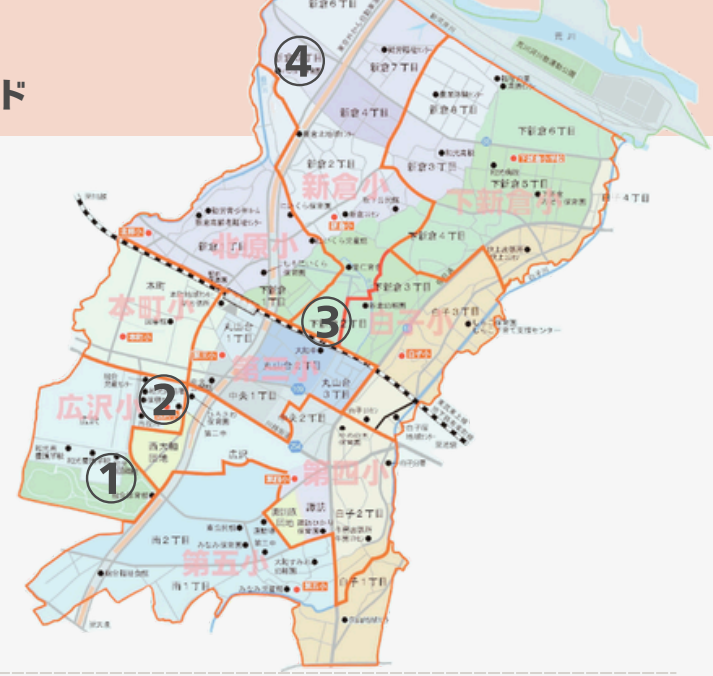
からだが育つ和光の公園

WAKO PARKS: GROWING THROUGH PLAY

公園でのびのび遊ぶ時間には、こどもの成長を助ける大切な要素がたくさんあります。和光市の遊具を通して、楽しみながら育つ力をご紹介します。



① 県営和光樹林公園

ひろびろ空間で、のびのび運動あそび

大型複合遊具で全身を使って遊べ、さらに順番待ちなど、他の子との交流も自然と生まれて社会性も育ちます。駐車場も利用できます。

和光市広沢3

遊具：複合遊具/スプリング遊具/すべり台
ロープクライミング/バランス遊具
健康遊具　など

② 広沢原児童公園

多彩な遊具で、できるが増える場所

いろいろな運動あそびに役立つ遊具がそろっていて、この公園だけでこどもの運動発達をバランスよく伸ばせる環境が整っています。

和光市広沢1

遊具：複合遊具/シーソー/ブランコ/すべり台
鉄棒/砂場/トンネル/スプリング遊具
タイヤ遊具/バランス遊具　など

③ やとじま公園

小さな公園に、大きなチャレンジ

幼児にとっては少しチャレンジな遊具があります。ロープを握ったり体を引き上げたりしながら、自然と基礎的な体の強さを育てられます。

和光市下新倉2丁目7

遊具：複合遊具/スプリング遊具/鉄棒/砂場
すべり台/ロープクライミング
健康遊具　など

④ みつば公園

できたが増える、はじめてのクライミング

安全に楽しめるクライミングウォールで、手足を使って考える力と全身の動きが育ちます。近くに遊具が多いふたば公園もあります。

和光市新倉5丁目8

遊具：クライミング遊具/バランス遊具
健康遊具　など

事務局　和光市役所子ども家庭支援課
〒351-0192　和光市広沢1-5
048-424-9124
d1000@city.wako.lg.jp

運動発達を伸ばす5つのジャンルと公園遊具

公園には、子どもの発達を支えるヒントがたくさんあります。遊具ごとに育つ力はさまざまで、バランス感覚や協調運動、筋力、感覚統合、社会性など、運動療育に欠かせない要素を自然に伸ばすことができます。このページでは、遊具の特徴と育まれる力をわかりやすく紹介します。

1. バランス感覚を育てる

おすすめ遊具

ブランコ/平均台/シーソー/スプリング遊具　など

ブランコや不安定な足場での遊びは、揺れやバランスを取る動きを通して体が安定しやすくなり、姿勢や気持ちを落ち着ける助けになります。また、「少し難しいけれど頑張ればできる」遊びは集中しやすく、動きたい気持ちも満たされるため、落ち着きにくい子どもでも気持ちが整いやすくなります。

2. 全身の協調運動を促す

おすすめ遊具

複合遊具（登る・くぐる・滑るがセット）
ジャングルジム/クライミング遊具/ネット遊具　など

登ったりくぐったりする遊具は、腕・足・体の動きを同時に使うため、「次にどこをつかむか」「どこに足を置くか」を自然と考える力が育ちます。全身を協力させて動くことで、体の使い方が上手になり、周りの位置関係もつかみやすくなるという効果があります。

3. 筋力・持久力を育てる

おすすめ遊具

鉄棒/雲梯/ターザンロープ/登り棒
ロープクライミング　など

鉄棒や登り棒、ロープを使った遊びは、腕や足、握る力をしっかり使うため、自然と全身の筋力が育ちます。体を引き上げたり支えたりする動きは、歩く・持つ・踏ん張るといった日常の動作にも役立つ力につながります。遊びながら基礎的な体の強さを身につけられる点が大きな特徴です。

4. 感覚統合を高める

おすすめ遊具

砂場（触覚）/トンネル（固有感覚・空間認知）
水遊び場（触覚・温度感覚）
回転系遊具、シーソー（前庭感覚）　など

砂場や水遊び、回転する遊具、トンネルなどは、触ったり揺れたりくぐったりと、いろいろな感覚を自然に体験できます。感覚が敏感な子や鈍い子でも、遊びながら少しずつ慣れたり調整したりできるため、無理なく感覚のバランスを整える助けになります。

5. 社会性を育てる

おすすめ遊具

すべり台（順番を待つ経験）/砂場（共同作業）
大型複合遊具（他児との関わりが生まれやすい）など

すべり台や砂場、大型遊具では、順番を待ったり、道をゆずったり、一緒に遊びを作ったりと、ほかの子と関わる場面が自然に生まれます。遊びの中で無理なく「待つ」「譲る」「協力する」といった大切なやりとりを経験でき、社会性の土台が育ちやすくなります。