



日幼健だより

発行 2023 年 4 月 1 日 211 号



そだてあい

池田 実央

進級おめでとうございます！令和 5 年度がスタートしました。

全世界で猛威を振るったコロナウイルスが落ち着きを見せ始め、私たちの生活も少しずつ日常を取り戻しつつあります。

今年度もたくさんの笑顔を見られるよう、子どもたちとたくさん体を動かしていきたいです。

創設者・佐藤丑之助先生の時代から当協会が発行していた「実践ノート」というお便りがありますが、しばらくお休みをしていました。今年度から名前を新たに「日幼健だより」とし、考え方や活動、基本体操の特徴等を発信していきます。

1961 年（昭和 36 年）に活動をスタートした日本幼児健康体育協会（日幼健）ですが、先代の池田意都子代表の跡を継ぎ、私が代表を務めさせていただいております。しかしながら、私のことをあまりよく知らない園長先生や先生方も多いと思いますので、今回は自身のことに少しだけ触れようと思います。

【池田実央（イケダミオ）】 東京都練馬区生まれ。B 型。4 人弟妹の長女。

幼少期・・・佐藤先生と池田先生の前、西式健康法を軸に育てられる。
（この頃の習慣が土台となり、今の私をつくっているとんでもない過言ではない）

- 朝起きたらまず一杯の水を飲む（体のお掃除）
- 朝食の前には家の手伝い（体が寝ている状態で食べることは NG）
- 夕飯前は野菜ジュースを飲んでから（生のものを食べるのが体に大事。佐藤先生が作った特製野菜ジュースは、とにかくまずい！）
- 熱が出たら足湯とからしで治す（薬は飲まない）
- 甘いものは赤い日だけ（日曜日と祝日のみ。白砂糖は良くない）
- 毎日の食卓は「今日のよかったこと」を発表する時間（もちろん TV は見ない。姿勢が悪いと怒られる）
- 汗腺が育たないからと夏でも安易にクーラーを付けずに汗をかき、他にもたくさんの我が家のルールがあり、育てられました。

コロナ禍で伺えていない保育園もあります。今年度ぜひお邪魔させてください。

4月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本体操 [I] 四種	基本体操(金魚・ブルブル・カエル・ダルマ)を日常保育の中で実践する。二、三歳児はカエル→シンバル
2. 四足移動法 [I] (ワニ這いを含む)	発達に応じた正確な四足移動を豊富に体験する。 ワニ這い→膝付きハイハイ→高這い→ウサギ
3. 二足移動法(立位)	美しくバランスよく歩く。 発達に応じて方向(前後左右)速さを変えて歩く

4月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	金魚・ブルブル・シンバル・ダルマ(補助)で遊ぶ	金魚・ブルブル・シンバル・ダルマを一人で行う	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ四種とも一人で正確にできる	金魚・ブルブル・カエル・ダルマの四種とも一人で一定時間できる
2	自由にハイハイトンネルくぐり抜け・小山越え	ワニ這い・膝付きハイハイ トンネル・小山	ライオン(高這い)正しい手足の動き(視点)	ライオン走りウサギとび(視点)
3	幅の狭い道を歩く 線上を歩く 横歩き	幅の狭い棒上を歩く 曲線上を歩く	美しい姿勢で歩く 後ろ歩き スキップ	美しい姿勢で歩く 後ろ歩き スキップ

4月の実習課題ピックアップ

課題にある「ワニ」＝「ワニ這い」は、足の親指の腹が床にしっかり着くことが大切です。乳児の頃に斜面を登ったり、ハイハイ(四つ這い)を多く経験している場合は自然にできていますが、そうでない場合、保育士が足の親指をもって床に正しく着けるようにしましょう。

