



日幼健だより

発行 2023 年 10 月 1 日 214 号

そだてあい

～ 運動会 ～

池田 実央

こんにちは。9 月半ばを過ぎ、涼しい日が数日続きましたが、また夏のような天気に戻ってきました。寒暖差により、自律神経が乱れ、不調を感じやすい時期なので、皆様お体にはお気をつけください。

さて、10 月と言えば「運動会」。指導園の中でも 10 月に運動会を行う保育園がたくさんあります。コロナで運動会を控えていた園も、学年ごとに入れ替えて行っていた園も、今年から通常に戻り、すべての学年が合同で開催する園が多いようです。



ご存知の通り、今年の夏は全国的に平年の気温を大きく上回りました。1898 年から統計を開始した日本の平均気温と比べても、今年は飛び抜けて暑かったとデータが出ています。大人も参ってしまうほどの暑さでしたが、子どもたちにとっては、外で思い切り遊びたくても遊べない日々が続いた夏だったと言えるでしょう。エネルギーの塊のような子どもたちにとっては、物足りない夏だったかもしれません。

運動会では思う存分そのエネルギーを発揮してほしいです。練習してきたこと、目標にしてきたことに力を出し切り、笑顔の一日になるよう、応援しております。

【第 44 回 子どもの健康育て研修会 報告①】

8 月 28 日(月)、埼玉県秋草学園短期大学をお借りし、4 年ぶりの研修会を行いました。約 50 名の方にご参加いただきました。

「理論と実技の両方を知ること、運動の発達を知ることができた」「自分で動いてみることで子どもの目線になれてよかった」「わかりやすく、大切なポイントがしっかり学べた」など、たくさんの嬉しい感想をいただきました。

参加してくださった皆様、送り出してくださった園長先生、ありがとうございました。

10月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 短縄運動法 [II] (一人一本)	基本の縄の回し方・一人跳び導入あそび またぐ～跳ぶまで
2. 棒運動法 [III] (垂直棒)	上下(垂直)の移動法。組棒から単棒まで 急斜面を含む。低鉄棒あそび含む
3. 跳び箱運動法 [IV] (中段)	跳び箱・乗り越え・跳び越えなど 連台移動あそび 30 cmから 40 cm

10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	折る(バナナ) 回す(豚のしっぽ) お風呂に入ろう	回す(扇風機・ヘリ コプター) 揺らす(ゆりかご・ ブランコ)	両手振り(前・後) 振り・回し→またぎ 歩き・またぎ跳び	一人跳び一導入あ そび またぎ走り・またぎ 跳び(その場)
2	梯子通過あそび 下から上、上から下	垂直組棒上り・下り 尻抜き	上り・周り・下り (梯子)・前回り	上り・越え・下り (梯子)逆上がり
3	腕立て跳び乗り(低 段)ー後方おり 台上ハイハイ	腕立て跳び乗りー 自由おり 台上ライオン	腕立て跳び乗りー 体支持下り、二段跳 び越し座り	助走付腕立て跳び 越し(開脚、閉脚)・ (横・縦)

10月の実習課題ピックアップ

縄運動法は、縄を使って動きを楽しむことです。短縄でも長縄でも「回旋している縄を跳び越える」というイメージに直結しがちですが、縄の持ち味を生かすことで別の遊び方ができることを見直しましょう。

今回は短縄ですが、一人一本を持って自由に扱えるところが子どもたちの喜びにもつながります。もちろん首にかけてはダメ。振り回すのもダメ。という約束を押さえたうえで、一人一本の短縄が自由に扱えるように練習していくのが大切です。

おにぎりを作ったり、バナナ作ってみたり、手首に巻き付けてみたり、その発展として、「回旋する」という手首の動きにつないでいきます。豚のしっぽ、扇風機、ヘリコプターなどです。そして右手でも左手でも回旋してみます。その後、一人の回旋「前跳び」につながっていきます。柔らかく手首が使えるようになるとスムーズに入ってゆけます。豚のしっぽ、扇風機、ヘリコプターは一見振り回している見えがちですから、先生の指導の下で練習するといいですね。

1 1月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 長縄運動法 [II] (+マット)	四足から立位で、いろいろな動きの長縄を通過する 二本以上、往復 安全なコースの設定
2. ボール運動法 [III] (+長縄)	集団ゲームあそび (ドッジボール形式など) 一人操作復習発展 長縄との組み合わせ
3. 棒動法 [IV] (棒下)	平行棒・登り棒・低鉄棒での下がり方・降り方・登り方・振り 方・回り方など

1 1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	へび・張り縄～四足 位で通過	張り縄・雨だれ～四 足で通過	雨だれ～じゃが芋 張り縄～横ウサギ 回旋～くぐり抜け	雨だれ～ころがり 通過 回旋跳び・側転跳び
2	円陣ころがし・取る (周りは大人) よく見る・逃げる	くぐらせあそび 転がし・ドッジボ ール	三人でトンネル通 過あそび 円陣ドッジボール	数人でトンネル通 過あそび 方形ドッジボール
3	ダンゴ虫下がり 四肢ぶら下がり 豚のまる焼き	足抜きまわり 尻抜きまわり 腕曲げ下がり	腕立て跳びつきー ツバメからの前ま わり下り	逆上がり 蹴りなし逆上がり 逆上がりから四種

1 1月の実習課題ピックアップ

ボール運動法のⅢ。一人一個から二人で一個のボール扱いを経て、今回は複数で楽しむ課題です。その内容は、ただ相手に返す返球ではなく、コントロールを意識したものになります。

3歳からの「くぐらせあそび」は、友達の股下を上手に転がしたり、ドッジボールではボールを当てたい友達めがけてコントロールすることが大切になってきます。やみくもにボールを扱うのではなく自分の力を調節しコントロールして、自分の思っているようにボールが扱えたときの喜びを積み上げてボール遊びを好きになってほしいと思います。

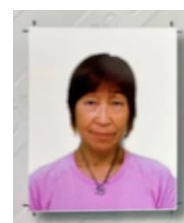
日幼健の体操の中でも対象物が動いているものは「ボール」「長縄」の二つです。対象物の動きを観察し次の動きを予想してタイミングよく自分で動くことは、何度も繰り返して体が覚えてゆくものです。

日常の保育の中でも取り入れ体験回数を増やして行ってください。

日幼健の指導員を紹介します♪



上段 左から
西尾 樹里
鴨志田 祐太
池田 俊一



大高 綾子

下段 左から
宮田 晶子
北洞 誠一
池田 実央
桑村 武志

宜しくお願い
します！！



【第44回 子どもの健康育て研修会 報告②】

講義と実技(基本体操・四足移動・巧技台・長縄)を行い、四足移動の重要性をお伝えしました。日々の保育にぜひお役立てください。ありがとうございました。



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