場に置かれた水を受ける入れ物の中に体ごと入り、1人だけが濡れで帰りました。雨の降った後には、どろんこ遊び。もちろん泥だんごも庭のどこの砂が一番うまくぴかぴかにできるかよく知っていました。川辺に行ったときには、深さも確かめずにじゃぶじゃぶ川に入り、危うく溺れそうになりお友達のお父さんが慌てて引き上げてくれました。川にいる魚や小さい昆虫も好きなので、川があればのぞき込み、這いつくばり、何があるかチェックを念入りにします。なので気がつけば網と長靴と着替えは必需品になりました。親も子どもの成長と共に成長させられます。最初はまた濡らした!と思っていましたが、どんなに濡れてもまあ着替えればいいかと思えるようになりました。それよりも体験から水の大切さや怖さを自然に身につけられ、親も自然を見る目が養われました。今では中学生になりましたが、いつまでも濡れ時代が続くわけではありません。でも今でもやっぱり雨と川が好きです。(おかやまプレーパークスタッフ)

MAMA  
COLUMN



## 遊び場をつくらう



自分たちで遊び場をつくる。  
 そんなふうにと考えると、とても大きなことに思う方もいらっしゃるかもしれませんが、でも、楽しい遊び場は身近な環境を利用して、自分たちでつくすることもできます。  
 たとえば、近くの空き地が冬になると落ち葉でいっぱいになっていたとします。持ち主の方の許可を得て、落ち葉遊びを近所の子ども達を集めてやってみて、落ち葉の片付けまでやってみる。これだけでも立派な遊び場です。  
 まずはできることから少しずつ、子ども達が自由に遊べる遊び場ができていくといいですね。自分たちの住みやすいまちをつくる感覚と似ています。

## 遊び場づくりの第二步

## GREETING

あいさつしよう

## PLACE

場所はどうかやって見つけるの？

公園で出会う人とあいさつしましょう。地域の人、遊びに来ている人、散歩に来ている人、犬の散歩の人、公園を清掃する人、遊具の点検をする人、公園を管理する人など様々な人と知り合うことが出来ます。まずは、あいさつから。  
 家の近所を散歩しましょう。乳幼児の場合だと家から歩いて行ける遊び場が理想だと思います。小学生になると、自転車での移動も可能ですが、やはり家から歩いて行ける場所の方がいいでしょう。

## FRIENDS

仲間を見つけよう

遊び場をつくりたいと思った時が、まさにその時です。まずは、自分の思いを知りたいと話してみましよう。そして、遊び場をつくることに協力してくれる仲間を見つけましよう。同じ思いを持った人は、必ずいます。そうしたら、あとはアイデアを出し合って、みんなの力も借りながら、遊び場づくりを進めていきましよう。

# 冒険遊び場



冒険遊び場(プレーパーク)って？

冒険遊び場は、プレーパークとも呼ばれる子どもが主役の遊び場です。発祥は、1943年デンマークに誕生した「エンドラップ廃材遊び場」です。「どうしたら子ども欲求をかなえる環境を創りだせるだろうか」という造園家の気づきがきっかけでした。コペンハーゲン郊外の「エンドラップ廃材遊び場」の、広さ約7000平方メートルの敷地には、第二次世界大戦の爆撃の跡地があり、危険でしたが、子どもたちは、思う存分に遊んでいました。理念に感銘を受けた人たちにより、イギリス、ドイツなどのヨーロッパを中心に世界中に広がってきました。



【写真：エンドラップ廃材遊び場】

OKAYAMA  
SOTOASOBI  
NOTE

日本においては、大村慶一・璋子夫妻によって紹介され、1979年、国際児童年の年に、東京都世田谷区に初の常設の「羽根木プレーパーク」が開設して以来、共感を覚えた各地の人々の取り組みにより、現在は全国のおよそ350の地域において、プレーパークや冒険遊び場づくりの取り組みが広がっています。「冒険遊び場」づくりとは、地域住民が主体となって、行政との協働により、子どもにとっての魅力的な遊び環境づくりをすすめる活動です。



