

健康体育実践ノート 秋季号

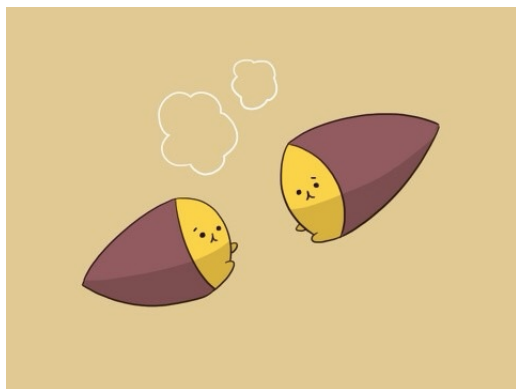
発行2017年9月20日 209号

そだてあい

～「食」の前には「動」～

池田 意都子

保育園での水遊びが終わり、残暑はあるものの吹く風に秋の気配が感じられる、この頃となりました。最寄り駅から自宅への帰り道に聞こえてくる虫の声も、アブラゼミ、ツクツクボウシからコオロギ、ウマオイ、マツムシ・・・と秋の虫に変わってきました。



健康体育の秋の課題は、手足をしっかりと使い、自分の体を支える、支持する、ぶら下がる・・・などの強い遊び（運動）、大きな筋肉を使う遊び（運動）となります。秋はこれらの遊びをたくさん経験してもらいたいと思います。特に、縦（垂直）方向に移動する動きは秋ならではの運動です。本当は、木登り、枝渡り、土手登りなど、自然の中で遊びながら経験を積み、力をつけていくことが一番望ましいのですが、今、子どもたちを取り囲んでいる環境では、なかなか、むずかしいでしょう。

そこで、健康体育の指導では、巧技台の出番となります。年度前半では低段～中段の高さでしたが、後半からは高めのセットで遊んでみましょう。鉄棒にもぶら下がってみましょう。年中さん、年長さんなら鉄棒の上からの景色もながめてもらいたいですね。

ところで、最近、棒運動で遊ぶ子どもたちの様子を見ていて、気付くことがあります。棒に「豚の丸焼き」のように、ぶら下がった時、頭を上げるのに苦労している子が多いです。ぶら下がると首を反らし、頭を後ろにダランと垂らしてしまいます。頭を首の力でグッと持ち上げられないのです。首回りの力が弱くなったのか、経験が少ないだけなのか、グッと縮まる動作が下手になりました。それは、まるで今、流行の抱っこ紐に入れられた赤ちゃんが、丸つきり首を反らして、上を見上げている姿と重なるのは、私だけでしょうか？

実りの秋には、収穫を祝う園もあります。食育に関する行事も盛んです。芋掘りも楽しいですね。確かに「食べること」は「生きること」です。でも、子どもたちの場合には特に「動いて食べること」が「生きること」です。「食」の前に「動」を抜きにしてはいけません。午前中、手足をしっかりと動かして、頭もたくさん使い、出来れば、お腹もすつきりさせて、その後に美味しいご飯をいただきます。その生活リズムの繰り返しが、冬へ向う心と体の準備となるのです。

研修会を終えて

<担当指導園> 昭和郷・つつじが丘・東戸越・東たいてん・久留米みのり

宮田 晶子

8月28日（月）第41回子どもの健康づくり研修会が東京未来大学にて無事に終了しました。

83名の参加者がありました。

お忙しい中、参加して下さった先生方、送り出してくださった園長先生方にお礼を申し上げます。

平成25年、文部科学省より「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です。」という幼児期運動指針が出されています。私たち大人は運動遊びの機会、環境を与えられているのでしょうか？

毎日の生活に数分でも取り入れる機会、園庭やホール、用具がなくても又は今ある用具を使っでの遊びの環境を作ってほしいとの思いを込めて、研修内容を考えています。

今、遊びたい子どもたちと今から実践して、毎日成長する子どもたちの発育・発達のためにいかして頂きたいと思います。

研修会後のアンケートでは、たくさんの回答を頂きました。

子どもたちと遊んでみたいと思った動きは？の問いに関して「基本体操、巧技台、縄あそび」という声が多くありました。

●「基本体操は思ったよりきつかった。日常に取り入れたい。」

大人にとっても大切な体操、まず自分が正しい動きを覚えて子どもたちと一緒に動く。毎日数分で実践出来ます。

●「巧技台がこんなにも幅広く使え、使い方で難易度が変わることには驚きました。」

今回の巧技台の実践はビームのみを使用し、ビーム1本・2本でもいろいろな動きが出来ることがわかって頂けたと思います。たくさんの巧技台を出さなくても棒1本でも遊べます。体育指導の時だけの巧技台では、もったいないです。

