わかばしんぶん

2025年
10月1日発行
第2号
若葉保育園

運動遊びの大切さ！！（四足運動）

体育指導を行う理由について

保育園では、子どもたちの健やかな成長を願い、日常の遊びに加えて体育指導を取り入れています。体育指導というと「運動が得意になるため」と思われる方もいるかもしれませんが目的はそれではありません。

運動を通して、

- 体を動かす楽しさを知り、運動習慣を身につける
- バランス感覚や体幹を育て、けがをしにくい体をつくる
- 友達と一緒に挑戦し、協力する気持ちを育む
- 「できた！」という達成感を味わい、自信を持つといった、心と体の両面で大切な力が育ちます。

子どもにとって「遊び＝学び」です。体育指導もまた、遊びの延長線上にある学びの場として取り入れています。私たちは、一人ひとりの成長に合わせて無理なく楽しく参加できるよう工夫しながら進めていきます。

今回はその大切さをお知らせします。

乳幼児の身体の成長には段階があります。（立つまでの１年はとても大切です）

首座り⇒　②寝返り⇒　③ハイハイ⇒　④お座り⇒　⑤高這い⇒　⑥しゃがむ⇒
⑦捕まらず立ち上がる⇒　⑧独り立ち⇒　⑨独り歩き

＊お子さんの成長を振り返ってください。発達の順序が間違っていませんか？順番が抜けていませんか？それぞれの段階をたっぷりしましたか？ハイハイをあまりせずに立ってしまうなど発達段階を飛ばしたり、間違えて身に着けているお子さんが見られます。それぞれの段階にはとても重要な意味があり発達段階を飛ばしてしまうことは重要な要素を身につけないまま成長することになります。

発達段階を抜かすと・・・

- 姿勢が悪く不安定な歩行
- 転びやすく転ぶ瞬間手を出せない
- 呼吸器が弱く、体調を崩しやすい
- 食べ物は柔らかいものを好み偏食が多い
- おちつきがなく衝動的
- 椅子に長く座っていられない
- 手先が不器用である
- 便秘や緩いうんちになりやすい

「まっすぐ立てる身体」というのは赤ちゃんが生まれてから立って歩くまでの、発達段階を飛ばさずに正しく行った結果なのです。例えば、しっかりと曲げてから伸ばす動きを、いつも伸ばして突っ張りながら動いていると「曲げることがほとんどできない使い方」を身につけてしまいます。子どもは動きたいわけですから、他の所を無理やり動かして目的を達成しようとしますが、その時、「ぎこちない動き」や「不器用な動き」になってしまいます。姿勢だけでなく、身体の「硬さ」「動きのぎこちなさ」「怪我」「自律神経」「代謝機能」の低下。うまく動けないことによる「意欲」の低下など身体にも心にも大きなダメージをもたらすことになります。

保育園では四足運動と言って四つん這いになっての運動を行っています。

なぜ四足運動をするのか？ → 発達段階を充足できなかった「弊害」の改善と予防

【ワニ歩き】足の指を立て、手も使って地面をはって進みます。全身をしっかり使うことで、腕・足・体幹の力が育ちます。

【ライオン】お尻を高く上げて四つん這いになり、力強く進みます。前をしっかり見て進むことで、姿勢や注意力が育ちます。

【ボート】足を立てて、舟をこぐように進みます。途中で友達と両足を合わせてタッチすることで、バランス感覚や協調性が育ちます。

【あひる】しゃがんだ姿勢で、あひるのように歩きます。移動の途中で友達とタッチし合い、楽しく交流しながら下半身の筋力を養います。

子どもにとって毎日体を動かすことは、健やかな身体づくりの土台です。幼児期に身につけた運動習慣は、大きくなってからの健康を支える一生の宝となります。園では遊びや体育指導を通して、子どもたちが楽しみながら体を動かし、心と体を育んでいけるようにしています。

地域子育て支援事業活動

わかばっこ（保育所体験）

在園児と一緒に体操や絵本の読み聞かせなどの保育所体験ができます。

10月6日　園庭で好きな遊びを楽しんだり体操をします。

10月20日　育児講座（看護師からのお話）

パパママ教室

出産を迎える保護者や祖父母、また、生後4か月までの乳児を子育て中の保護者に向けて保育士や看護師、栄養士などが子育ての疑問や質問にお応えします。

（お電話で予約をしてください）

手作りおもちゃの紹介（お人形）

保育園では子どもたちが使うお人形を職員が作っています。子どもにとって人形は、ただの遊び道具ではありません。抱っこをしたり、一緒に眠ったりすることで、安心できる存在となり、心の安定につながります。また、人形に話しかけたりお世話をする中で、想像力や表現力が育まれます。お母さんやお父さんのまねをしながら「ごはんをあげる」「寝かせる」といった遊びを通して、思いやりや人との関わり方も学んでいきます。人形遊びは、子どもがまだうまく言葉にできない気持ちを表す手段にもなります。子どもの心を映す鏡のような存在です。