

健康体育実践ノート 新年度号

発行2017年4月1日 207号

そだてあい

～次世代へのバトンタッチ～

池田 意都子

平成29年度、スタート！！新年度もどうぞよろしくお願い致します。今年は暖冬で、桜で一杯の派手やかな入学式が迎えられそうです。真新しいランドセルを背負った不安と期待で一杯の卒園児たちの顔が浮かびます。保育園の6年間に負けなくらい楽しくわくわくした6年間となることを祈ります。

さて、世間では百条委員会の証人喚問、国会の証人喚問と賑やかでした。春休み中でもしかして小学生、中学生、高校生が見たとき、恥ずかしくない大人の姿を見せてほしいものです。

あまり同じ番組ばかりなので落語をいくつか聞きました。「芸は前を走る師匠からその後ろを走る弟子にバトンを渡し師匠を追い抜いてゆく事である。」という話しになるほどと思いました。運動会のリレーとは真逆の事ですが、本当に次世代へのリレーとは、師匠が追い抜かれてめでたしめでたしなのです。誰も追い抜いてくれないと師匠は息切れをしてしまいます。ただ前を走っているだけではダメなのでしょう。素敵にかっこよく走り、時々後ろを振り向いたり待っていてあげたり、早すぎず遅すぎず上手に弟子の力に合わせて前を走る。これが師匠の力であり技であり仕事でしょうか？！



いろいろな組織の人たちと顔を合わせます。どの人たちも「次世代」を育てることを大きなテーマとしています。

わが NPO 法人日本幼児健康体育協会もバトンを受け取りたくなるような魅力的な組織作りを考えて行きたいと思います。勿論指導園の皆様にもさらに魅力的な体育協会となるよう励みます。

健康ア・ラ・カルト

「どんぐり娘！」

野村隆

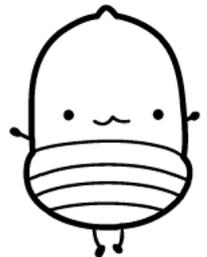
担当園:のぞみ・かしのき・ひよし保育園

最近興味深い経験をしました。

それは昨年11月の終わり頃、ある保育園での指導中のことでした。指導を受けている女の子(4歳)が片手で何かを握りながら体操をしていました。私が訳を聞くと彼女は握っていた掌を開き、私に見せました。掌の上にはドングリがひとつ。そのどんぐりは振ると中身がコロコロ転がり、音がするかわいいものでした。「今は体操の時間だから、先生が預かっておくね。」と伝え、私のポケットに入れ指導を再開しました。そして彼女も私もどんぐりのことをすっかり忘れ指導終了。私は帰宅後にポケットからドングリが出てきてやっと思い出す始末。私は「ああ、そうだったなあ」と思い出し、棚の上にどんぐりを置き次の日にはそのことも忘れ、あっという間に月日が経過しました。そして半月後の指導日のことです。指導中、あのどんぐり娘(愛称)が私に近づき「どんぐりは?」と尋ねてきたのです。子どもの事だから、どうせすぐ忘れるだろうと思っていた私は持って来ませんでした。「ごめんね、忘れたから次回持ってくるね。」と伝え、その日を終わりました。私は帰宅後、そのどんぐりを探しましたが、置いていたはずの場所にドングリがありません。私はどんぐりを無くしてしまったのです。家中探してもなかったため、次回までに彼女が忘れていないことを願い、探すのを諦めました。そして次の指導日、どんぐり娘はやってきました。「どんぐりは?」と聞く彼女。何とかごまかす私。そして次の指導日も聞いて来ました。

さすがに私も、ことの重要性に気が付き、同時に私の子どもの頃、父に仮面ライダーのカードケースを壊された事を思い出しました。泣く私に酒乱の父は「そんなことで泣くな!」と言われ悔しかった事を思い出しました。父にとっては、たかがカードケース。しかし私にとっては宝物。どんぐりも宝物だったのです。

私はどんぐりを、いや彼女を軽く見ていたのに深く反省しました。それから近くの山での、どんぐり探しのスタートです。きれいで、帽子をかぶっていて、中でコロコロ音がするどんぐり探し。しかし今はもう2月。秋と違い良いどんぐりは、なかなか見つかりません。汚い、帽子が取れている、音がしない、穴が開いている、そんなのばかり…。私は飢えたりするように探し回りました。そして何とか、きれい目などんぐりの胴体、帽子を20個ずつ集め一つずつ水で洗い、タオルで拭き、胴体と帽子が合うものを見つけ、ボンドで留めました。さすがに音がするのはなかったので、そこは数で勝負をかけ、何とか若々しく見えるどんぐりを三つ完成させました。そして次の指導日、私は正直に無くした事、そのかわり三つ探してきた(本当は作った)事を伝えました。彼女は「やったー!」と何とか納得してくれたようで、事無きを得ました。



私は父に壊されたカードケースをいまだに鮮明に覚えています。多分、父は覚えていないでしょう。子育ての中にはこんなことも、きっとあるのだらうと思います。その子の心の中に親は、関わる大人は何を残してあげられるのでしょうか。そんなことを考えさせられた経験でした。



基本体操ワンポイント

桑村 武志

「金魚の体操」

今年度は、4つの基本体操を、皆さんと一緒に再確認していきたいと思います。第一回目は、金魚の体操です。普段子ども達が行っている様子と照らし合わせながら、見ていきましょう。

まず、床、マット等、平らな所に仰向けで横になる。出来るだけ体の力を抜き、金魚が泳ぐような動きをします。体を小刻みに揺さぶります。転がすのとは少し違った動きです。両手の指を組み首の後ろに深く当て、両肘を水平に動かし、金魚が泳ぐように体を左右にくねらせませす。目安は朝夕一回、各1、2分程度。

「効果とねらい」

- ①脊椎の左右の副脱臼を矯正、整正する。脊髄神経の派出孔である椎間孔の歪みを整正することにより、同神経に対する圧迫を取り去り、その神経の支配する部位の整理活動を円滑にします。
- ②末梢神経の「マヒ」を除き、全身の神経機能を調整し、血液循環を順調にします。
- ③腸管の内容物を均等にする。消火器の働きを生理的に促進する。腸捻転、閉塞の防止に役立つ。
- ④左右神経の違和を平等にする。心身の平衡にも効果があります。
- ⑤腹部の運動と連動することで、体液の生理的中和をはかります。
- ⑥便通が整うので、腹部疾患の予防になります。
- ⑦骨髄内の赤血球整正機能を高めます。



子育てに健康体操を (佐藤丑之助 著)より抜粋



29年度のスタッフ紹介



宮田



池田



大高



高橋



池田



田村



伊藤



野村



桑村



北洞

発行 NPO 法人 日本幼児健康体育協会
kenkoutaiiku.com
buruburukingyo.com
〒179-0072 東京都練馬区光が丘 7-3-3-1004
Tel&Fax 03-3979-9785