

★ 幼児期の運動遊びの大切さと保育園での遊びの様子を紹介します ★



室内での運動遊び

室内での遊びでよく取り入れているのは、バランスストーンと平均台を使ったあそびです。これらは、バランス感覚の向上、体幹の強化、足の裏の感覚の向上に効果があります。バランスストーンは子どもたちが自由にコースを作りストーンの上から落ちないように歩いたり、ジャンプをしたり・・・年長の子どもたちは自分たちでルールを決め、鬼ごっこをしたりもしていますよ。平均台も様々な形のコースを作ったり、2段にして少し難易度を上げたりもして楽しんでます。この2つの遊具を組み合わせると遊びの幅がさらに広がっていき、室内でも汗だくになりながら遊んでいますよ。他にも希望の家のホールをお借りして遊ぶ機会も多いです。園ではできない広いスペースを使ったあそびやゲーム、体操、リトミックなども楽しんでます。



子育て支援ってなあに？

私たち保育士は保護者の皆さんの子育てをサポートする大切な役割を担っています。ただそれは私たちが一方的に教えることではなく、保護者の方と共に学ぶことだと考えています。先日もある保護者から「先生、私が救われた本があるんです。」と本を紹介されました。皆さまにもご紹介します。保育園にもありますので貸し出しもできますよ。

「泣いている子どもにイライラするのはずっと『あなた』が泣きたかったから」

福田花奈絵：著 サンマーク出版



- * 保育方針 「共に生きる喜び—多文化共生保育」
- * 保育時間 朝7時20分～夜7時20分
- * 保育年令 0才児(産休明け)～5才児(就学前)

戸外での運動遊び

保育園の隣に公園があり、公園の遊具で遊ぶのも大好きです。子どもたちに人気のお山の滑り台では、いろいろな登り方があります。階段や手すり以外にもろくくクライムのように石に手や足をかけて登ったり、トンネルのような筒の中の縄を伝って登ったりもできます。4.5歳児は縄を滑る方に垂らし、反対から登ってたりもしていますよ。ブランコは自分で漕ぐことで、バランス感覚、三半規管が発達します。もちろん筋力やリズム感、器用さも身につけていきます。他にも鉄棒やジャングルジムなどの遊具もありますよ。遊具を譲り合って順番に使うことで社会性も養われていきます。ご自宅の近くの公園でもこのような遊びはたくさんできますね。保育園ではたくさんのお友だちの中で譲り合いながら遊んでいますが、親子でならじっくりと遊ぶことができ、子どもたちの成長、発達にもつながっていくと思います。



現代の子どもたちは運動あそびが減少し、基礎体力や運動能力の低下などが課題となっています。

まず、幼児期に運動遊びを行うと①体力、運動能力を向上させる。②基本動作が身につく。③心肺機能や骨形成により影響を与える。といった効果が期待できます。

・幼児期はリズムに合わせて動いたり、力加減を調節できたり、といった運動をコントロールする能力が伸びる時期です。そのため、基本的な能力を養っておくと、複雑な遊びや動きの基礎や様々な危険から身を守るための基礎も育むことができます。

・自分の体を支える筋力は活発に体を動かしている幼児ほど高い傾向があります。この力は体力に関わる大切な要素でもあります。力いっぱい全身を動かしたり、続けて体を動かして遊んだりすることは、発達に向けた適度な刺激となり、持久力や筋力、心肺機能の向上につながります。

・幼児期に体をよく動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も自発的に体を動かす傾向があります。自発的に体を動かすと、積極的に取り組む姿勢も身につく、精神面の成長にも影響していきます。体を活発に動かすことやバランスの取れた生活習慣の積み重ねにより、体力や運動能力が向上していきます。

子どもに無理に運動をさせるのではなく、自ら進んで運動がしたくなるような遊びを進めていくことが大切です。

〒601-8006 京都市南区 東九条東岩本町28

TEL 075-681-6881 FAX 075-691-9581

<http://www.kyoto-kibounoie-hoikuen.ed.jp>

京都市地域子育て支援ステーション

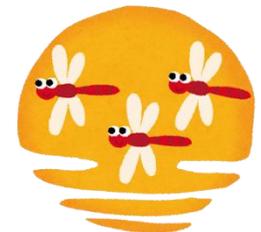


ステーションニュース 第46号

2020年11月発行

希望の家カトリック保育園

京都市では、身近な地域における相談・ネットワークの拠点として、保育所や児童館を「地域子育て支援ステーション」に指定。子育て相談や子育て講座、育児に関する情報提供など、子育て中の家庭に気軽に利用していただける取組を行っています。毎年、子育て講演や親子で楽しめる観劇などを行ってきましたが、今年はコロナの感染拡大による影響で人が集まることができない状況です。そんな中でも保育園では様々な対策、工夫をしながら子どもたちと過ごす日々を大切にしています。



0歳、1歳児では全身運動、指手先運動を促すあそびとして、保育士の手作りおもちゃであそぶ事も多いです。子どもたちに寄り添い、少し手伝いながら、一緒に楽しんでいます。0歳児では3か月頃からは、ぎるといった指手先運動が始まり、月齢が高くなっていくと、つかむ、つまむ、ひっぱる、ちぎる、などが出来るようになってきます。指手先あそびを通じて指先の力が強くなり、食事でもしっかりつまんで意欲的に食べられる姿につながります。全身運動では、腹這い、ずり這い、ハイハイ、歩行とつながりますが、どの動きにでもバイアスカーテンは大活躍。ゆれる、さわる、くぐる、のぞく、など楽しんでます。ぱーつと顔を出してくれる子どもたちの表情はとっても可愛らしいです。1歳児では少しずつ指先の力が強くなっていき、マジックテープをはがす、チャックを開けて取り出す、などもできるようになっていきます。「できた！」と見せてくれる子どもたちの喜びを保育士と一緒に共感することを大切にしています。



ママごとほどのクラスでも子どもたちはよくあそんでいます。0～5歳児クラスまで人形はシュタイナー教育から生まれたウオルドルフ人形を使用しています。保育士の手作り、温かさが感じられる人形です。特徴は、目や口を小さくシンプルであること。顔のパーツを小さくすることで、表情が生まれず、子どものその時の心情により色々な表情に見えていきます。子どもの感情を受け止める役割となり、かけがえのない存在へと変わっていきます。ファンタジーの中で生きる子どもたちにとって、多くの遊び方を考えるもとなり、想像力を引き出すことに役立ちます。2歳児頃からは、〇〇のつもりで遊んだり生活の再現遊びをしたりと見立て、つもりあそびのイメージが広がっていき、子どもどおしのやりとりでどんどん展開していきます。見立てあそびが発展することでごっこ遊びに繋がっていきます。子どもの想像力の素晴らしさ、楽しさを感じながら、毎日楽しんでます。



シュタイナーによると自分の想像力で補足しなければならぬおもちゃが子どもにとって有益である、手作りのおもちゃは大切な存在になり、それが心を育むきっかけになると考えられています。お人形になりきっておしゃべりしたり、お話のイメージをふくらませたりすることはとても大切です。自分以外の人や物の気持ちにならないとできないことです。この遊びを通して、相手の気持ちを想像する、相手の気持ちを推し量る、といった力が子どもの中で育っている最中なのです。心の成長は男女の区別はありません。男の子、女の子関係なく子どもの成長にとっても大事な遊びです。

