

**Q1** おひさまびよびよって何？

いつ来ていつ帰ってもよい、無料のあそび場です。

**Q2** 誰が遊べるの？

0歳～未就園児の親子を対象としています。

**Q3** 持ち物は？

大人も子どもも汚れてもいい服装で来てください。着替えを2、3セット持ってくると安心です。お弁当を持ってくれば、お昼ごはんを食べることもできます。

**Q4** 雨のときもやってるの？

天候不良の際は、HPの「お知らせ」にて開催の有無をお知らせします

**Q5** 誰がやってるの？

H15年から光が丘で「プレーパーク」を開催している「NPO 法人あそびっこネットワーク」が、練馬区の「外遊びの場提供事業」として補助を受けて主催しています。

# おひびよ通信

vol.11



練馬区補助事業  
外遊びの場の提供事業  
おひさまびよびよ通信

2019年冬号

## 子どもは風の子！ おもいっきりあそぶぞー

冬は、生きものが内側に力を蓄える時期です。人間もきつと同じ。寒い季節もたっぶり遊んで、からだを育て、心に栄養をたくさんたくさんあげましょう。1年の4分の1は冬。冬にしかない景色や経験を楽しまなくちゃ、損！寒さとともに生きる、その力が春に花開きます。



動いて、ぽかぽか

荷物を持つと、なぜか子どもはずんずん歩く。歩けばからだがあったまる。

北風、まてまてー



あったまる。

寒い日は七輪があるよ。



氷ができた！



冬を感じる、見つける



おしまい紙芝居タイム

13時半の少し前に紙芝居を読む  
聞きたい子は集まってね。



### 冷たいけれどあったかい、冬の青空

冷たい風、かじかむ指先。寒さにびっくりして、首がちぢこまっちゃうね。風が冷たい冬は、どうしても外に出るのがおっくうになりがち。だけど、晴れた日のお散歩は、ママの腕のなかと同じくらい、冬のおひさまもぽかぽかあったかい。おひさまにつつまれてシートにゴロン、お空を見上げてみれば、澄んだ空に、飛行機やヘリコプターが飛んだり、鳥が追いかけていたり、雲が流れたり。くるくる変化するお空の表情を見上げるだけでも楽しいね。



3 / 18(月)～4 / 5(金)まで、小学校の春休み期間のためおひさまびよびよはお休みします。

**練馬区立豊玉公園**  
豊玉北6-8-3  
毎週**火曜日** 9:30～13:30

**都立大泉中央公園**  
大泉学園町9-4-3  
毎週**火曜日** 9:30～13:30

**練馬区立立野公園**  
立野町32-1  
毎週**水曜日** 9:30～13:30

**練馬区立井頭の森緑地**  
東大泉7-26-8  
毎週**木曜日** 9:30～13:30

**都立石神井公園**  
石神井台1-26-1  
毎週**金曜日** 9:30～13:30

**都立光が丘公園**  
光が丘4-1-1  
毎週**木・金曜日** 9:30～13:30

※たき火でランチを作る企画を行っています。



発行 / NPO 法人あそびっこネットワーク  
【事務局】  
所在地：練馬区旭町 1-16-1  
電話：03-3976-3113 (月～金曜 9:30～14:30)  
E-mail：asobikkonet@gmail.com



あそびっこ HP  
asobikkonet.com



facebook ページ  
fb.com/asobikkonet

# 1月は…音であそぼう

毎開催日 10:30 ~ 11:45

フライパンもバケツも、子どもたちの手にかかれば不思議な音の出る楽器に早変わり♪



# 2・3月は…風であそぼう

ビニール袋とひもさえあれば、カンタン凧のできあがり。布やシートも風をはらんで大きくふくらむよ。春先の強い風を利用して、いろんな楽しみ方してみよう!



10:30 から、あそびのコツについて、スタッフがミニレクチャーをします。聞きたい人はこの時間に集まってね。11:30 ころから、お子さんの様子やママ・パパの感想をみんなでシェアします。その後、食べたい人は一緒にランチタイム! (お昼ごはんを持ってきてね)

### 参加する方へ

- あそぶと、手足、服、靴が汚れます。親子ともに、汚れても構わない服装で来てください。タオルや着替えが何組かあると安心です。
- 違うことをしてあそびたい子は、無理に企画に参加せず、したいことをしてあそんでね。



## 枯葉かさこそ、何がはじまる?

秋が深まり、枯葉の季節になりました。たくさん集めて枯葉プールを作ろうしていると、A君がきて、「もっともっと」とどんどん集めるのが楽しそう。プールがいっぱいになると、ジャンプしたり、座ったり、枯葉を舞い上げたり。A君があそんでいる姿にわくわくしたのかな、もうふたりやってきました。3人が枯葉プールに入り、枯葉の感触や音を楽しみながら、それぞれ自由にあそび始めました。

