



日幼健だより

発行 2025 年 4 月 1 日 223 号

そだてあい

～ 春野菜 ～

池田 実央

皆さんこんにちは。寒い冬が終わり、待ちに待った春が訪れました。少し固くなった体をほぐし、心も体も軽やかに新しい季節を迎えましょう！令和 7 年度もどうぞよろしくお願い致します。

みなさん、「春」という言葉から何を思い浮かべますか？

春と言えば・・・桜、出会い、お花見、ぽかぽか陽気、入学式など、人によって浮かぶ言葉は違うと思いますが、心がほっこり温かくなるようなワードが浮かぶ方が多いかと思います。私は真っ先に「桜」が浮かびました。

では「春野菜」と聞いて浮かぶものは何ですか？

たけのこ、菜の花、アスパラガス、みつばなどが浮かぶでしょうか？春は春キャベツや新じゃがいもなどのように、「春〇〇」や「新〇〇」と付く野菜も多くみられます。春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えているという特徴があります。また苦味があることも特徴の一つですね。この苦味成分は老廃物の排出や新陳代謝の促進にも役に立つと言われてしています。

子どもにとっては苦味やえぐみは苦手かもしれませんが、一口でいいので是非食べてみてほしいです。味覚は 3 歳から 5 歳頃までに基本的な方向性が決まると言われています。美味しいもの、好きなものばかりではなく、旬の素材を口にすることで、たくさんの味、たくさんの食材と出会ってほしいです。柔軟な子どもは食の幅も広いように感じます。

私事ですが、2 月 17 日に 3,920g の男の子を出産しました。無事出産できたことを嬉しく思うと同時に改めて命の素晴らしさを感じました。
今は母子ともに元気に過ごしております。
今後とも宜しくお願い致します。

池田 実央



4月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本体操 [I] 四種	基本体操(金魚・ブルブル・カエル・ダルマ)を日常保育の中で実践する。二、三歳児はカエル→シンバル
2. 四足移動法 [I] (ワニ這いを含む)	発達に応じた正確な四足移動を豊富に体験する。 ワニ這い→膝付きハイハイ→高這い→ウサギ
3. 二足移動法(立位)	美しくバランスよく歩く。 発達に応じて方向(前後左右)速さを変えて歩く

4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)で遊ぶ	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・カエル・ダルマ四種とも一人で正確にできる	金魚・ブルブル・カエル・ダルマの四種とも一人で一定時間できる
2	自由にハイハイ トンネルくぐり抜け・小山越え	ワニ這い・膝付きハイハイ トンネル・小山	ライオン(高這い)正しい手足の動き(視点)	ライオン走り ウサギとび(視点)
3	幅の狭い道を歩く 線上を歩く 横歩き	幅の狭い棒上を歩く 曲線上を歩く	美しい姿勢で歩く 後ろ歩き スキップ	美しい姿勢で歩く 後ろ歩き スキップ

4月の実習課題ピックアップ

・四足での移動を重視している本協会の指導で使っている言葉をまとめます。

以下の動き方に前後左右の移動方向が組み合わされています。

ハイハイ：「六つ這い」＝膝をついて移動、両手、両膝、両足母指の六ヶ所を床につける
「赤ちゃんライオン」とも言う

ワニ：「ワニ這い」＝お腹を床に着け、対角線上の腕・脚を同時に動かす

ライオン：「四つ這い」＝お尻を上げて膝を床から離し両手・両足母指の四ヶ所を床につける。首を上げて前方を見る。「高這い」とも言う

ウサギ：両手→両足の順に移動。多少難しい動きである。手足が床から離れる場合必ず手からとする。

※ 四足移動の2、3歳の年齢別課題に「トンネルくぐりぬけ」が出てきます。この頃の子ども達はトンネルが大好き、マットや巧技台、遊具でトンネルを作り、動きを誘ってあげましょう。先生方が体でトンネルを作るのもとても効果的です。

