

のびのびキッズ 通信

令和7年 冬春号
社会福祉法人 鳥取福祉会 保育部 のびのびキッズ 発行

◇今冬はまとまった降雪が複数回あり、保護者の皆様も早朝雪かきをされたことと思います。私はその都度『雪かきエクササイズ』と気持ちを奮い立たせ頑張りましたが、エクササイズの成果の程は…？ ◇寒い日が続くと戸外に出る回数が減り、運動機会も少なくなる傾向にあります。子どもたちの運動面の発達は待ったなし、この時期に様々な動作経験をすれば貯金のように体内に蓄えられていくようで、この貯金をスムーズに引き出せる人が俗に言う『運動神経が良い人』にあてはめられるそうです。◇春はもうすぐそこ。寒い日や天気が悪い日も紙面下部にある遊びなどでお部屋でも楽しく体を動かして頂き、親子で素敵な春を迎えたいですね。

親子でちゃれんじ

からだをつかったうんどうあそび

★からだを支える動き



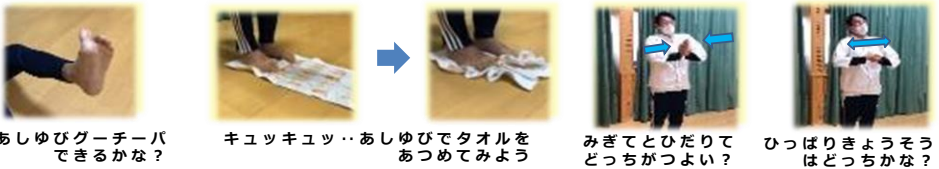
おおきないすがありました
あしがうごいたり…
てがうごいたり…ふしぎなイスだね
あらふしぎ！すべりだいに なっちゃった!!

★足腰の強さに繋がる動き



あしのトンネルながみえる？
どこまでひろくかな？
おすもうポーズはつけよい
どすこいしこふみポーズ

★手先足先や腕の力強さに繋がる動き



あしゆびグーチャーバできるかな？
キュッキュツ…あしゆびでタオルを あつめてみよう
みぎてとひだりてどっちがつよい？
ひっぱりきょうそうはどっちかな？

★親子で一緒 ふれあい遊び



タールつなひき タールの端を持ち引っ張り合う遊びです。
おやこブランコ 保護者の持った タールに子どもが座り、ゆっくり左右に揺らします。
ペンギンおやこ 大人ペンギンの 足の上に子ペンギンの足を乗せて歩きます。
クモの巣くぐり トイレペーパーなどでクモの巣を作ります。触れないように通り抜けます。
◀保護者の方へ▶
・家具などにぶつからないよう、広いスペースで行いましょう。
・子どもが盛り上がるような声掛けや力加減など関わりを丁寧にしながら行ないましょう。

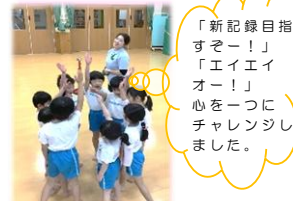
はちじと 長縄あそび「8の字跳び」に挑戦!

年長児を中心に各園で長縄「8の字跳び」にチャレンジし 県教育委員会主催『遊びの王様ランキング』に記録を登録、回数を競い合いました。



※遊びの王様ランキングとは…様々な運動や遊び種目の記録を保育園～中学校までのクラス・グループ別で公式サイト上にて競う。毎年約1000のグループが登録。

※遊びのルールや結果等は県教育委員会HPで閲覧することができます。



「新記録目指すぞー！」
「エイエイオー！」
心を一につにチャレンジしました。

高速で回っている縄に、一人一人が8の字を描きながら入ったり跳んだりの数を競うとても高度な活動です。難しさも手伝ってか、最初はタイミングも子どもたちの気持ちもバラバラでした。継続して取り組み、記録が伸びていくうちに「次は〇〇ちゃんの番だよ!」「あと〇秒!」など活動にのめり込んでいく姿が見られました。



☆津ノ井SORA18(津ノ井保育園)が県1位(幼児の部)になりました!



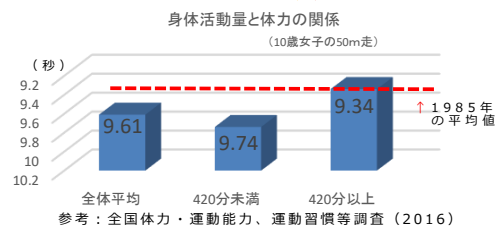
☆大事なのは「協調性」と「集中力」。
☆コツコツと取り組み、記録をぐんぐん伸ばしました。
☆同ランキング『遠投王シャトル投決定戦』は「まっほ まめチーム(松保保育園)」が優勝しました!

園によって記録の多少はありますが、この活動を通じて仲間と関わって遊ぶ楽しさや少し難しいことも「やればできる」を感じられるなど、気持ちの面の成長も見ることができました。

のびのび コラム

まずは体を動かすことが重要です

子どもの体力・運動能力を向上させることを目的として、これまで様々な取り組みがなされています。一方で、昔と今の子どもの体力を比較すると、依然として大きな隔たりが存在することも事実です。しかしこの対策として、何か特別な取り組みだけが有効というわけではなさそうです。



右上のグラフは身体活動量と体力の関係性について50m走に関する調査結果を示したものです。全体の平均値は9.61秒でしたが、1週間に420分以上、すなわち「1日に60分以上」からだを動かしている子どもは、9.34秒でした(逆に60分未満の子どもの平均は9.74秒)。活動的な子どもの記録は、体力の水準がピークだった1985年頃と同じ程度であることがわかります。子どもが「毎日合計60分以上」の身体活動を行なうことは、体力・運動能力の向上はもちろん、心情面の健やかな成長にもつながるのです。(公益財団法人 日本スポーツ協会 アクティブ☆チャイルド☆サポーター通信より引用)