【写真：世田谷プレーパーク(東京)】



【写真：おかやまプレーパーク(岡山)】



【写真：おかやまプレーパーク(岡山)】



# おかやまプレーパーク

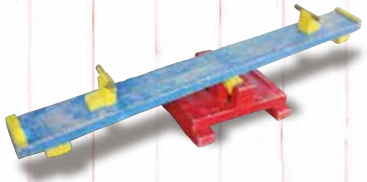
## 実践紹介

ESD…持続可能な子どもたちのための遊び場づくり

2014年、岡山市において、国連が定めた「ESDの10年」の最終年会合が開催されます。誰もが安心して暮らせる社会づくりを目指す活動を（Education for Sustainable Development 持続可能な開発のための教育）というキーワードで総括する国際会議が、岡山市で行われるのです。このプレーパークづくりは、子どもの遊び場づくりを通じた地域づくりでもあります。子どもから大人まで幅広い年代の人が集い、交流するコミュニケーションの場でもあります。人は、遊ぶことで刺激され、豊かさを感じ、そうした人の集まりが地域をより魅力的に活性化させるのです。まさに子どもの遊び場づくりは、国連の推奨するESDの実践例と言えます。



OKAYAMA  
PLAY PARK



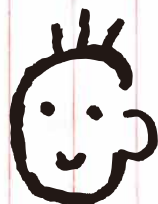
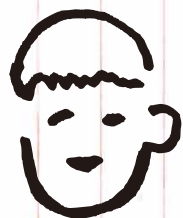
写真は定期的（1回/月）に開催されているイベント。対象は、0〜3歳までの子どもとその親。絵本の読み聞かせを楽しんだり、自然に触れたりしながら、外遊びの楽しさを体感することができま

岡山市内で子どもの遊び場「プレーパーク」づくりがはじまったのは、2002年3月のことでした。旧出石小学校の校庭を借りて、全身を使つての外遊び、廃材での工作やドラム缶を利用してのたき火など、いつもの公園ではなかなか出来ない体験を重ねました。最初は、年に2日間の開催でした。子どもたちは教えてくれます。子どもにとつての遊びは、毎日の暮らしそのもの。子どもの遊びには、暮らしの中での喜怒哀楽がつまんでいることを。時に危ない挑戦をしたり、静かに語ったり。少しずつ歩んだ取り組みは、2008年からは、学南町の国際児童年記念公園「こども森」の一角を岡山市から借りて、「おかやまプレーパーク」として年に約240日を開催するようになりました。市民による非営利の取り組みとしては、国内でもめずらしい実践と言えます。多くの市民ボランティアの参加をはじめ、子どもが外で遊ぶことを、あたたかく見守ってくれる地域のみなさんのおかげです。



子どもとあそぶの「今」

ASOBI



KODOMO



現在、年間に約2万人を超える人たちが遊び場を利用しています。取り組みを持続させていく上では大きな課題もあります。子どもが地域でこれまで以上に安心しておもいっきり遊べる環境づくりや、その環境づくりを応援する人たちを増やしていくことは、未来の岡山づくりであり、岡山市や県などの行政、企業、NPOだけでなく、地域に暮らす市民の総合的な連携が不可欠です。岡山市においても、持続可能な子どものための遊び場づくりがはじまっています。

CHILDREN'S WOODS





## 子どもの環境

時代にあわせて社会は変化します。核家族の家庭が増え、地域コミュニティや家族のあり方も変化しています。少子化時代を迎え、子どもの人数自体も減少しています。

子どもの遊び環境はどうでしょうか。子どもたちが自由に遊べる空き地が少なくなりました。空き地があっても整地され、立ち入り禁止の看板が掲げられています。公園も同様です。遊具が撤去されたり、ボール遊びの禁止なども見かけます。

