



日幼健だより

発行 2023 年 12 月 1 日 215 号

そだてあい

～生活様式の変化～

池田 実央

こんにちは。早いもので 2023 年もあとわずかとなりました。今年も色々な保育園、自治体に呼んでいただき、研修会を行ってきました。

どの研修会でも「すぐに転んでしまうので、転ばないように体幹を強くしたいです」「体幹を強くする運動を教えてください」という、体幹に関するご相談が非常に多かったです。

こどもたちの体力は昭和 60 年(1985 年)頃をピークに下降しているというデータが出ています。どうしてそうってしまったのか、色々な原因が考えられますが、その中のひとつとして「生活様式の変化」があると思います。

昔は畳に正座をして食事をしていましたが、今では椅子とテーブルで食事をするように。布団を使っていた生活から、ベッドを使う生活へ。
(平面に座る、寝る、起きる、立ち上がるものが減少)



和式トイレが減少し、洋式トイレが普及。

階段ではなく、エスカレーターやエレベーターを使用する。歩いて移動していたが、自転車を使うようになり、今では電動自転車が主流となる(脚を使う機会が減少)

蛇口を捻って水を出していたが、手をかざすだけで自動で水が出てくるようになる。

自動ドアが多くなったため、ドアノブを回す、ドアを押す引くという動作が減少。
(手首を使う機会、力を出す機会が減少)

他にもたくさんの変化があります。注意すべきはこどもの生活様式のみ変化したのではないということです。少し前のニュースに「40 代女性の体力低下」というものもありました。世の中の発展により、便利で快適な生活を得ることができましたが、その反面、体を動かすことは減っています。人生 100 年時代！こどもも大人も日常で意識をして体を動かしていきましょう。

12月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本体操 [II]	四種類（金魚・ブルブル・カエル・ダルマ）の基本体操の確認（形・動き・時間）をする。※3歳カエルはシンバルでよい
2. 短縄運動法 [III] （二人に一本・二本）	二人組の短縄遊び。復習、発展（ゲーム遊び）
3. 運搬運動法 [I] （ふれあい遊び）	お互いに触れあう。（手・背中・全身） 物や人を安全に運ぶ 運び方のルール、約束を理解する

12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（大の字で寝る）・ブルブル・シンバル・ダルマを続ける	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・ダルマ・カエルを一人で一定時間続ける	金魚・ブルブル・カエル・ダルマの四種とも一定時間きれいにできる
2	綱引き へび 汽車 ソリ	シーソー（座位） 木こり スーパーマン トンネル	綱引き（立位） 魚つり 川と汽車と トンネル	綱引き（足指） 鯉の滝登り 形を真似る 家に帰ろう（引越）
3	馬乗り運び（安全に乗る、降りる） 大好きやき芋	馬乗り運び やき芋転がし運び スーパーマン 材木運び	じゃが芋転がし運び 大根抜き カブ抜き	やき芋とライオン その場で抱っこ その場でおんぶ 手押し車

12月の実習課題ピックアップ

運搬運動法は、物や人を運ぶ運動あそびで、友達と組んで動きます。組体操遊びと位置付けていいものです。友達とは、日ごろから手をつないだり、じゃれあったりと体の触れ合いはありますが、健康体育の時間に課題をもって触れ合ってみることで気が付くことがたくさん出てきます。例えば相手の重さ、体の大きさ、体温や体の柔らかさ固さ等です。また、馬乗りで友達を乗せれば何がわかるでしょう？それは友達の重さであると同時に、「友達を馬になって支えられるようになった自分がある。」という気付きです。友達を引っ張る「大根抜き」では、どう持ったらいいのか、一人がだめなら二人で運ぶ、のような協力する気持ちが生まれます。運んでもらう方の子どもは気持ちの良い運ばれ方をしたときに「今度自分が運ぶ側にまわったらこうしよう」と密かに考えたりします。物や人を単に運ぶだけでも、楽しみを見つけ友達を大切にすることを育てられる課題です。