●「縄あそびは乳児も幼児も楽しめるものだとなり1本の縄でたくさん遊べるのがわかった。短縄は幼児が遊ぶものだと思ったので驚いた。

●「雨だれ・大波が長縄とびにつながる事がわかった。」

その他、マットの下にボールを入れたデコボコ道でのハイハイや道具を使わない集団遊びでの四足移動遊びが印象深かったようです。

●「2人1組になり大人と子ども役をすることで、子どもの気持ちがわかった」と貴重な意見がありました。大人になっても体験は大事ですね。

来年に向けて皆さんのご意見を参考に、指導員一同頑張っていきます。

基本体操ワンポイント

「カエルの体操」

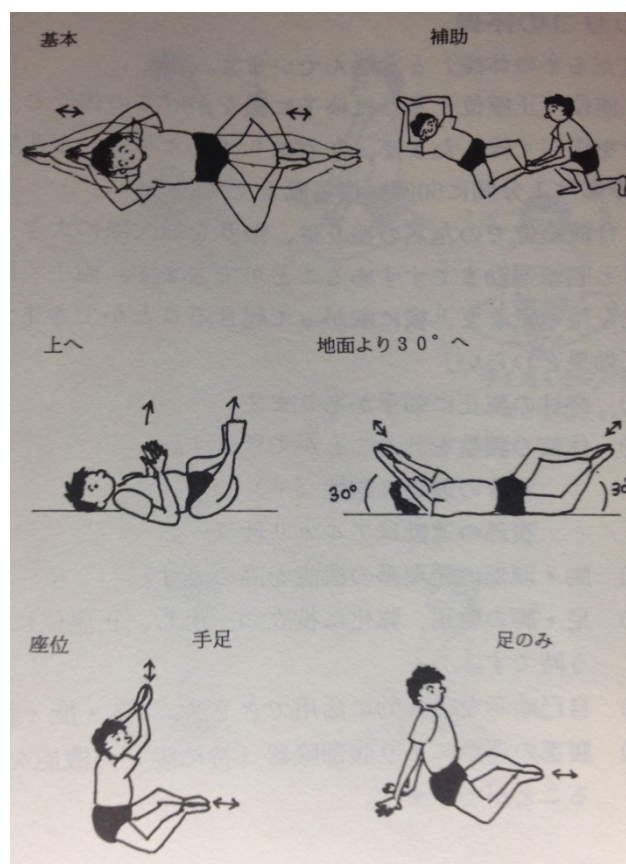
桑村 武志

4つの基本体操の再確認、第三回目は、カエルの体操です。少し難しい動きなので、乳児さんは、シンバルの体操(両手で左右の足首を持ち、開閉しながら太鼓のように足の裏を合わせ、たたく。座位、仰向け、どちらでも出来ます。詳しい事は指導員までお声掛けください)で代用しましょう。

カエルが水中を泳ぐ時の動きに似た体操です。仰向けに寝たまま掌と足の裏を合わせて、腕脚を前後に10回程度屈伸させます。左右の掌と足の裏が離れないように、合わせたまま屈伸します。その後、2、3分間そのまま静止します。

「効果とねらい」

- ①左右の四肢(手足)の神経の働き(脳・脊髄神経)と筋肉の強さを平等に揃えます。
- ②上肢と下肢との平衡、調和を高めます。
- ③腰を中心にして(骨盤底・腹部・上腿・下腿・足)などの神経の機能と血液循環を調整します。
- ④女子の生理を順調にします。また、関係器官の発育、機能を促し、調整します。特に、スポーツ、立位作業の長い女子には必須の調整法があります。
- ⑤安産法として効果があります。胎児の発育を順調にし、逆子を予防し、分娩を順調かつ正常にします。
- ⑥合掌を食前にやることで、消化力を高めることができます。(1分15秒)



「子育てに健康体操を」佐藤丑之助著より抜粋



第41回 子どもの健康づくり研修会ご報告

8/28 月曜日、足立区の東京未来大学をお借りして、2017年度の研修会を行いました。

午前中は健康体育が大切にしている理論の講義、午後はハイハイ、基本体操、巧技台や縄などを使った実技を行い、終始大変盛り上がりました。参加して下さった方々の、歓声と笑顔が印象的です。



83名の保育士さん他
が参加してくださ
りました。



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