子どもの生活も忙しくなりました。習い事や塾通いする子どもが増えました。まちなかで遊ぶ子どもの姿も少なくなり、かつては、子どもなら誰もが体験してきたことが、現代の子どもには貴重な体験となっています。

## 子どもが外で「遊ぶ」のは？

子どもが外で「遊ぶ」のは、なぜだろう？ 子どもは生きるために遊ぶ。遊ぶことから、生きていく術を学んでいるのである。子どもにとっての外遊びには、まさに生きていく術「ライフスキル」が詰まっている。

例えば雨が降っていたとする。大人はいかに濡れないかが行動の前提となる。遊び場での子どもたちは、違う。屋根から滴り落ちる雨水をバケツに貯めその音色を楽しむ。雨の日の方が水遊びが盛り上がるのはなぜだろう。創造性に富んだ感性にいつも驚かされる。

「わっはっは！」と大笑いしたのは、すべり台でのふたりのすべりかたが、あまりにもおもしろかったから。すべり台の上から、頭を下にしてあお向けになり、背中をくねくねと揺すりながら降りてきた。足は裸足。身体からのあまりの力の抜け様は、見事だった。4歳のお兄ちゃんを真似て、2歳の弟も。今度は、うつぶせになり両手で泳ぐ様にして降りてきた。ひたすら登っては、降りるを繰り返している。見ている僕までも楽しい気持ちになった。「家の近所の公園でも遊ぶけど、ここが好きみたいなんです」とお母さん。子どもは、成長してやがて大人になるけど、今しかできないことをたくさん経験して大きくなって欲しいなと思う。遊ぶことの意味は、無形だけに表現するのは難しい。子どもたちは、身体で表現して教えてくれている。



## 外遊び く外遊びには刺激がたっぷり

午前中から乳幼児とお母さんが思い思いに外遊びを楽しんでいます。こどもの森正門入ってすぐの広場が手づくりの遊び場『おかやまプレーパーク』です。まず、目に飛び込むのは、砂場です。砂場の砂は、きめの細かい川砂です。砂場には、幼児用いすや木の机、家庭で使われていたフライパンや鍋などの本物の調理器具があります。「いただきます」と子どもがつくった山盛りの料理を前にお母さんの声が聞こえます。大きなすべり台の脇で自由に土遊び出来るようになっていきます。大人も使う本格的なスコップを、2歳の子どもが使えば迫力満点です。お父さんもニコニコしながら写真を撮っていました。穴をほることは、子どもから大人まで大人気です。土日だけでなく、平日もお父さんの姿を見かけるのも特徴です。