1月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 格闘運動法 [I] (+マット)	四足・座位・立位での押し相撲・押さえ込み・立位相撲までレスモウ
2. 跳び箱運動法 [V] (+長縄)	逆立ち運動入門(補助) 中・高段、安全通過法。立位助走から着地まで連続して行う
3. マット運動法 [III]	回転遊び、側転 スピードあるいろいろな回転法

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	背中すもう 大人をひっくり返す・転がす	四足位すもう(横) おせんべいひっくり返し・お尻たたき (立位対面)	行くなライオン 立て膝すもう お尻(腰)つかみ	来るなライオン 四足位すもう レスモウ(つぶす・返す)
2	高段逆落とし(補助) 中段後方這い上がり(補助)	高段逆落とし(補助) 中段後方這い上がり(補助)	背面逆落とし(補助) 高段逆落としから前転(補助)	背面逆落とし(補助) 高段逆落としからの前転(補助)
3	ハイハイー続け回りー起き(補助)	ライオンー続け前回りー起き(補助)	横ウサギ180度方向変え(川)・側転入門	腕立て横回り川跳び越え(側転へ)

1月の実習課題ピックアップ

格闘運動法と文字にすると「柔道」「相撲」「剣道」「レスリング」などが頭に浮かびます。そして子どもたちが目をつりあげて向かっていく場面や尻込みをして不安な表情になってしまうだろうなと思う場面が容易に浮かびます。しかし、12月の課題「運搬運動法」をやっていると、自分の力も分かり、相手の力量や大きさもおおよそ見当がつき、やる気を持って楽しんでいくことができます。格闘といってもまずは運搬と同じように「力」を出す場面からです。腹ばいに寝ているお友達をひっくり返えす「おせんべいがえし」、マットの外に背中から押し出す「押し出し相撲」など直接格闘することの前に、力の探り合いをして楽しみます。「行くなライオン」では這い這いで逃げるお友達を抱えて逃がさないように抱き着き押さえ込みます。このような段階を経て、いよいよレスモウにつないでいきます。そして勝負そのものにこだわらず、勝っても負けても力いっぱいできて楽しかったと思えるものにつないでいきます。

子どもの見える世界

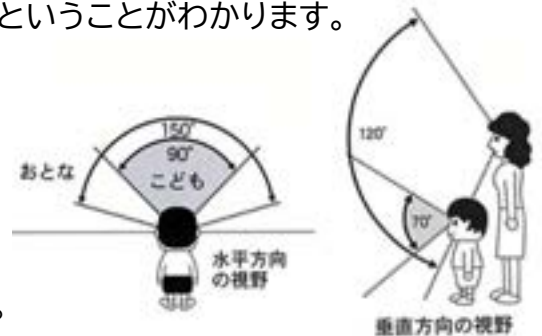
オギャアと生まれた赤ちゃんが世の中に出てきた時、視力は 0.01~0.02 程度。認識できる色は、黒・白・グレーのみと言われています。遠視でうまれる赤ちゃんがほとんどなので、目はほぼ見えていないのだそうです。

その後、だんだんと目の機能が発達していき、子どもの視野については、下記のように言われています。

左右の視野・・・子ども 90 度、大人 150 度
上下の視野・・・子ども 70 度、大人 120 度

大人が思っている以上に視野が狭い、見えていないということがわかります。

- ・外遊びの時、横から走ってくる子がみえていない。
 - ・お散歩の時、自転車や歩行者が目に入っていない。
 - ・遊んでいる時、よく頭をぶつける。転ぶ。
 - ・給食の時、腕がコップにあたり、こぼす。
- など、先生方も思い当たる場面があるかもしれません。



インターネットで「チャイルドビジョン」と検索すると、子どもの視野を再現できる「幼児視野体験メガネ」がでてきます。

かけてみると改めて「狭いな～💧全然みえないな～💧」と感じました。ぜひ作ってみてください。

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