



日幼健だより

発行 2025 年 10 月 1 日 226 号



そだてあい

～ 夏の疲れ ～

池田 実央

みなさん、こんにちは。日中はまだ暑さの名残もありますが、吹く風には秋の気配が感じられるようになりました。朝と夕方の散歩がとても気持ち良いです。

今年の夏は、異常な高温と猛暑が続き、夜間でも気温が下がりにくい日が多くありました。冷房のスイッチを切ることがない夏だったと思います。大人も子どもも疲れがたまっているかもしれません。

ご存じの方も多いと思いますが、夏の疲れは秋になってから出てくることがあります。強い日差しや冷房による冷え、寝苦しい夜による睡眠不足など、知らず知らずのうちに体にも負担がかかっているのです。

これからの時期は、こんなサインが出やすくなります。

・鼻水や咳が長引く ・食欲が落ちる ・なんとなく元気が出ない

そのサインを見逃さず、早寝、早起き、基本体操(ブルブル・金魚・カエル・だるま)を習慣にし、生活リズムを整えることが何よりの予防になります。また、入浴で体をしっかり温めることも大切です。体温が上がることで免疫力アップも期待できます。暑い夏はシャワーで済ませていた方も、これからはお風呂でゆっくり温まってください。

小さなサインは体からの SOS です。大きなサインになる前に受け止め、元気に秋を楽しみましょう。おいしい食べ物にきれいな景色、外遊びやお散歩がいつそう楽しくなる季節です。



10月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 短縄運動法〔Ⅱ〕 (一人一本)	基本の縄の回し方・一人跳び導入あそび またぐ～跳ぶまで
2. 棒運動法〔Ⅲ〕 (垂直棒)	上下(垂直)の移動法。組棒から単棒まで 急斜面を含む。低鉄棒あそび含む
3. 跳び箱運動法〔Ⅳ〕 (中段)	跳び箱・乗り越え・跳び越えなど 連台移動あそび 30 cmから 40 cm

10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	折る(バナナ) 回す(豚のしっぽ) お風呂に入ろう	回す(扇風機・ヘリ コプター) 揺らす(ゆりかご・ ブランコ)	両手振り(前・後) 振り・回し→またぎ 歩き・またぎ跳び	一人跳び一導入あ そび またぎ走り・またぎ 跳び(その場)
2	梯子通過あそび 下から上、上から下 (きのこ・イルカ)	垂直組棒上り・下り 尻抜き	上り・周り・下り (梯子)・前回り	上り・越え・下り (梯子)逆上がり
3	腕立て跳び乗り(低 段)ー後方おり 台上ハイハイ	腕立て跳び乗りー 自由おり 台上ライオン	腕立て跳び乗りー 体支持下り、二段跳 び越し座り	助走付腕立て跳び 越し(開脚、閉脚)・ (横・縦)

10月の実習課題ピックアップ

跳び箱運動法〔Ⅳ〕は、「腕立て」という言葉がその中心に出てきます。聞きなれない言葉ですが「肘をしっかり伸ばし自分の体重を支える形」と捉えてください。今まで這い這い運動で培ってきた腕や肩の強さが試される場面です。また跳び乗る動作を関連付けると体全体の連動も必要です。連動した動きを跳び箱という器具を使って深めるのです。日常ではあまり行わない動きなので克服するのも大変です。

園では、運動会の種目の中に「跳び箱」を越えてゆく場面が組まれている場合がありますが跳び箱は、筋力の他にちょっと「思い切り」が要な場面もあります。先生方の中にも「もう完全に箱を越えているのに何でお尻を着いちゃうの。」という場面を毎年見ていることでしょう。そうゆう子どもたちは勇気を振り絞ってチャレンジしているのです。焦らず見守ってやるのが大切です。なぜか片足は開脚、片足は閉脚なんて器用な子どもも出てくるときもありますが、回数をこなしていくうちに全体の動作がまとまってきて跳び越えられるようになります。運動環境の安全を確保して進めてください。

1 1月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 長縄運動法〔Ⅱ〕 (+マット)	四足から立位で、いろいろな動きの長縄を通過する 二本以上の縄、往復 安全なコースの設定
2. ボール運動法〔Ⅲ〕 (+長縄)	集団ゲームあそび(ドッジボール形式など) 一人操作復習発展 長縄との組み合わせ
3. 棒動法〔Ⅳ〕 (棒下)	平行棒・登り棒・低鉄棒での下がり方・降り方・登り方・振り方・回り方など

1 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	へび・張り縄〜四足位で通過	張り縄・雨だれ〜四足で通過	雨だれ〜じゃが芋張り縄〜横ウサギ回旋〜くぐり抜け	雨だれ〜ころがり通過 回旋跳び・側転跳び
2	円陣ころがし・取る(周りは大人)よく見る・逃げる	くぐらせあそび 転がしドッジボール	三人でトンネル通過あそび 円陣ドッジボール	数人でトンネル通過あそび 方形ドッジボール
3	ダンゴ虫下がり 四肢ぶら下がり 豚の丸焼き	足抜きまわり 尻抜きまわり 腕曲げ下がり	腕立て跳びつきー ツバメからの前まわり下り	逆上がり 蹴りなし逆上がり 逆上がりから四種

1 1月の実習課題ピックアップ

ボール運動法のⅢ。一人一個から二人で一個のボール扱いを経て、今回は複数で楽しむ課題です。その内容は、ただ相手に返す返球ではなく、コントロールを意識したものになります。3歳からの「くぐらせあそび」は、友達の股下を上手に転がすこと、「ドッジボール」ではボールを当てたい友達めがけてコントロールすることが大切になってきます。やみくもにボールを投げるのではなく自分の力を調節しコントロールして、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と思います。

ボールを扱う初歩の段階として、玉入れの「玉」も有効な道具です。利点としては、持ちやすさ、クッション性、ころがりの悪さなどがあります。数が多いのも利点です。コントロールを体得してゆくのに是非利用してほしいです。

日幼健の体操の中でも対象物が動いているものは「ボール」「長縄」の二つです。対象物の動きを観察し次の動きに対応してタイミングよく自分で動くことは、何度も繰り返して体が覚えてゆくものです。日常の中でも取り入れ体験回数を増やしていきましょう。

【第 46 回 子どもの健康育て研修会 報告】

8/29(金)、夏の研修会が無事終わりました。
参加して下さった方の感想を一部ご紹介します。

- ・保育園に巧技台があるので、教わったことを実践したいと思います。
- ・子どもが飽きずに楽しく遊べる工夫をする「知恵比べ」という言葉が印象的でした。
- ・一つ一つの遊びに意図があり、学ぶことが多かったです。
- ・運動あそびがマンネリ化していたので、大変参考になりました。

今後、保育園にて実践していただけると嬉しいです。



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
buruburukingyo.com
代表 池田 実央