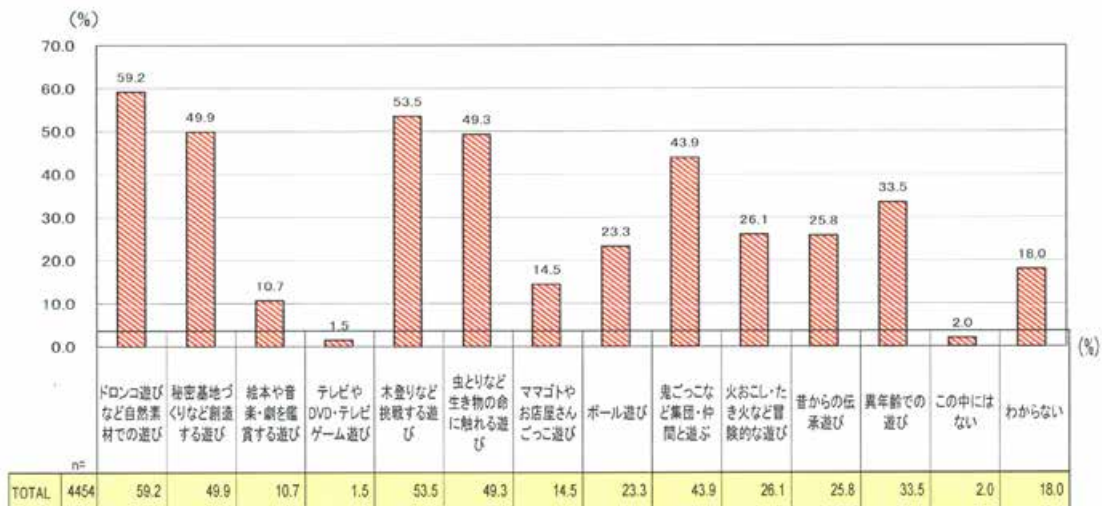
子どもたちの遊ぶ姿を見守る時、顔の表情に目がいきますが、いつも正面ばかりではありません。背中ごしに遊ぶ姿を見守ることも多くあります。ある時、ハッと気がつきました。遊ぶ子どもの背中はたくましい。気づかせてくれたのは、1歳と2歳のともに男の子でした。「僕、自分で生きてるんだぞ」って語りかけてきます。どんな場面かと言うと、突然強い風が吹いた時、飛ばされないように風に向かって立つその背中だったり、全身を使ってスコップを操り、穴を掘るその背中にといい場面です。遊ぶ子どもの背中で成長を語れます。遊びに熱中している子どもの背中を見てみてください。きっとたくましい力強さを感じますよ。子どもたちは、外遊びを体験することで、たくさんの刺激を受けて成長するんだと教えてくれます。

(子どもとあそびの「今」…特定非営利活動法人岡山市子どもセンター プレリーダー 松田秀太郎)

KODOMO



## どんな遊びが足りてない？



出典：地域社会と子どもの遊びに関わる全国 WEB アンケート調査 (松田秀太郎・2011)

今、あなたが暮らす地域で育つ子どもたちに

は、具体的にどのような遊びが足りないと思

いますか？(大人回答)

5割を超える人が、ドローン遊び、木登り、基

地づくりなど自然が多い外での冒険的な遊

びが必要と回答。

キーワードは、

自然、創造、挑戦、生き物、

群れる、異年齢！

### ランキングベスト5

- ①ドローン遊びなど自然素材での遊び
- ②木登りなど挑戦する遊び
- ③秘密基地づくりなど創造する遊び
- ④虫取りなど生き物の命に触れる遊び
- ⑤鬼ごっこなど集団、仲間と遊ぶ





どんな遊び場【環境】がいい？



出典：地域社会と子どもの遊びに関わる全国 WEB アンケート調査 (松田秀太郎・2011)

- 地域で子どもがのびのびと遊べる屋外の遊び場とは、具体的にどのような環境が必要だと思いますか(大人回答)
- 6割を超える人が、子どもが自由に使える原っぱが必要と回答。5割が、家から徒歩圏内、禁止事項が少なく、木登り、穴掘りができることが必要だと回答。
- キーワードは、  
 自由な空間、徒歩圏内、交通、禁止事項、地域協力！
- ランキングベスト5
- ① 子どもたちが自由に使える原っぱ
  - ② 家から歩いて行ける距離である
  - ③ 禁止事項が少ない  
(穴を掘ったり、木に登ったりできる)
  - ④ 車の交通などの危険がない
  - ⑤ 地域住民の理解・協力がある



