



# 日幼健だより

発行 2024 年 6 月 1 日 218 号



## そだてあい

～ 座り姿勢 立ち姿勢 ～

池田 実央

日に日に暑さが増しておりますが、お元気でしょうか。

今回は協会が大切にしていることの一つ「正座」について触れてみます。

みなさんは子どもたちの一番苦手な動きは何だと思えますか？それは「動かないこと、止まっていること」だと私は思います。決められた時間止まっていられる子は、決められた時間、活発に動くことができます。

健康体育の中で「止まる」と言えば、最初と最後に行う正座での『ご挨拶』。最近は生活様式も変わり、家で正座をする機会がほとんどないのではないかと思います。私自身、幼いときは正座で食事をしていましたが、今は椅子とテーブルの生活になっております。

子どもの発育発達にとって「正座」を経験させることは、とても大事なことです。ただし、短時間というのが条件です。正座をする年齢の目安は、実年齢 2 歳くらいです。(2 歳前でも自分でするなら、わざわざ直さなくてよいです) ご挨拶、絵本一冊、紙芝居一つくらいの時間がちょうど良いと思います。

### 【正座の効果】

- ①体の軸が自然にできやすい。
- ②体の使い方が左右対称に近く、歪みが少ない座り方。
- ③膝回りの筋肉、靭帯等のストレッチとなる。
- ④膝回りの血液、リンパ液、間質液等の流れを活発にする。
- ⑤腰への負担が少ない座り方。

正座を長時間する(させる)ことが大事なのではなく、正座の姿勢、形がとれる体であることが大事なのです。正座で上手に挨拶ができる子は、立位姿勢のキレイな子が多いです。苦手な子、嫌いな子は、体幹の筋肉の未発達、関節の動きの制限など、全身のアンバランスにつながっています。

今は難しくても止まること、正座での挨拶、徐々にできるようになっていきましょう。

## 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

短縄運動法は、一人一本の縄を使って動きを楽しむことです。最終的に求められる「回旋跳び」という動きは、なかなか難易度が高いです。この動きは「うまく縄を回す」と「タイミングよくジャンプする」という両方ができて初めて跳び越えることができます。いきなり「一人跳び練習」ではなく縄を自由に扱い、「こんなこともできるよ、あんなこともできるよ」という縄に親しむ経験をさせることが大切です。

短縄は、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。

おにぎりやバナナを作ってみたり、手首に巻き付けてみたり、色々な遊びを行うことが指先を使うトレーニングにもなります。その後、「回旋する」という手首の動きにつながっていきます。豚のしっぽ、扇風機、ヘリコプターなどがそれにあたります。そして左右同時に回旋し、一人の回旋「前跳び」「後跳び」につながっていきます。

### ～第45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～】

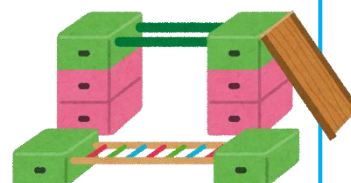
サブテーマ 四足移動による体の土台作り ～巧技台とマットあそび～

2024年8月30日(金) 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

ボール運動法II。二人で一個のボールを扱います。一人の扱いと異なるのは、相手がいかに取りやすいようにボールを投げるか、また受ける場合も自分の意図しないボールにもいかに合わせてキャッチを試みるかという難易度の高いものになります。そのためにキャッチボールをスタートする前に、「お友達に取りやすいように」「優しくね」「ふざけないでやろうね」といった心の整えが大事になります。ただお友達の方に転がす(投げる)ではなく「真っ直ぐに」とか「真ん中めがけて」といった言葉を補い、自分の思った通りにボールが扱えたことを褒めるようにしていくと良いです。

やみくもにボールを扱うのではなく自分の力を調節、コントロールし、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です。

### ~お申し込み方法~

ゲスト講師は現在依頼中です。

決定しましたら再度お知らせいたします。

お申し込みは、右のQRコードからお願い致します。

皆様、ぜひお越しください。



## 4種類の基本体操について

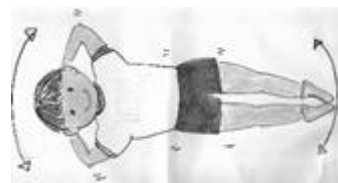
日本幼児健康体育協会の指導の要になるのが、4種類の基本体操です。

この動きは、毎日実施し「やらないと気持ちが悪いな。」となるようにしていきたいものです。正しくしなやかに一定時間できるようにしていきましょう。

「金魚」 仰臥位<sup>ぎょうがいの</sup>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