



のびのびキッズ通信



令和6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

◇ 長かった夏もようやく終わり、過ごしやすい季節がやってきました。今年猛暑日が9月中旬まで続きその影響で戸外活動が大きく制限されました。先日行われた運動会では、子どもの健康面を配慮し競技練習なども短時間でこなすざるを得ませんでした。そんな中、運動会本番で一生懸命頑張った子どもたちはもちろん、保育士の先生や当日力いっぱい応援してくれた保護者の皆様にも特大の金メダルを送りたい気持ちになりました。◇ 子どもの体力に関して「危機的状況にある」と新聞・TVなどマスメディアで報じられています。文部科学省の調査研究では、運動が得意な子とそうでない子のいわゆる『二極化』に加えて、新型コロナによる行動制限が全国的な体力低下の一要因であると分析しています。前述の調査対象は小学生・中学生ですが幼児も同じ傾向にあると推測されます。◇ 幼児の動的活動は「楽しい」と感じながら行なうことがとても効果的であるということが実証されています。いわゆる「筋トレ」などの苦しさやつらさを伴う活動は、体の故障や心の疲弊につながりかねません。体を動かすことが心地よいこの時期に家族でスポーツをエンジョイし、親子で体力向上を目指してみてもはいかがでしょうか。

親子で Let'sチャレンジ !!エクササイズ



おうちであそぼう♪

ちょっとしたときに家で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 !!

バランス遊び(^^)/

3才未満児
向け



「バスタオルに乗って」
☆大き目のバスタオルに子どもはうつ伏せにのりませます。大人は重心を低くしゆっくり引く張ります。

「ビューン！飛行機」
☆大人はおおむけでひざを曲げ子どもを膝～すねの上に乗せませます。子どもの脇をしっかりと抱え可能な限り前後左右にゆらゆら揺らします。

「親子ロボット」
☆大人は足をやや開いて立ち、子どもを足の甲に乗せませます。子どもの両手を持ちリズムを合わせて前後左右に歩きます。

新聞ボール遊び

3才以上児
向け

新聞紙を丸め、ボールをつくってみました →
材料：新聞紙、布テープ



「バスケシュートチャレンジ」
ダンボールなどをゴールにして…「狙え！ロングシュート」
ディフェンス役をついたり、複数人(例：子ども2人 対大人1人)での試合形式で行なっても楽しめます。

「ボーリング遊び」
ペットボトルや牛乳パックなどをピンに見立て新聞ボールを転がして倒します。「めざせストライク！何個倒れるかな？」

ワンポイント

- ・大人の声掛けや共に楽しむ姿で子どものやる気がグッとアップし、遊びが更に盛り上がります。
- ・転倒や家具への衝突などないように保護者が声掛けをしながら遊んでください。

ボルダリングあそび に チャレンジ

鳥取福祉会 全園の年長児が八頭町にあるオオエパレスステイに出掛けてボルダリングを体験してきました。



指導員の話真剣に聞く子どもたち。興味津々です。



『みてみて！こんなにたかいところまであがれたよ!!』



まずはデコボコの『ホールド』に触れてみます。



登り方・降り方のレクチャーを受けたらさっそくチャレンジ!

先生たちもチャレンジ!

「またやってみたい!」笑顔で施設を後にしました。

協力：OOE VALLY STAY (八頭郡八頭町下野331)

のびのびコラム

「運動会」は日本独特の文化!?

ドキドキワクワク運動会、海外でも同じように行なわれているのでしょうか。一例を紹介します。アメリカでは日本のような運動会はありませんが、Sports day (=運動の日) またはField day (=屋外活動の日) といったスポーツイベントがあるようです。ボール投げ競争やバスケのフリースロー競争、サッカーのPK戦といった個人で参加ができて練習などの要らない催しがメインだそうです。中国では高跳び、幅跳び、三段跳び、投てき種目、短距離・中距離走などスポーツができる人向けの陸上競技大会が多数を占める中、「趣味運動会」という名のレクリエーション目的のものもあり、競技会とお遊びのイベント両方が存在しているそうです。開発途上国においては、日本から派遣された国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊員によって日本式の「UNDOUKAI」を広める動きがあります。アフリカ・セネガルの小学校では、日本人教師の指導の下、児童約800人が国旗にちなんだ色(赤、黄、緑)に分かれて綱引きや玉入れ、リレーなどを実施し大変盛り上がったそうです。JICAの調査では、2014年1月～17年4月の間に30か国以上で「UNDOUKAI」が開催され、その後も着々と世界中に広まっているとのこと。現地に根付いた活動を通じて「競争としてのスポーツではなく、人生を豊かにするためのスポーツを発信していきたい」としています。

文：主幹運動指導員 上萬 貴志