おわりに

「さあ、お外で遊ぼう！  
 まずは、季節を感じに散歩にでかけよう。」



「空を見上ると

木漏れ日がかげいだよ。」



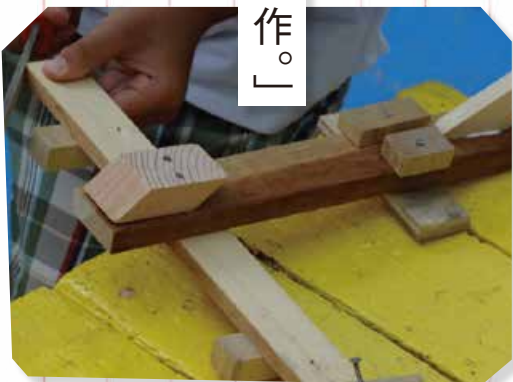
「雨の日の外遊び。」



「時間を忘れる砂場遊び。」



「自分でつくる木工。」



「手づくりハンモック。」



「どんぐり見つけたよ。」



「ロープ遊びは無限大。」



「大きな団子つくったよ。」

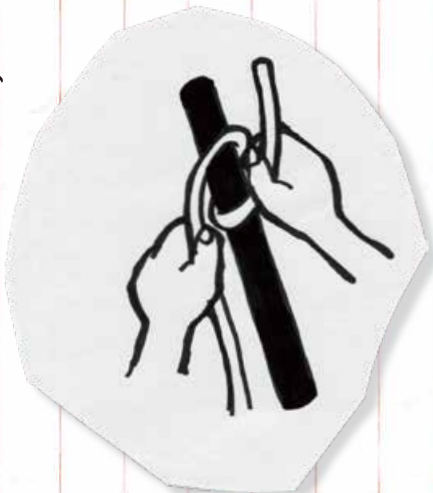


外遊びは子どもにとってはもちろん、大人にとってもたくさん発見があるでしょう。最後に、遊び場メモ、遊びのアイデアなど、気づいたことを書き込める「外遊びメモ」のページがあります。ぜひ、活用してみてください。

# ロープの結び方「巻き結び」

単純で実用的な結び方です。引けば引くほど締まるので、木にブランコやハンモックなどをつける時に便利です。

① 結びつきたいものにロープを巻きつける。



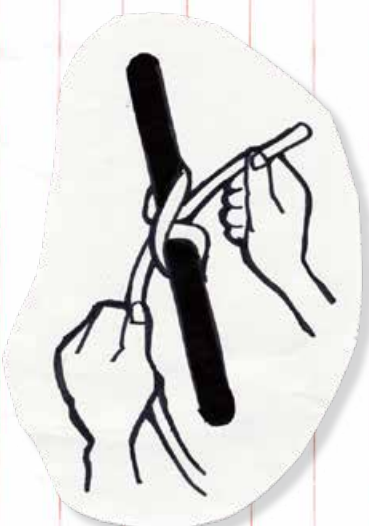
② 端をもう一度結びつけながら、輪に通す。



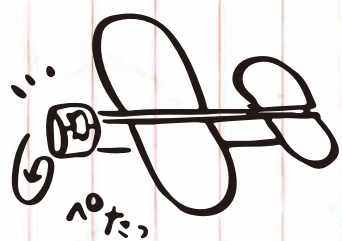
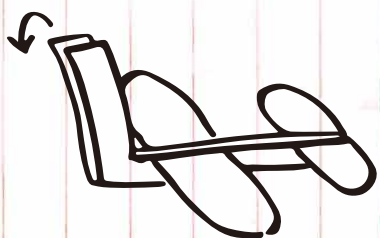
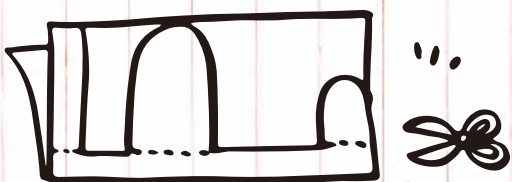
③ 端をひいて輪を締める。



