



# 日幼健だより

発行 2026年2月1日 228号



## そだてあい

～ 小さな違和感 ～

代表 池田 実央

みなさん、こんにちは。まだまだ寒い日が続いますが、日差しの中には少しずつ春の気配が感じられるようになりました。近くの公園を散歩していると、梅の花が咲いていました。季節は確実に移り変わっていますね。

先日、テレビで「子どもの防犯」について特集が組まれていました。日々、ニュースをみていると、物騒な出来事が続き、我が子を思うと不安になる気持ちは、どの保護者の方も同じだと感じます。

番組の中では「うちの子には GPS を何個も持たせています」「心配で公園では陰から見守っています」といった声もありました。一方で「親が心配しすぎることで、人を信じる気持ちや人との関りが減ってしまうのは避けたい」という悩みも出ていました。

専門家の方が話していたのは「どんなに対策をしても、最後に子どもを守るのは、子ども自身が自分で考える力、判断する力」と仰っていました。では、その力はどうやって育てていけばいいのか？ 答えはとてもシンプルで「良い人にたくさん触れさせること」だそうです。

親御さんはもちろん、いつもそばで温かく見守ってくれる先生、思いやりのある友だち、ご近所のお年寄りなど、そんな『良い人の輪』の中で育った子どもは「なんだかこの人変だな」「いつも一緒にいる大人と違うな」と小さな違和感に気づけるようになると言います。

私たち大人ができるることは、子どもたちを信頼できる人との関りの中で育てていくこと。健康体育の時間は限られていますが、自分の心と体を大切に育てていける時間になるよう、これからも心掛けていきたいと思っております。

今年度のおたよりは今回が最終号です。ありがとうございました。  
年長さん、小学校に行っても元気でいてください(^^)

## 2月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 格闘運動法 [II] (ボールを使って)	ジャンケン法を加えてのスピードある反応動作を身に着ける。ジャンケン馬のりあそび。 ボールを使った格闘あそび。
2. ボール運動法 [IV] (短縄との組あわせ)	ボールと短縄とを使い、工夫して遊ぶ。 手と足の運動によるボール操作。 ボール追いかけ取り（正面・背面・四足）
3. 跳び箱運動法 [IV] (中段)	飛び箱、中段、安全通過法 立位助走から着地まで連続して行う。

## 2月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	ボールの拾いっこ (取りっこ) 座位引っ張り合い	ボールの取りっこ (一個を二人で) ジャンケン馬のり	組み伏せあそび (伏臥位、仰臥位) 四足押し相撲 ジャンケン勝ち馬	組み相撲 立位レスモウ ジャンケン負け馬
2	ボールの散歩 タヌキのお腹 大皿とボール	タヌキのお腹 エコバック 縄上を転がす	風船（キャンデー） 小皿とボール 線路とボール	スイカバック ボールの帽子 造形あそび
3	馬乗り登り－お椅子 子降り 飛び箱上での方向 換え	馬乗り－ドスコイ 降り 腕立て飛び登り 両手つき安全降り	数歩助走－踏込み －腕立て開閉脚－跳 び上り－降り（飛び 越し）	助走－踏切り－腕 立て開閉脚飛び越し

## 2月の実習課題ピックアップ

ボール運動法 [IV] はボールと短縄を組み合わせた運動です。

両方（ボール・短縄）とも一人で扱うもので、なかなか手ごわい（扱いが難しい）操作になります。それはボールの質や空気の入り具合によっても異なります。特に表面が滑りやすいボールは大人でも巻きつけたり縛ったりは難しいので、子ども達を手伝ってあげてください。2歳児クラスの課題にある「ボールの散歩」は5歳でも喜んでやる動きです。簡単ですが慎重さが必要です。そう考えるとボールと短縄の組み合わせは運動量よりも器用さ粘り強さ、力加減、工夫する力が試されるものになっています。日頃すぐにあきらめてしまう子の粘っている姿を見れることもあります。5歳児の課題「造形あそび」は子どもたちの豊な発想に驚かされる場面がたくさんあり、「面白い」と感じさせてくれます。縄で何ができたのか何に見えるのか、自分の感じたことを先生やお友達にうまく伝える練習にもなります。寒い冬に温かい室内で取り組むのにもってこいです。

