



# スイッチマン通信

2025. 3  
Vol. 22

## 【3歳と4歳のちがい】

運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。  
今月で年長さんは卒園ですね。  
うちの次女も卒園なのですが、何だかあっというまでした。



さて、2月は東京都調布市の調布ヶ丘ちとせ保育園でスイッチマン体操教室を開催させていただきました。2月とは思えない暖かさ、いや暑さだったので、急遽室内から園庭開催にしてもらい、たくさん陽を浴びて運動してもらいました。やはり子ども（大人も）陽を浴びて運動することが、心身の健康に繋がります。



このスイッチマン体操教室は3歳、4歳、5歳児クラスを各30分くらいずつに分けて行っています。時には4と5歳児は一緒に行いますが、3と4歳児を一緒には行わないようにしています。

というのは、ここ数年たくさんの教室を行って来て分かったのですが、3と4歳児は大きな「成長の差」があるからです。

それは明らかな体格の差だけではなく、様々な物事の理解、出来る運動がこの1歳だけの差なのに大きく変わるからです。

ということは、この3から4歳に上がる一年間は、もしかしたら長い人生で一番成長する時間なのかもしれません。

スイッチマン的にはこの時期に運動が好きになるか否かも、かなり決まってくると思うので、保育者保護者の皆さんも、ぜひ積極的に様々な運動、いや遊びをさせてあげて下さい。とにかくたくさんの種類です！