④ ロープを持って締め上げ、結びの形を整える。



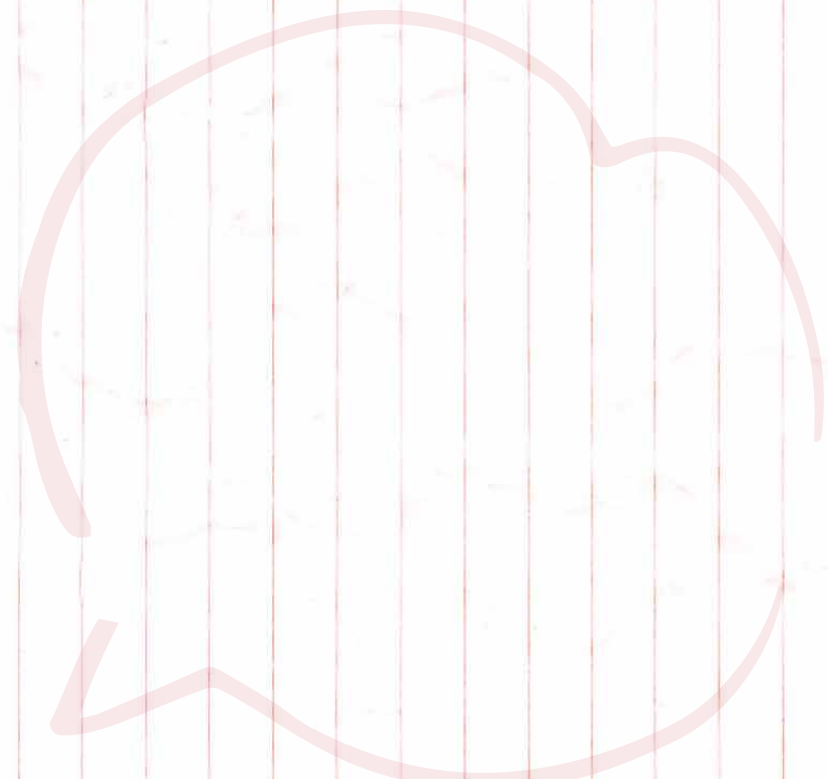
※短い方のロープがブランコの振動ではずれやすいので、コブを作っておくといいでしょう。



