

# のびのびキッズ通信

令和4年 秋号  
社会福祉法人 鳥取福祉会 保育部 のびのびキッズ 発行

少し肌寒くも虫の音が心地よい季節となりました。今夏は新型コロナ第7波の影響により予定していたのびのびキッズ巡回指導がほぼできませんでした。猛暑の影響もあり、動的な活動をどのように子どもたちへ提供していくか、とても悩みました。動きやすくなったこの時期、夏の分をとり戻すべく様々な動きが経験出来るような遊びの環境を整えています。先日読んでいた本の中に『人は相手から何を言われたのか？ではなくどのような気持ちにさせられたのか？をずっと覚えている生き物である』という一説がありました。のびのびキッズで行なう運動遊びにおいても活動が「上手にできる、できない」より、まずは「楽しめているかどうか」気持ちの部分に重要視しています。楽しい気持ちは必ず「またやってみよう」に繋がります。その連鎖は後の運動習慣や成功体験に結びつくことでしょう。たくさん子どもたちが「うんどうってたのしい!!」こんな気持ちを大人になるまでずっと覚えているような関わりを今後も提供し続けられれば・・・と感じています。

## 親子で Let'sチャレンジ !!エクササイズ

おうちであそぼう♪

ちよつとしたときに家でも簡単にできる遊びを紹介します。さあ、親子で Let's チャレンジ !!

### ※色・イロ・いろさがしあそび

家庭にある様々なグッズにはそれぞれ色がついています。大人がオニになり色を指定します。子どもは家の中から探して持てきます。



「このへやのなかからきいろをさがしてきてね」



(発展として)「こんどはみずいろでしかくいものをさがしてみよう」

### ※ここはどこかな 場所さがしあそび

家の中の様々な場所(ごく一部)をスマホで撮影しておきます。子どもは写真を頼りに「ここはどこかな?」その場所を見つけたら勝ち!



「これはどこにあるでしょう?」「ここだ!みつけた!!」

ポイント: 観察力と行動力がカギとなる遊びです。子どもが探す時は保護者もヒントを出すなど傍について行なうとより盛り上がり安全に楽しめます。

階段、ベランダ、お風呂など危険な箇所は避けるようルールを作って遊ぶようにして下さい。

## 子育て広場情報

下記の日程で子育て広場ののびのびキッズ(運動遊び)を実施予定です。お子様と一緒に体を動かして遊びませんか♪ ぜひ遊びに来て下さい。

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 11/17 津ノ井保育園 (TEL)51-8227 | 11/24 のぞみ保育園 53-4250 |
| 12/7 わかば台子ども園 52-6126     | 1/19 よねさと保育園 53-0411 |
| 1/24 とうごう保育園 53-1321      | 1/26 わかば保育園 22-2559  |

※日程が変更になる場合があります。お申込みやお問い合わせは各園まで



## ボルダリングあそび を体験しました

福祉会全園の年長児が八頭町にあるオオエバレーステイに出掛けてボルダリングを体験してきました。



まずはデコボコの『ホールド』に触ってみます。「ざらざらする!」「フランクフルトみたい!」...始めて見るボルダリングに興味津々の子どもたち。

登り方や降り方のレクチャーを受けたらさっそくチャレンジ!最初はドキドキ...それでも自分でルートを考えながらどんどん登っていきます。



後半は少し高い位置までトライします。壁面に貼った果物を登ってとりにいきます。「おおきないちごがとれたよ!」

先生たちもチャレンジしました。「先生すごーい!」子どもたちも尊敬の眼差しでした。

からだをしっかりと動かして思いきり楽しんだ子どもたち。「またやってみよう!」素敵な笑顔で施設を後にしました。

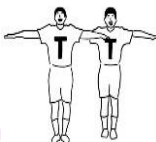
## のびのびコラム



## 子どもの運動 どうやればいい?



新型コロナウイルス感染症の拡大により、子どもたちの運動不足や体力の低下を心配する声が高まっています。子どもの健康を守りながら元気に活動する力を高めるために、私たち大人にはどのような工夫ができるのでしょうか。運動にまつわる神経系は幼少期の運動経験によって大きく発達し、この時期の運動習慣は生涯の健康ライフに繋がると言われています。保護者から「この時期にどんな運動を経験させればよいですか?」と質問を受けることがあります。特定の運動ばかりを行なうよりも、休日の遊びの場面など日常の活動に「体を移動させる動き(鬼ごっこなど)」「バランスをとる動き」「用具などを操作する動き」を万遍なく行ない、多様な動きを経験する事をお勧めします。また運動にこだわらなくても「しゃがむ」「つかむ」動作が入る庭の落ち葉拾いなど動きのあるお手伝いも良いかもしれません。



最後に子どもたちの健やかな心身の成長につながるよう、頭文字にT(ティー)の付く3つのキーワードをお伝えします。一つ目は先程述べた「多様な動作」を経験すること、二つ目は「楽しみ」ながら行なうこと、そして三つ目は友達や家族など「たくさんの人」と関わりながら行なうこと、大人である私たちがこのような環境を整えることで、子どもたちの未来への確かな礎となることでしょう。

文章: 主幹運動指導員 上萬真志(じょうまんかし)