また、足の動きに合わせて腰が左右に揺れ(お尻が揺れる)動作が出てくるとダイナミックな「ワニ」の動きになります。

「ワニ」は動きのイメージが作りにくいので保育士がたくさんお手本を見せてあげると、真似をして動きを体得していきます。

「ワニ」は床上が実践しやすい課題です

5月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. マット運動法 [I]	寝返り・揺れ・振り・転がり運動 水平・斜面での転がり運動
2. 四足移動法 [II] (ワニ這い・背面位含む)	水平緩斜面の這い這いを機敏に行う 低台上・低棒上・低棒下を安全に移動する
3. ボール運動法 [I] (一人一個)	座位・立位他での手・脚（足裏）を使った基本の操作で遊ぶ ボールに全身で触れる

5月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	やきいも振り やきいもころがり 斜面・水平面	じゃがいも振り じゃがいもころがり 斜面・水平面	長座位ころがり ダルマころがり	ダルマころがり起 き ダルマの散歩
2	ワニ這い 膝付きライオン	ライオン歩き (顔をあげて)	ライオン走り (しなやかに)	ウサギとび (正しく大きく)
	両手つきボート こぎ(前・後)床	ボートこぎ(前後) (両手つき含む)床	背面ライオン (前後)	背面ライオン (前後左右)
3	持つ・たたく・転が す・押さえる・はさ み上げ(座位)追う・ 捨う(立位)	転がし追いかけー 押さえ(四足位) 落としー取り 投げ上げー取り	落としー取り 投げ上げー取り つきー取り 座位・立位	落としー取り 投げ上げー取り つきー取り 発展・応用

5月の実習課題ピックアップ

ボールについてです。各園にあるボールは大きさ・硬さ・弾力・素材様々です。そのボールそのものがどんなものか、どんな状態かを確かめるところから始めると理解すると指導の流れがつかみやすいです。

大人はボールを見ただけで、硬い？柔らかい？弾む、転がる？といった情報の予想を立てますが、子どもたちは毎回触って確かめるところから始まります。また競技(サッカー、ドッジボール)に向かう前の段階としてボールと友達になる(特性がなんとなくわかる)という意識がいいと思います。

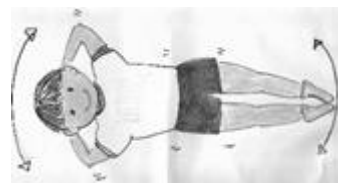
4種類の基本体操について

日本幼児健康体育協会の指導の要になるのが以下にお示しする4種類の基本体操です。特に年度のスタートである4月は、初めて体操を始める年少組も、既に体操に馴染んでいる組も改めて確認し正しくしなやかに一定時間確実にできるようにしていきたいと思えます。

「金魚」 仰臥位^{ぎょうがい}で全身の力を抜く、つま先を上に向けて足裏を立てる

前肢（手・腕）を組んで頭または首下に入れ起動点とする
上からの振動を下に伝導させる、振動は小刻みが良い
力まずに楽に振り続ける（揺さぶる）

- ・ 脊柱と腸の調整運動
- ・ 年齢×10秒 大人は60秒



「ブルブル」 仰臥位で手と足を垂直に上げる

手の指を軽く伸ばしそろえる、足は下駄ばき（足首を直角）の形となる
振動は小刻みに早く行う（左右交互に振る）

- ・ 血液の循環促進運動
- ・ 年齢×10秒 大人は60秒

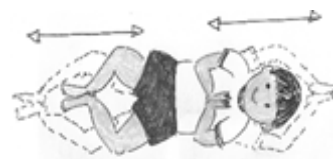


「カエル」 仰臥位脱力から手のひら・足の裏を合わせる

手足同時に屈伸運動を行う

両足を伸ばしたときに足裏を離さない（離れないところまで伸ばす）

- ・ 左右のバランスの調整運動
- ・ 屈伸回数10～20回
- ・ 2,3歳児はシンバル体操でよい



「ダルマ」 座位で、背筋を伸ばし足裏を合わせた姿勢をとる

両掌で両つま先を包むように持つ

上体を左右に振る（倒れないところで戻し反対側へ）

- ・ 体液（酸、アルカリ）の調整
- ・ 年齢×10秒 気持ちが落ち着くまで



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