## 紙ひこう機

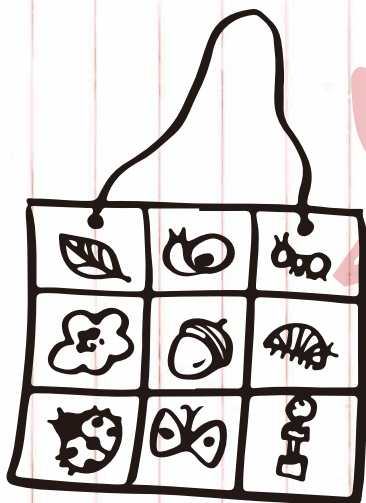
紙ひこう機を作ってみる。  
外に持って行って飛ばしてみる。

自分なりの遊びを考えたり、  
気づいたところがあれば書きこんでみましょう！



### おさんぽゴング

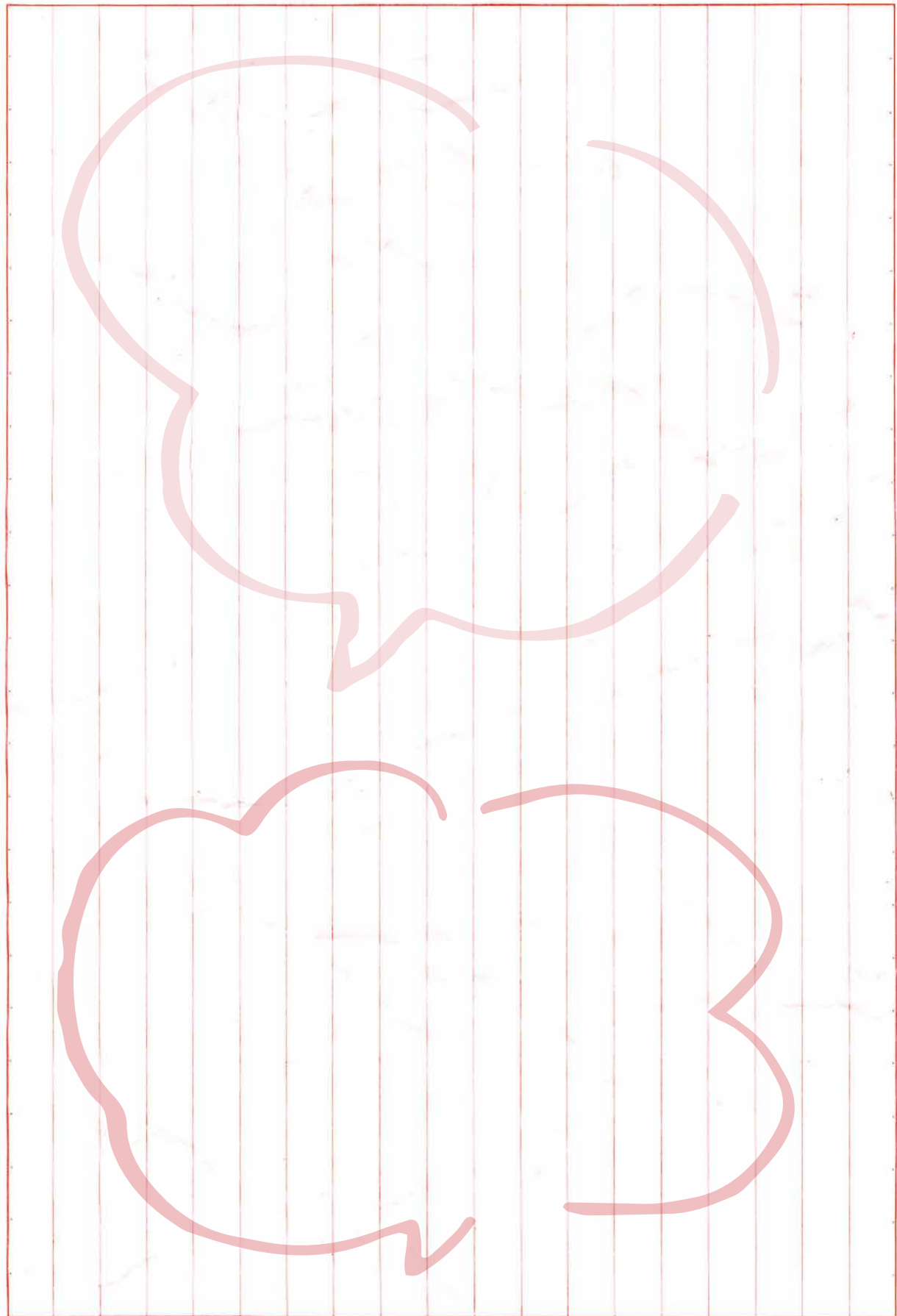
紙に枠目を書いてさんぽ道にあ  
りそうなものを描き込んでみる。  
よく見るのもの、探さないと見つ  
けられないもの、生き物だったど  
うだろうか？  
親子でビンゴ対決してみてね。



