

健康体育実践ノート 新年度号

発行2017年6月26日 208号

そだてあい

～発達のだ筋～

池田 意都子

日本列島は、北陸・東北地方を除き梅雨に入りました（6月19日現在）。今年の梅雨の傾向は「雨量が多く・蒸し暑い」そうです。そろそろ、指導園では「プール開き」という大イベントを迎え、子どもたちの大好きな水遊びが始まります。どうぞ今年も、楽しい水遊びの経験、思い出をたくさん作って下さい。

さて、今年度は、五月半ばから六月末まで、東京近郊、保育園での園内研修会の講師として、呼んでいただく機会が多くありました。普段は担任の先生方が体育あそびの内容を考え、指導しています。しかし、最近の子どもたちの動き、姿勢、ケガ等を観ていると、先生方の胸には、いろいろな思いが湧き上がってくるようです。園内研修の前に、予め、お聞きする質問事項には「体幹を育てる運動が知りたい・食事時の姿勢が悪い・転んだ時に上手に手をつけない・X脚、O脚を治すのに効果的な運動はないか」等が、どの園でも多く挙がります。



発育・発達のだ筋には順番があります。例えば、仰向けに寝ている赤ちゃんには、「上（頭）から下（足先）へ」という発育・発達の流れがあります。まず、目や口がいろいろ動くようになり、首が据わり、両手を動かしたり、眺めたりして遊び、自由に動かせる部位が、段々と足方向に向かっていきます。そして、もう一つの順番は、「横から縦」です。横方向で、しっ

かり支えられない、自由に自分の体を動かさなければ、縦方向で、しっかり座る、立つ、歩く、走る、跳ぶなどは、むずかしいのです。無理なのです。横での動きの量が足りない、質が劣っているまま、縦での生活時間が長くなれば、途中で歪み、ひずみが出るでしょう。強い子どもに育てるには、横の姿勢、動きでたくさん遊ばせることです。仰向け、うつぶせから、ずり這い、ワニ這い、四つ這い、六つ這い、高這いと『這い這い』こそが、体幹を作る運動です。『這い這い』こそが、ゆるぎない二足歩行への準備の動きなのです。

今年度も、夏の研修会申し込みが始まりました。テーマは『ゆるぎない二足歩行獲得の為に』です。一人でも多くの方の参加をお待ちしています。

健康ア・ラ・カルト

「子どもって素晴らしい2」

伊藤 路奈

担当園:あすのき・レイモンド南蒲田保育園、ソフィアキンダーガーデン

2年ほど前のアラカルトでも、同じ題名で書かせていただきました。

子どもは、素直さや柔軟さなどから、素晴らしい変化を見せてくれることがあり、「子どもって、素晴らしいなあ！」と感じることがよくあります。

指導に伺っている保育園の年長組でのことです。

体操大好き、なんでも上手にできる女の子。初めての跳び箱跳び越しの時でした。

バランスよく跳べません。頑張れば、頑張るほど、バランスが乱れていきます。

跳び箱運動は、左右のバランスが大切です。

「そういえば、基本体操で横になった時、いつも体が「く」の字になるので、修正していたなあー!？」

その日の日誌には、そのことをお伝えさせていただきました。

そして2週間後、いつも通りに基本体操をしたところ、体が「く」の字にならず左右のバランスが自然ととれていました。「たった2週間で、何が起こったのだろうか?」「こんなに体が急に変わるものかな?」驚きの出来事でした。

園長先生にどうしたのか伺ってみると、「基本体操していましたよ」とのことでした。その園長先生は基本体操が大好きで、職員の方にも基本体操を薦めてくださるほどです。

そして、その女兒はその日から突然、跳び箱を大変気持ちよく跳ぶようになりました。バランスよくきれいに楽しそうに跳ぶ姿は、見ていて気持ちよかったです。

3月、「跳び箱が大好きです」と子どもらしく生き生きとした姿で発表し、卒園していったそうです。園長先生とその女兒の成長を振り返る機会がありました。年長のお泊りなどの活動を通して、みるみる自信をつけていったようです。跳び箱跳び越しは、さらに大きな自信につながったようです。