5月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. マット運動法 [I]	寝返り・揺れ・振り・転がり運動 水平・斜面での転がり運動
2. 四足移動法 [II] (ワニ這い・背面位含む)	水平緩斜面の這い這いを機敏に行う 低台上・低棒上・低棒下を安全に移動する
3. ボール運動法 [I] (一人一個)	座位・立位他での手・脚（足裏）を使った基本の操作で遊ぶ ボールに全身で触れる

5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	やきいも振り やきいもころがり 斜面・水平面	じゃがいも振り じゃがいもころがり 斜面・水平面	長座位ころがり ダルマころがり	ダルマころがり起 き ダルマの散歩
2	ワニ這い 膝付きライオン	ライオン歩き (顔をあげて)	ライオン走り (しなやかに)	ウサギとび (正しく大きく)
	両手つきボート こぎ(前・後)床	ボートこぎ(前後) (両手つき含む)床	背面ライオン (前後)	背面ライオン (前後左右)
3	持つ・たたく・転が す・押さえる・はさ み上げ(座位)追う・ 拾う(立位)	転がし追いかけー 押さえ(四足位) 落としー取り 投げ上げー取り	落としー取り 投げ上げー取り つきー取り 座位・立位	落としー取り 投げ上げー取り つきー取り 発展・応用

5月の実習課題ピックアップ

移動法：本協会の指導で移動の中心になっているものは、立って歩く・走ることを極力減らし、低い姿勢つまり四足によるものを主としています。四肢で体重を支え四足で移動することは腕・肩の筋力を高め、また首を上げ前方を見ることで背中筋力を高めます。また背骨を左右に蛇行しながら動かすことで左右の歪みを改善していきます。

人間は立位を獲得し、一度立ち上がってしまうと立位の生活様式に馴染んでいきます。この時期行う四足移動は立位でしっかり体を支え、自分の思うままに体を使いこなす前段階の重要な体全体のトレーニング期間と考えるといいでしょう。昔からたくさんハイハイした子は足腰が丈夫と言われています。また、四肢を使う動きに「両手つきボートこぎ」があります。この動きも四肢を使いまた体幹をしっかり使うことで全身運動と言えます。子どもたちにとっても馴染みやすく覚えやすいので取り入れていきましょう。

指導員紹介「今年もよろしくお願ひします」

指導員からのお願いとお誘い

- ・基本体操や四足の動きなど、子どもと一緒に動いてみましょう。
- ・健康体育の時間、子どもの良いところを沢山褒めましょう。
- ・子どもの動きの多少の間違ひは大目にみましょう。
- ・個人差を認め、導いてあげましょう。
- ・できるできないよりも、まずやってみる子を育てましょう。

指導員から一言

【私の健康法】

毎日美味しい蜂蜜を舐めています。

北洞誠一

シャンプーの際、《猫の手》で頭皮を優しくほぐしています。血行も良くなり、深い眠りにつながっています。

鴨志田祐太

裸足の感覚を大切にしています。足裏から季節を感じ、足指まで意識をすることでしなやかな身体を保てるよう努めています。

桑村武志

家にブルブルの機械があるので、15分ほどやっています。タイマーをかけて体が左右均等になるようストレッチを行っています。

池田俊一

呼吸が浅くなっていることに気づいたら、歌います。週の半分は銭湯へ。

西尾樹里

体の巡りをよくするために、1日2リットル以上の水を飲むようにしています。

池田実央

朝の目覚まし、ブルブル・金魚。ぼーっとしたい時、ダルマ。お風呂上がりのカエル。今日もお疲れ様！ブルブル・金魚で、おやすみなさい

宮田晶子



良く食べ、良く寝て、良く遊ぶ。週に2回のトレーニングを心掛けています。

大高綾子



新人です。よろしくお願ひします。日曜日の朝3キロ走っています。神田川沿いのコースは桜が見事で心も癒されます。

佐藤淳子

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