### 3月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本法 [III]	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ、それぞれの動きができるだけ正しく、年齢に応じた時間を続ける。
2. ジャングルセット	卒園児が自分達で組み立ててあそぶと同時に、在園児のために組み立てる。ルールを決め安全に楽しく動く。
3. 各種移動・運動法 まとめ	各年齢での四足移動の課題に挑戦しよう 形・スピード・距離・力強さをつける

### 3月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	金魚・ブルブル・シンバル・ダルマ (補助)	金魚・ブルブル・カエル (手足別に)・ダルマ	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ (各30秒)	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ (各30秒以上)
2	注意して安全にあそぶ	順番・流れ等、ルールを守り安全にあそぶ	順番・流れ等ルールを自分たちで決めてあそぶ	みんなで力を合わせて安全に組み立ててあそぶ
3	ワニ ライオン	ワニ ライオン (前・横・後) 背面ライオン姿勢	ワニ ライオン (前・横・後・背面) ウサギ (前・横・後)	ワニ 背面ライオン 空中姿勢のあるウサギ (前・横・後)

### 3月の実習課題ピックアップ

一年間の終わりが近づきました。

今まで動きの中心として行ってきたワニ・ライオン・ウサギについてまとめます。四足で移動することで体の上半身下半身、上肢下肢、左右のバランスを取り、歪みを整えてゆくことは日幼健で指導する特徴もあります。4つの基本体操を集約しているとされるのが「這い這い」ですので、この時期その発展形「高這い・ウサギ+その移動方向」が年度末の課題となっています。子どもたちが生活の様々場面で四肢を上手に使い「這い・歩き・走り・跳び・ぶら下がる等」の動きを自分で選択し自由に安全に動けるようになっていてほしいものです。卒園に向けて大きなジャングルセットを組む場合でも、そのセットを自由に移動できる力量がついているか確かめる良い機会です。また次年度に進級する子ども達の力を見極める機会でもあります。

## 【 からだあそび 】

指導員 北洞誠一

私の健康体育指導では、からだをおもちゃ(遊具)に見立てて、いろいろな動きで遊ぶことを「からだあそび」と言って、いろいろユニークな運動をやってもらいます。

例えば、コマ遊び！からだをコマに見立てて、座った姿勢で、お尻を中心に回転します。もちろん、手足を床に着いて回転を助けます。床の上ならば、お尻の接触面が滑るので、クルクル素早く回り続けることができます。次に、うつ伏せになり、お腹を中心に回転します。これも比較的回転しやすく、子どもたちはクルクルと勢いをつけて回ります。次は仰向けです。仰向けになり、背中で回転します。これは、足と背中を使いますが、うつ伏せのようにはスピードは出せません。

年長さんになると、手の平や頭、足裏(立位)で回ったりします。身体の一部分を支点にして回転するには、身体の他の部分の使い方をいろいろ工夫しないといけません。子どもたちは、何だかんだと考え工夫しながらチャレンジしてくれます。「次はどこで回れる？」と質問すると、「目。耳。髪の毛」等々、とんでもない(笑)場所を指定してきます。そんな時は、まずみんなでやってみます。できるかできないかは置いといて、そうやってからだで遊ぶことで運動を楽しんでいます。

自分の身体で面白おかしく遊ぶことで、彼らの動きの引き出しを増やすことができると考えています。まず楽しむことが大前提で、結果的に、いろいろな副次効果がついて来れば良いなと思っています。期待も込めて、予想できる副次効果としては、「転んだり倒れたりした時に手がでる、受け身が取れる」、「身体のバランスが良くなる」、「様々な運動をする時の動きの基礎作り」、「日常の生活動作の改善」等々。楽しくいろいろな身体の動かし方をたくさん経験させてあげられればいいなと思っています。

[おまけ] 松居和さんが書いた本「ママがいい！」をご存知ですか？ Amazon の社会福祉部門で、常に 1 位か 2 位にランクされている、保育に関わる方にお勧めの本です。「子どもにとっては、とにかく『ママがいい！』のです。理屈ではありません。そう言って泣き叫ぶ子どもの心情を、子どもの立場から代弁してくれています。」YouTube の「松居和チャンネル」もお勧めです。

