



# 日幼健だより

発行 2024 年 12 月 1 日 221 号

## そだてあい

～ 身体からの声 ～

池田 実央

早いもので今年もあと一カ月となりました。年始に立てた目標の中には叶ったものもありますし、そうではないものもあります。目標の達成に必要なことは「目標を忘れないこと」と聞いたことがあります。確かに、一年を通して心に留め忘れずにいた目標は叶えることができます。目標達成のコツは意外と簡単なのかもしれませんが。



私は普段「心と身体」を分けて考えていますが、時として次のような気持ちを抑えられないことがあります。お腹がいっぱいなのに、心と目はもっと食べたいと思っている。夜遅くについついクッキーに手が伸びてしまう。最後にもう一回とビュッフェに並んでしまう・・・本当は食べる必要がないとわかっているのに、あー食べたい！食べる！！こんな状況みなさんありませんか？

私はこんな時「内臓の時間外労働」と一瞬思うようにしています。夜小腹が空いた時のクッキーはすごく美味しいのですが、内臓にとっては休む時間。食べ物が入ってきては休むことができません。満腹になってからの一口、これも胃腸にとってはオーバーワークです。

「もう食べ物は必要ない！食べるな！」など、身体(内臓)からのサインを無視し、好きなものを好きな時に好きなだけ食べていると、身体はやがて不調をきたし、その日々が続けば病気になっていきます。腹八分目が大事です。

これから楽しいクリスマスやお正月がやってきます。心だけではなく、どうぞ身体の声も聞いて、その一口を抑えてみてはいかがでしょうか。子どもも大人も時間外労働続きでは内臓がかわいそうです。

## 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

短縄運動法 [III] ここでは二人で1本または2本を使い運動します。つまり関り合うということ、縄が使われるので引っ張りあうということになります。ここで培われるのはちょうど良い力加減、つり合いが取れる力の出し方や引っ張り方を知り、つり合いが取れていると色々な遊びに発展できるということを感じることです。輪にした縄に入り「電車ごっこ」で歩く時も二人の縄はたるんでおらず自然にちょうどよい距離を見つけ出しています。また2本を絡ませて「木こり」でぎこぎこ腕を動かし合う時も縄はピンと張っています。たるんだ縄ではぎこぎこは伝わってきません、そこで力を相手に合わせうまく動かしあう心地よさを楽しむことができます。力比べとは違った縄の使い方です。中心に丈夫なリングなどを置き四方八方から縄をかけて複数で引っ張りあいながら動かせば大勢の力のつり合いを感じ考えることができます。短縄のこんな使い方も子どもには新鮮で楽しい動きです。

## 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

マット運動法 [III] ここでのマット運動は、「体のこなし」動きと動きの「繋がり」の部分大切に動いてゆくことが主です。課題の部分に書いてある「続け」「方向変え」ということがそれにあたります。いままでそれぞれの動きができるようになっていれば、比較的たやすいことですが、動きを続けるための持久力、集中力また次の動きは何だったかがわかり次の動きの準備に入ることができる記憶力も試されることになります。子どもの中にはライオンで一枚目のマットを移動した後、止まってしまい次は「??」となってしまう子を見かけます。そこをクリアし組み合わせる楽しさを味わうことがポイントです。簡単な動きでもスムーズにつなげることを目指し、何度も取り組んでみてください。スムーズにやりこなせた時に「跳び箱が跳べた。」とは違った自信が生まれてきます。

# 年度の半ばで感じる子ども達の成長

指導員 北洞誠一

毎年、運動会が終わり、年度の後半になると、子ども達全体、特に年長さんの心身の成長を感じます。どの子もたくましくなった感じがします。

それまで、健康体育で自信なさそうに動いていた子や、あまりやりたくなさそうにしていた子などが、目を輝かせて課題に取り組んだり、自信ありげに動いたりするようになります。

その理由には、もちろんそれまでの積み重ねがあり、年長としていろいろな面で自覚を促されるからというものもあると思います。でも特に、ちょうど1年の中頃にある運動会の影響が大きいと感じます。



運動会の形式や種目は園によって違いますが、必ず一つは、運動会当日に向けて練習する種目があります。竹登りであったり、リレーであったり、巧技台であったり、跳び箱跳び越しであったり、晴れ舞台でお披露目するものです。見てもらおうという意識が芽生えてくると同時に、練習しているうちに、それまでできなかったことができるようになるという体験をします。

「頑張ればできるんだ。」「できた時は嬉しい。」という心の体験をします。そして、「どうやったら、うまくできるんだろう?」「できるまでやりたい。」といった心の変化を体験します。幼児期は成長期真っ只中です。練習するほど、繰り返すほど、力が付き、体のコントロール能力が付いていきます。大人よりも反応が大きく変化が速いです。

運動会の本番で、練習でできなかったことができたりすることを、よく聞きます。できたことがもちろん自信につながりますが、運動会に向けての練習の体験が自信につながっていると思います。

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  
HP buruburukingyo.com  
代表 池田 実央