

**Q：子どもの外あそびで、四季別に奨励できる外あそびを、まとめてください。**

**A：四季別に子どもに奨励できる外あそびを、発達・健康面の効果を加味して選択し、整理してみます。**

**1. 春（3～5月）**

- ・ 草花あそび（花摘み、草花の冠づくり）
- ・ 砂場あそび（型抜き、山づくり、泥だんご）
- ・ 鬼ごっこ・かけっこ
- ・ 凧揚げ、シャボン玉
- ・ 公園でのピクニック・自然観察

**2. 夏（6～8月）**

- ・ 水あそび（水鉄砲、たらい・プール、川遊び）
- ・ 木陰での探検ごっこ
- ・ 虫取り（カブトムシ・クワガタ・セミ）
- ・ シャボン玉＋水風船
- ・ 朝・夕方のサイクリングやランニング

注意として、日差しの強い時間帯（10～15時）を避けること。こまめな水分・塩分補給をすること。

**3. 秋（9～11月）**

- ・ 落ち葉あそび（落ち葉シャワー、落ち葉プール）
- ・ 木の実ひろい（どんぐり、まつぼっくり）
- ・ ハイキング・登山
- ・ 長距離かけっこ・マラソンごっこ
- ・ 凧揚げ・風車あそび

**4. 冬（12～2月）**

- ・ 雪あそび（雪合戦、雪だるま、そり遊び）
- ・ 霜柱・氷の観察
- ・ 鬼ごっこ・なわとび・けんけんぱ
- ・ 凧揚げ（冬の安定した風を活用）
- ・ 体操やランニング（昼前後）