



日幼健だより

発行 2025 年 2 月 1 日 222 号

そだてあい

～ はたらく細胞 ～

池田 実央

皆さんこんにちは、本年もよろしくお願いいたします。今年の干支はヘビですね。ヘビのように脱皮し、自分自身に変化、進化していける一年にしたいと思っております。2025 年も子どもたち一人一人の健康の土台を育てていけるよう、園と指導員が手を取り合い、健康体育を実践していきましょう。

先日、時間ができたので映画を観に行きました。「はたらく細胞」という映画です。私たちの体内で働く細胞たちを擬人化し、身体のことを楽しく学ぶことができる作品です。酸素を運ぶ赤血球、細菌と戦う白血球、怪我をなおしてくれる血小板など私たちの健康と命を守るために、体内で日夜一生懸命働いてくれている細胞は、なんと 37 兆個！この細胞が元気でいてくれるから、私たちは元気な毎日を過ごすことができます。



近年、アニメや漫画が子どもたちにさまざまな知識を与えるきっかけになっていると思うのですが、「はたらく細胞」はまさにその一つではないでしょうか。

例えば、赤血球は酸素を運ぶ役割がありますが、赤血球がきちんと働くには、食事や運動が大切になりますね。基本体操の一つ、ブルブル体操は血液の流れをお手伝いする体操です。白血球が体で戦うこと(免疫力アップ)は、うがい手洗いをしっかりすること、バランスよく食べしっかり排便し、よく眠ることがとても大切です。排便を促すのは金魚体操です。子どもたちが日常生活の中で、自分の体に興味をもち、大切にすることへのきっかけになればいいなと感じました。

楽しく学びながら、健康に繋がる習慣を育てることが、子どもたちの明るい未来への土台作りにも通じていると思います。

今年度の日幼健だよりは今回が最終号です。一年間ありがとうございました。

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、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「勝敗にこだわり納得いかずふてくされる、悔しくて泣きだしてしまうなどないかな?」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、その後の切り替えは更に大切です。格闘運動は相手がいることで初めて成り立つものです。「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。」逞しい気持ちが育つように導くのが我々の仕事と言えるでしょう。

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

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います。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(学年×10+10)秒をこなすことができているか等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もう一度ポイントのおさらいです。

四足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、あえて行う四足運動は大きな負荷がありますが、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。四足の動きがスムーズにできること、立位が危険だと感じるとき抵抗なく身をかがめ両手を着くこと、また尻や腹に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組む場合は、その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。

約 2,240 名の子どもたちが 健康体育で体づくりをしています

指導員 宮田晶子

今回は当協会の指導園についてご紹介したいと思います。

指導園は 30 園、主に保育園ですが、他にもこども園や障害者施設があります。月に 1～3 回の指導、単発での指導も行っています。地域は東京都、千葉県、愛知県と広範囲に渡り指導園があります。

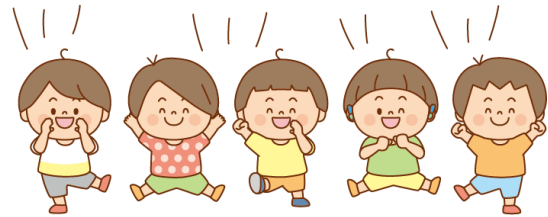
・東京都 ()内は指導園数

東村山市(5) 国分寺市(1) 多摩市(2) 青梅市(1) 昭島市(1)
東久留米市(5) 品川区(1) 練馬区(1) 豊島区(2) 板橋区(1)
世田谷区(1) 港区(1)

・愛知県 名古屋市(3)

・千葉県 松戸市(3)

・神奈川県 相模原市(1) 横浜市(1)



大々的に宣伝をしているわけではなく、地道に活動してきました。指導園からの紹介でご縁があったり、研修会参加から指導園へと繋がった園もあります。

乳幼児の育ちの大切な時期にこれだけ多くの子どもたちが健康体育を行っていることに喜びと責任を感じます。2,240 名の子どもたちが、一斉にブルブル体操を行う姿を想像すると可愛くてたまりませんね～。

健康度の高い心身ともに強くたくましい子どもを育てあげる為、健康体育を子どもたちに伝え実践していきたいと思ひます。

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