



# 日幼健だより

発行 2024 年 2 月 1 日 216 号

## そだてあい

～ 腸 ～

池田 実央

こんにちは。2024 年になり一カ月が経ちました。今年は辰年。「成長」と「発展」の年と  
言われています。そして、動くことで運が生じる一年でもあるそうです。身軽な心と体で、  
行きたいと思ったところへは行き、会いたいと思った人には会い、やりたいと思ったこと  
はどんどんチャレンジしていく一年にしていきたいです。

今日は腸についてお話ししたいと思います。腸は小腸と大腸からなり、長さは 7～8m  
で非常に多くの役割を持っています。

- ・食べ物を細かく分解する「消化」
- ・糖質、アミノ酸、脂肪酸などの栄養素の「吸収」
- ・体に不要なものや毒素を体外に排出する「排泄」
- ・免疫細胞が病原菌やウイルスから体を守る「免疫」など…

私たちの健康を左右する働きを多く担っています。



機嫌が悪い子がいると排便がまだだったり、大人だと緊張をするとお腹がゆるくなつたり、  
ストレスで便秘になったり、腸はメンタルさえも左右しますね。老人ホームで働いている  
友達は「認知症の人は便秘の人が多い。出勤したらまずやるのは排便チェック」と言  
っていたことも思い出しました。

私たちが大切にしている基本体操の一つに「金魚体操」がありますが、この体操は腸  
と背骨の調整をする動きです。仰向けに寝て、体を左右に揺らします。大きく振る様な動  
きしかできなかった子が、年を重ねるにつれだんだん上手になっていき、リラックスした  
状態で気持ちよさそうに金魚体操をやっている姿をみると、体の使い方が上手になった  
と、本当に嬉しく思います。「みんな、うんち出てる～？」「うんち出た～？」と聞くと「出た  
～」「まだ～」と色々な声が聞こえます。腸はとても大切な臓器！！大人も子どもも金魚  
体操で毎日スッキリと過ごせると良いですね！

年長クラスは、来月はいよいよ卒園ですね。卒園しても金魚体操を続けてほしいです。

## 2月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 格闘運動法 [II] (ボールを使って)	ジャンケン法を加えてのスピードある反応動作を身に着ける。ジャンケン馬のりあそび。 ボールを使った格闘あそび。
2. ボール運動法 [IV] (短縄との組あわせ)	ボールと短縄とを使い、工夫して遊ぶ。 手と足の運動によるボール操作。 ボール追いかけ取り (正面・背面・四足)
3. 跳び箱運動法 [IV] (中段)	跳び箱、中段、安全通過法 立位助走から着地まで連続して行う。

## 2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	ボールの拾いっこ (取りっこ) 座位引っ張り合い	ボールの取りっこ (一個を二人で) ジャンケン馬のり	組み伏せあそび (伏臥位、仰臥位) 四足押し相撲 ジャンケン勝ち馬	組み相撲 立位レスモウ ジャンケン負け馬
2	ボールの散歩 タヌキのお腹 大皿とボール	タヌキのお腹 エコバック 縄上を転がす	風船 (キャンデー) 小皿とボール 線路とボール	スイカバック ボールの帽子 造形あそび
3	馬乗り登りーお椅子降り 跳び箱上での方向 換え	馬乗りードスコイ 降り 腕立て跳び登り 両手つき安全降り	数歩助走ー踏込み ー腕立開閉脚ー跳 び上りー降り (跳び 越し)	助走ー踏切りー腕 立て開閉脚跳び越 し