「なんで急に体が変わったのか?」

それは、日々の生活の積み重ねと心の大きな成長により、変化をもたらしたのだらうと思いました。心が自信に満ちあふれ、もっと素敵になりたいという上へと向かう気持ちが、体にも同じような変化をもたらしたように感じました。まさに、「心と体はつながっている」ことを実感した出来事でした。

基本体操ワンポイント

「ブルブルの体操」

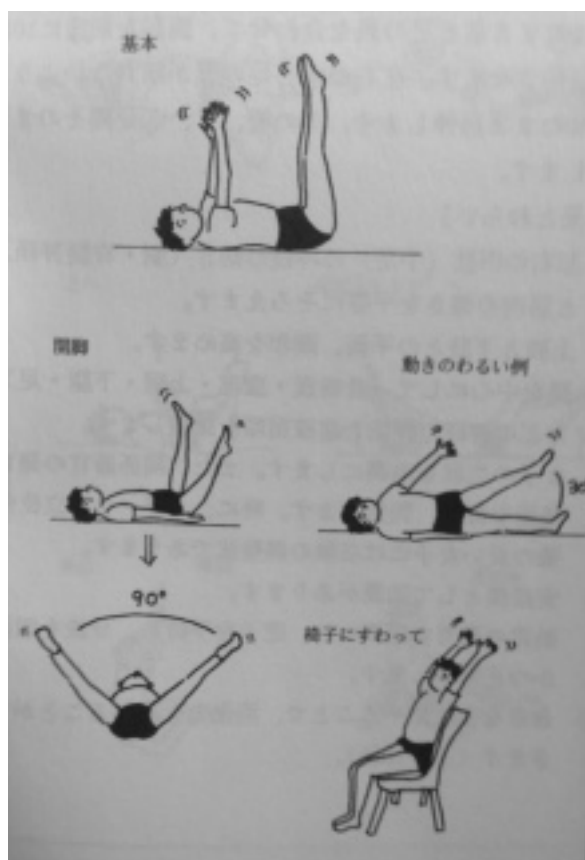
桑村 武志

4つの基本体操の再確認、第二回目は、ブルブルの体操です。普段子ども達が行っている様子と照らし合わせながら、見ていきましょう。

手足をまっすぐに伸ばし、体と直角になるように垂直に上げ、ブルブルと手足を縦に細かく振動させます。その際、手は肩幅に、足は腰幅に開き、踵から足指までは床面と水平になるように(※)します。最初(乳児期)は大きく動かしても結構ですが、慣れたら早く小さく微振動して下さい。持続時間は30秒ぐらいから始め、1分間続くところまで頑張ってください。年齢×10秒を目安に。(※下図は足の形が違っています。)

「効果とねらい」

- ①静脈血の還流を調整します。
- ②動脈血の各器官への吸引が良くなるので、全身の各器官や循環器系統の機能が高まり、疾病の予防に役立ちます。
- ③グロームの活性度を高め再生を促し、老衰を防ぐ。また、グロームと毛細血管の相互関連機能を正常にして高めます。
(収縮と拡大、相互作用)
- ④リンパ液の移動、新旧の交替を活発にします。
- ⑤皮膚(特に手足)の機能を高め、完全にすることで、寄生虫や細菌の進入を防止します。表面の微細な傷を治します。
- ⑥足(脚)を生理的に健全にします。足の狂いを治します。
- ⑦「ケガ」の初期手当に活用することができます。



子育てに健康体操を (佐藤丑之助 著)より抜粋



夏の研修会が決まりました。未来大学でお会いしましょう！

〈第41回〉 子どもの健康づくり研修会

主催 NPO 法人 日本幼児健康体育協会
共催 社会福祉法人 至愛協会



- テ ー マ：「子育てに健康体育を～ハイハイの重要性」
- サブテーマ：『ゆるぎない二足歩行獲得の為に』
- 日 時：2017年8月28日（月） 9時30分より受付
- 会 場：東京未来大学

東京都足立区千住曙町34-12
東武スカイツリーライン「堀切」駅より徒歩2分
京成本線「京成関屋」駅より徒歩8分



発行 NPO 法人 日本幼児健康体育協会

kenkoutaiiku.com

buruburukingyo.com

〒179-0072 東京都練馬区光が丘 7-3-3-1004

Tel & Fax 03-3979-9785