

# 健康体育実践ノート 新年号

発行2018年1月6日 210号

## そだてあい

～継続的な取り組み～

池田 意都子

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。



年未年始を、皆さんは、いかがお過ごしでしたか？ 私は無くしたと思っていたイヤホンが大掃除で見つかり、移動中の電車などでユーチューブを随分と眺めていました。お陰で、いろいろな子どもたちの運動遊びを見ることができました。参考になる動きもあれば、果たして子どもたちの発育、発達過程を考慮した動き（遊び）なのだろうか？ と疑問に思う映像もたくさんありました。一番心が痛んだのは、2歳児が裸足でホールに平均台、マット、柔らかい積み木を並べて遊んでいるものでした。その内容は平均台でのバランス渡り、台上からの飛び降り、積み木をジャンプで越える等の跳躍運動のてんこ盛り。立位ばかりの動き。両足が揃わず片足ジャンプになっている子には、両足を揃えるように先生が声をかけていました。

まだ、足裏のアーチも形成されず、軟骨の多い足裏、足首の2歳児。どれほどの負担が足（足首）にかかっていると指導者は考えているのだろうか、聞いてみたいものである。

昨年、運動会が終わり、年度後半の課題に取り組み始めた頃、ある指導園で先生から声をかけられました。「佐藤先生の健康体育の教えを、次の世代の保育士にしっかり伝えていきたい」という有り難い思いを打ち明けてくださいました。その先生のお陰で、まずは、私たち指導員間で健康体育の指導内容について大事にしている点や特化している点について、具体的なこと、細かいこと、当たり前すぎることを一つ一つ確認し合おう、ということになり、話し合いを実施しました。私たちにとっても良い機会になりました。ありがとうございました。（確認した内容は、後日まとめてお知らせします。）

昨年は、保育園を巡る（良くない）ニュースがたくさんありました。

2018年は、昨年に比べ、子どもたちにとって、少しでも良い一年になりますように。「健康体育」もさらに進化して、真の体づくり、土台づくりとなる内容に仕上げ、たくさん子どもたちに広めていきたいと思えます。今年も、どうぞよろしく願いいたします。

# 健康ア・ラ・カルト

## 「温故知新」

田村 真理子

担当園：精華第二・ほんちょう・ふじみ・みのり・むさしの本園、分園・さくら・はいじま保育園

昨年のお正月、幼年期から続く習慣が消え悲しみのど真ん中にいたが…ある事を始めたおかげで、今年はほっこり温かいお正月を迎えている。

それは、手書きで注文したものが週に一度だけ届く昔ながらの宅配サービス。

原始的な鍵のついた商品を玄関先へ置くシステムには、盗みや毒物混入はないか…と最初は疑心暗鬼になり、必要な時ネットで注文する便利な世の中になじんでいる自分に気付かされた。お試しで続けてみると、お店に行かなくなった分余計な失費・糖分摂取が減り、目から鱗の情報・趣味である落語のチケット等、偶然の産物を山ほど得られた。

心温まる丁寧な対応、心を込めた配達。地域の人々と築いてきた信頼関係が、このご時世だからこそ誰かと繋がれる嬉しさもあるのだろう。

『健康体育』も正にそれではないだろうか！？

まだ幼児体操というものが日本に浸透していない昭和 36 年（1961 年）から今日に至るまで、一人一人の人生を健康に育む為、幼児期の体の土台づくりをしている。今どきの派手な体操とは少し違うかもしれないが、たくましい心と体が育つ昔ながらの『地味で凄い!!』健康体育。各園で保育士の皆様から丑之助先生の指導法を耳にする事も少なくない。

しかし私は直接お会いしたことがなく、池田先生をはじめ、伝習してきた先生方から健康体育と丑之助先生の偉大さを教わり、今がある。そして幼児健康体育の考案者、佐藤丑之助が、昭和 53 年（1978 年）日本幼児健康体育協会を創設したと知り、丁度母のお腹に私が誕生した年…運命を感じずにはいられない…

考えてみると身近な様々なものの始まりは、故きを温めて、昔ながらの生活と知恵を元に、今を生きる人との繋がりで成り立っている。

『基本体操とハイハイ』、当時からの根幹となる動きを、子どもも大人もいかに楽しく動けるかを日々の課題としている。0 歳から始められる乳幼児健康体育にパワーアップした今。創立時から継承されてきたカリキュラムをコアに色を足しながら、携わる仲間みんな笑顔になれる「新しい地図」を描いていきたいと思う。

平成 30 年。今年も金魚ブルブル、カエル、だるま、ライオンあそびを楽しみましょう。

## 基本体操ワンポイント

### 「フリコの体操」

桑村 武志

4つの基本体操の再確認、第4回目は、フリコの体操(子ども達には「ダルマの体操」で親しまれています。)です。通常は合蹠座位で行うものですが、正座位での行い方も併せて紹介します。

座位(合蹠座位・正座位)または椅子に腰をかけての体位で、背骨を真っ直ぐ正しく保ったまま、左右にリズムカルに一定速度で(標準は1分に50回)振る動きです。

合蹠座位での左右の振りは、振りを最大限に大きくすると回転運動まで進めることができます。両手で両足先を持ったまま、横に転がって起きることができます。(ダルマの散歩)

#### 「効果とねらい」

- ① 脊柱の整正に効果があります。
- ② 体液の調整を計ることができます。  
背骨の運動は酸性(+)  
腹部の運動はアルカリ性(-)
- ③ 胸・頭部の循環系の機能を高めます。
- ④ 足・脚の整正、強化に役立つ。  
但し、正座位にて行う時です。
- ⑤ 自己暗示を効果的に活用できます。(良・能・善)
- ⑥ 腹部の運動により腹部臓器(特に腸)の機能を高めることができます。



子育てに健康体操を (佐藤丑之助 著)より抜粋



## 【2017年度 健康体育 学習会 ご報告】

6月からスタートした学習会は、12月8日に全6回を無事終了致しました。  
金曜日の夜にもかかわらず、たくさんの保育士さんが参加してくださり、  
毎回とても盛り上がりました。

写真は、『親子体操・ふれあいあそび・組みあそび』の様子です。

2018年度も開催予定です。

リピートの方、初めての方のご参加、新しい出会いを楽しみにしています。



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