A君はその後、ラバーバケツに枯葉を集めて自分専用のプールを作り始めました。それを見て、お友達たちも同じように自分専用の枯葉プールを作ります。マイプールを引っ張りながら散歩をしたり、おいかけてこをしたり、あそびはどんどん変わります。つかず離れず、自分のやりたいことをやりながら、その場にいる子が互いに影響しあってあそびは「流れ」ていくんですね。きっかけは枯葉でしたが、子どもたちのやりたい気持ちにまかせて見守ってみると、いろんなあそびが広がっていった一日でした。まだまだ枯葉がたくさんある時期です。たくさんの枯葉から、どんなあそびが盛り上がるかな。

## シリーズ「はじめての〇〇あそび」

「はじめての〇〇あそび」は、外あそびを始めたばかりのちびっこ親子が、実際にあそびながら「外ならではの楽しいあそび」「大人はどんな風に見守ればいい?」を体験できる時間です。スタッフが一緒にあそぶので、はじめての人も安心です。

### Yondemi?

## おすすめBOOK

1・2・3歳ことばの遅い子

中川信子 ぶどう社



あれ? うちの子おしゃべりまだかな……あの子はもうあんなにおしゃべりしているのに……個人差があるって頭ではわかっていても心配。あそび場になると、他の子とついつい比べちゃう。そんな方に、何か暮らしの中でできるヒントが見つかるといいなと思い、この本をおススメします。

あそびにおいて! **無料** 初回のみ要予約

## おひさま相談ひろば

子育てが大変だな…と感じたり、子どもに気になることがある方、気軽に遊びにきてみて。子育ての専門家(臨床発達心理士)が、一人ひとりに合うコツをアドバイスしてくれます。詳しくはおひびよスタッフまで、気軽に!



## 子どもと過ごす四季

子どもより動きが少ないから、しっかり防寒!

あったかーい飲み物も◎おなかの中からぽっかぽかに

ぴったりインナーの上にふんわり重ね着を。

丈の長いアウターやオーバースカートで腰をカバー

冬の外遊びでこんな イイコト! 外遊び先輩ママたちの声

- 蚊の心配がないので 森の中もずんずん歩ける。
- 混み合う室内より ウイルス感染の心配が少ない。
- 体温調節機能&免疫力アップで風邪をひきにくい体に!
- 寒い=イヤだけでなく、寒さを楽しむ経験もだいじな心の栄養。
- おうちに帰り、あったかーいお風呂へ♪ 親子のシアワセな時間!

## 寒さに負けない! 外遊びファッションのコツ

寒いから、風邪をひかせたくないから…冬の外遊びは大変、という声を聞きます。でも、春を待つ間にも、子どもたちはどんどん大きくなっていきます。今その子に必要な刺激や遊び環境の中で育てるよう、ちょっとしたコツを知って楽しく冬を乗り切りましょう! おひびよのスタッフも、お手伝いしますよー!



頭と、首・手首・足首…「首」のつく部分は隠す!

風を通さないアウター

丈の長いアウターやオーバースカートで腰をカバー

長靴でぬかるみも平気

赤ちゃん

中綿入りのつなぎで安心!



子ども

動くとき暑がる & 体が小さいからすぐ冷える! 動きやすく脱ぎ着が楽な服がいいよ。

肌着+長袖Tシャツ+スウェットなどが◎厚手のニットは動きにくい…

上からすっぽり砂場着を着ちゃうのもアリ!

裏フリースのズボンなど1枚であったかからトイレも楽!

### 気をつけるポイント

- 服が濡れたままになっていない?
- くちびるが紫だったり、ぶるっと体をふるわせてない?
- 遊びはじめは頭や耳、手など末端をあったかく。
- お日さまが出たり、よく動くとき汗ばむことも。1枚脱いで調整しよう。

遊ぶ、育つ、生きる力

## ね 根っくらム

## 「やりきる! やり抜く!」力のタネ

先日、あそびに関する研修会でこんな質問がとびだした。「どんどん変化する現代、これから生きていく子どもにとって一番必要な力は何ですか?」

うーん……創造する力、共感する力、コミュニケーション能力、英語にプログラミング……。あれもこれもいわれているなか、先生はなんて答えるのだろうと興味深く聞いていると、「これからどうなるかなんてわからないので、これですと確約はできない。でも、どんな時代になってもやっぱり必要なのは、そこで『やりきる、やり抜く』力、かな。」

ふむ、それってどうやったら身につくのだろうと考えたときに、思い浮かんだのはおひびよであそぶ子どもたちの姿。水を運びたいけど、重くってこぼれたり倒れたり。ただ大人が手を貸そうとすると断固拒否。こぼしながら自分で運

ぶ。ついた頃にはお水は少ししか残ってないけど、そんなことより運んだことに「やりきった!」の表情。

ママたちの「もう帰るよー、帰ろうよー」の声も届かないくらい夢中で追いかけて。走って走って、時々立ち止まってまた走って。「はー疲れた、楽しかった!」の表情。

何気ない日常の、子どもたちが「やりたい!」と突き動かされるあそびの場面に、こうした瞬間はたくさんあるな。やがて成長し、困難に直面したときに必要な、打ち克つ、やり抜く、という強さ。それも実は、小さな小さな「やりきった!」の積み重ねで育っていくんじゃないだろうか。