## 2月の実習課題ピックアップ

寒い季節の運動、1月に続き格闘運動法についてです。年齢別課題(上表)を見ていただくと勝敗にこだわりケンカが起きたり、悔しくて泣きだしてしまうことがないかな?と気がかりな部分があると思います。そこで園で格闘を楽しむ場合、実施する前に少し心の在り方を話しておくといよいでしょう。我々の指導の場面でも、勝った時負けた時どのような振る舞いがいいのか、どうしたらみんなが楽しめるのかということを論じます。子どもは勝って喜び、負けて悔しがるのはとても大切な気持ちですが、その後の切り替えもとても大切です。「勝って奢らず負けてくさらず」の言葉のように、次にどうするか、勝っても取り組みの相手を敬い、負けてもまた挑戦する気持ちが育つようにしたいものです。

### 3月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本法 [Ⅲ]	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ、それぞれの動きをできるだけ正しく、年齢に応じた時間を続ける。
2. ジャングルセット	卒園児が自分達で組み立ててあそぶと同時に、在園児のために組み立てる。ルールを決め安全に楽しく動く。
3. 各種移動・運動法 まとめ	各年齢での四足移動の課題に挑戦しよう 形・スピード・距離・力強さをつける

### 3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)	金魚・ブルブル・カエル(手足別に)・ダルマ	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ (各30秒)	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ (各30秒以上)
2	注意して安全にあそぶ	順番・流れ等、ルールを守り安全にあそぶ	順番・流れ等ルールを自分たちで決めてあそぶ	みんなで力を合わせて安全に組み立ててあそぶ
3	ワニ ライオン	ワニ ライオン(前・横・後) 背面ライオン姿勢	ワニ ライオン(前・横・後・背面) ウサギ(前・横・後)	ワニ 背面ライオン 空中姿勢のあるウサギ(前・横・後)

### 3月の実習課題ピックアップ

いよいよ一年間の終わりが近づきました。そこで、あえて基本体操の復習をカリキュラムに組んであります。基本体操が定着していてもどこか形が崩れていないか、一定の継続時間をこなすことができているか(体も心も)確認する目的があります。また、年長組のお友達は小学校に進学してからも各自の家で継続していけるように等、もう一度ポイントのおさらいです。

四足での運動も同じようにスムーズにこなしていけるか確認です。立って歩くことを獲得した人間ですから、あえて行う四足での運動は負荷がありますが、四足位はいろいろな動きの土台として体づくりの中心です。四足の動きが抵抗感なくできること、立位が危険だなど感じる時抵抗なく身をかがめ尻や腹をついて低い姿勢で動けるようになることも大切なポイントです。

大きなジャングルセットを自由に移動し楽しめる力量がついているか楽しみな3月です。

## 「目の不思議」

目と目で見つめあいコミュニケーションをとること、これは保育の現場でも先生たちが心に留めていることだと思います。この見つめあい、ニホンザルでは「軽い威嚇」となってしまうそうです。強いサルに見つめられたら、目をそらして「従っています」と意思表示が必要なのだそうです。

しかし、ゴリラは挨拶や仲直りする時に顔を近づけてきます。顔を見て、心を通わせるということでした。この文章の作者は、野生のゴリラと出会ったとき目をそらしたようですが、なんと、ゴリラが顔の正面に回り込んで挨拶してくれました。ゴリラやオラウータンは、人に近い霊長類で「類人猿」に分類され、それだけコミュニケーションが人間に近いということです。



また、サルやゴリラの目には白目の部分がありません。人間には白目の部分があり横長の目の形をしていることで、微細な動きをすることができ、それを察知できるようになっています。

人は顔を見合わせてコミュニケーションを取り合い気持ちを汲み取ろうとしているのだそうです。目を含めた表情で相手の気持ちを読み取ることは親から教わるものではありませんし、学校でも教えません。自然に身につけていくものです。

二つの事柄について書きましたが、目をあわせて心を通わせることは改めて大切だと思うと同時に、人間に与えられた特権でもあるのだなと思いました。

老婆心ですが、日々の保育のなかで子どもたちの目を見つめなおしてみてください。きっと何か感じるものがあると思います。先生方の目を子どもたちも見つめて感じていると思います。

参考文献「子どものからだと心 白書 2022」

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