



日幼健だより

発行 2023 年 6 月 1 日 212 号



そだてあい

～ おかあさんやすめ ～

池田 実央

毎日の寒暖差で体調を崩されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？前日との寒暖差や、一日の最高気温と最低気温の差が7度以上ある時に、「寒暖差疲労」は起こりやすいそうです。さらに、リモートワークや外出の減少で自律神経が乱れやすくなっているようです。

対策としては、

- ・衣類の調節、スカーフなどで首回りを覆う
- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動(基本体操おすすめ)
- ・腸内環境をよくする
- ・しっかりと入浴する
- ・質の良い睡眠をとる などなど

規則正しい生活がやはり一番大切ということですね。

先日、友達とご飯を食べていた際、「まごは(わ)やさしい」の話になりました。ご存じの方も多いと思いますが、バランスの良い食事をとるために心掛けた方が良い食材のことです。彼女は気を付けて毎日の食事をとっているとのこと。



「反対の意味で【おかあさんやすめ】は知ってる？」と聞いたところ、知らないと。

オムライス・カレー・アイス・サンドイッチ・焼きそば・スパゲッティ・麺類

これらは脂質、糖質が多く、よく噛まなくても食べられます。味も濃いですね。手軽に作れますし、子どもも大人も好きなものばかりですが、日々の体作りには「まごわやさしい」を！！これから夏がやってきます。今からしっかり食べて、暑い夏を乗り切れる体を作っていきましょう。

※まごわやさしい・・・豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、イモ類

6月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 四足移動法 [Ⅲ]	四方向四足移動法。発達に応じたいろいろな方向への四足移動の体験をする。(旋回四足移動法)
2. 棒運動法 [Ⅰ] (単・複・組)	水平・緩傾斜の棒上をいろいろな体位(四足位・背面位等)で安全に移動する。(低・中段)
3. 短縄運動法 [Ⅰ] (一人一本)	縄遊びの約束(振り回さない・首にかけない) 指先・足指先を使う基本操作で遊ぶ。

6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	台上ハイハイのぼり・台上後方おり(連台・方向換え)	四方向のライオン歩き(前後左右)	四方向のライオン走り ウサギとび入門	四方向のウサギとび(左右同時の動きを正確に)
2	単・馬のり移り(水平) 複ライオン渡り(上り)	モノレール 組・複・単のライオン渡り(水平・のぼり)	モノレール 組・複・単のライオン渡り(水平・上り・下り)	組・複・単のウサギ渡り(水平・上り・下り)単・腕立て跳び越し
3	丸める(おにぎり) 振る(へビ) 送る(シャツ通し)	折る(バナナ) 踏み歩き(一本橋) 雑巾掛け(その場)	結ぶ・ほどく(団子) 巻き付ける(包帯) 雑巾掛け(移動)	復習あそび 造形あそび・縄回し(一人跳び導入)

6月の実習課題ピックアップ

棒運動法は、主に巧技台の「ビーム」「バー」「ハシゴ」を利用して行う。たいていは手を左右に開いてバランスをとりながら一本橋渡りをしてしまうが、発想を「四足」に戻して動きを与えることが重要である。巧技台の「ビーム」「バー」「ハシゴ」を水平・上り・下りのバリエーションを付け、いろいろな方向のライオンで移動するだけで、四肢を十分に使う動きが可能になる。また棒上でうつ伏せで進む「モノレール」や下側にぶら下がって移動する「お猿」などを実施することは、棒を使って安全に移動する術を学び、また筋力をつけることにも大いに役立つ動きである。

～第44回 子どもの健康育て研修会のご案内～

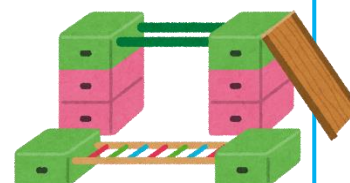
テーマ【子育てに健康体育を ～ハイハイの重要性～】
サブテーマ 四足移動による体の土台作り ～巧技台と縄あそび～

2023年8月28日(月) 受付 12:30～ 研修会 13:00～16:30

場所 秋草学園短期大学

(西武新宿線「新所沢駅」または「航空公園駅」より徒歩8分)

参加費 6,500円(テキスト代含む)