### 並べる

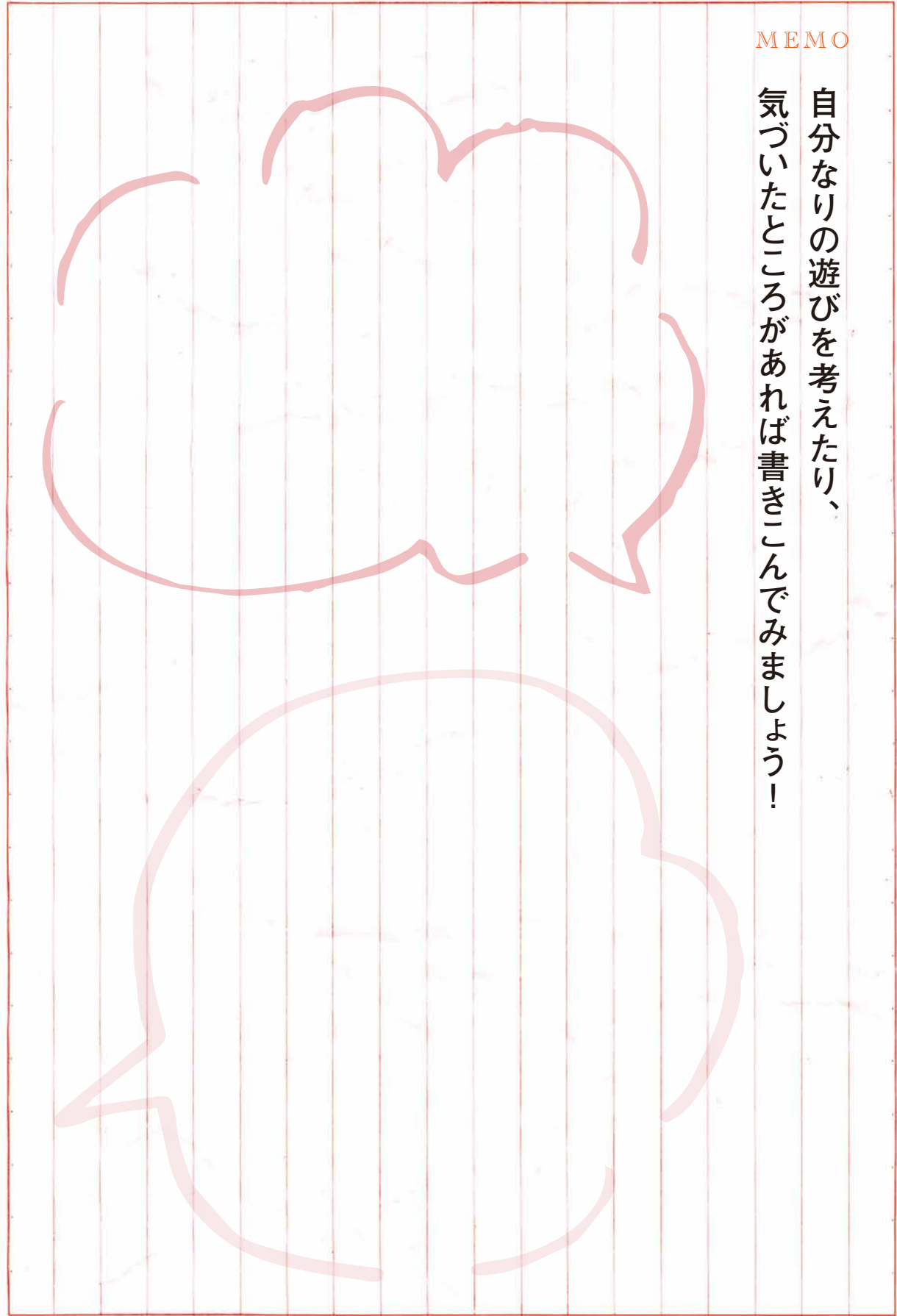
外に落ちてるものを並べてみる。  
葉っぱ。小石。木の実に小枝。  
お花があったらどうでしょう？  
さあ、綺麗に並べれたかな？





MEMO

自分なりの遊びを考えたり、  
 気づいたところがあれば書きこんでみましょう！



初版 2014年3月 改訂 2021年3月

著者 /  
特定非営利活動法人  
岡山市子どもセンター

---

〒701-0144 岡山市北区久米348番地  
TEL. 086-242-1810  
FAX. 086-242-1830  
E-mail. info@kodomo-npo.jp

発行 /  
岡山市  
都市整備局都市・交通部庭園都市推進課

---

〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1番1号  
TEL. 086-803-1395  
FAX. 086-803-1740  
E-mail. teientoshi@city.okayama.lg.jp

「外遊びノート」は、岡山市より委託を受け、  
緑の遊び場プロジェクト事業の一環として  
岡山市子どもセンターが編集、製作しています。