7月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 跳び箱運動法 [I] (連台)	発達に応じた四足位台上通過法 逆落としから台上乗りー降りまで
2. ボール運動法 [II] (二人に一個)	二人組でのボール運動 手腕・足脚・四肢の順に保持点を発展させる
3. 水あそび [1]	水の特性を利用した手足の動き 水に慣れる・移動する・水中で息を出す等。涼む。

7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	逆落とし 馬乗り逆落とし 連台馬乗り移り 30~40 cm	腕立て乗りー降り (開脚・閉脚ー安全 降り) 連台馬乗り移り (段差)	腕立て跳び乗りー 降り、正面・側面 (開脚・閉脚)	腕立て跳び乗りー 降り、跳び越し、正 面・側面 (開脚・閉脚)
2	ボール渡し・送り・ たたく・ねる・取る	対面両手・両足転が し・取り 一回バウンド取り	対面両手・両足転が し・一回バウンド・ 投げ・取り	対面両手・両足転が し~投げ・取り (連続10回)
3	水中を元気に歩く 水かけっこ フープくぐり	水中でブクブク遊 び・ワニ歩き(手だ け)・ライオン歩き	ワニからロケット 発射(けのび)・ラ ッコ	浮き身(伏臥・仰 臥)・バタ足・イル カのジャンプ

7月の実習課題ピックアップ

暑い季節にしかできないものに屋外での「水あそび」があります。健康体育の中ではその目的を「水に慣れる・水あそびを楽しむ・涼む」を主としてカリキュラムを作っています。その中で大事なことは「事故を起こさない」「無理強いをさせない」です。十分にお分かりと思いますが水中での事故は命に関わる、また滑る環境では思わぬ裂傷や打撲を招くことにも繋がります。夏の日差しの下では、強いコントラストのために水中が見えなくなることがあります。死角ができないように、十分注意しましょう。

～お申し込み方法～

お申し込みは、右の QR コードからお願い致します。

4年ぶりの開催となります。

みなさん、ぜひお越しください。



健康の決め手 育てたい四つの要因について

日本幼児健康体育協会の指導の要になるのが以下に示した四つの要因です。

前回お伝えしたのは、実際の動き（体操）ですが、ここに示すのは考え方です。

「皮膚」 感覚の担い手であり外界との複雑な接触・交流を行います。皮膚は皮膚呼吸をして必要なものを取り込みます。汗腺などを備え、体に不要なものを排泄します。

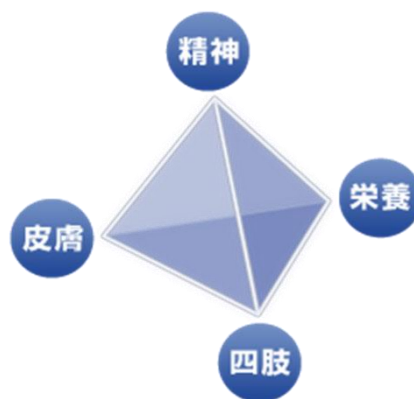
皮膚は表面を鍛えることよりもその機能を高めることが重要です。酸素を十分に呼吸することができるように大気浴をし、衣服で皮膚を包み込まないようにしましょう。汗腺（汗の出る穴）は幼児期までの環境に適応して作られるので、この時期にたくさん汗をかくことが大切です。またビタミンCの摂取も忘れてはいけません。

「四肢」 脚と足は立位での体幹を支え、歩行など移動に関わる運動を行います。腕と手は二足歩行の獲得によって自由になり、外界のものへの多種多様な働きかけを担います。特に手は五感のうちの触覚に大きく関わります。

四肢の動きは身体の重心の移動をもたらします。人の体は常に全体が連動して構造的にバランスをとっています。そのため四肢の使い方に偏りが無いようにしなければなりません。四肢は年代にあったあそびやスポーツを通して、多種多様な動きを身につけることで育ちます。

「栄養」 生命を維持していく成長していくのに必要な栄養を健全に摂取することが健康と言えます。食物、運動、環境などを配慮しつつ、いつ何をどれだけ食べれば良いのか、個人差を考慮しながらそれぞれが考えていく必要があります。ただしバランスの偏り、摂取量の過剰、文化的な面での食の在り方を考えていかなければなりません。

「精神」 何よりも大事になるのは、違いを認め、受け入れることです。他者とのコミュニケーションを言葉でとることから始めましょう。自分が理解され受け入れられたという安心感は、他者に対する態度につながります。そこから感情の豊かさ、我慢や努力の心が育ち、感性を育て感覚を磨くこととなります。



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