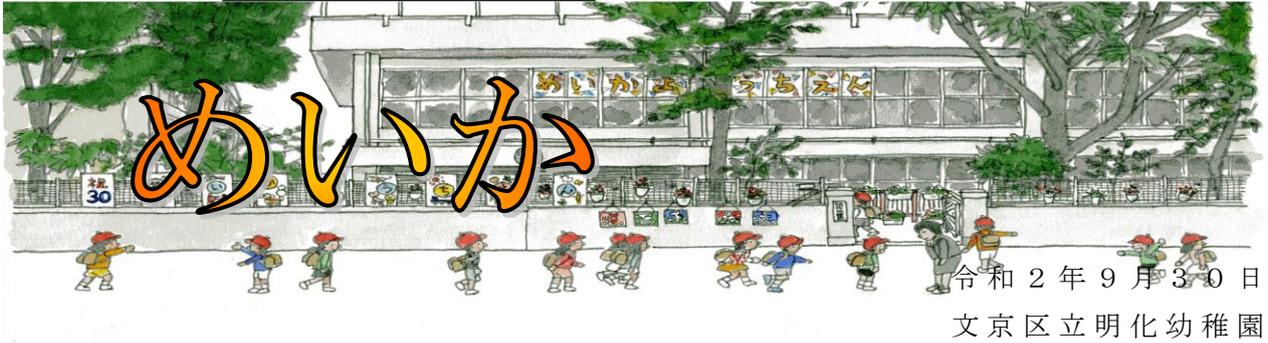


令和2年度 10月号



心と体を強くしましょう

副園長 西郡 千晴

朝夕の空気がひんやりとして秋らしさを感じるようになりました。運動会に向けての取り組みの中、教職員の間で「子どもたちの体力が低下していることが心配」という話題になることが多くありました。子どもも大人も生活に様々な制限が余儀なくされた1学期。本来でしたら暖かな気候に誘われて幼稚園のお庭で蝶々を追いかけたり、担任と追いかけてっこをしたり、友達と鬼ごっこをしたり…思わず体が動き出してしまうという姿がたくさん見られるはずでした。日常的に動き回ることが遊びであり、そうしながら自然に体力が付き、体のしなやかさが身に付いてくるとするのが幼児の発達に欠かせないものだと思うのですが、それが叶わなかったまま迎える運動会。年長の練習の様子を見ると、リレーで「もう一回走りたい」という子どもたちのやる気は十分なものの、2回目の走力はかなり落ちてしまう。そんな時に「子どもたちの体力が心配」という思いになります。幼稚園の生活では、学級や学年のみんなでする体操や巧技台を組み合わせる平均台やはしご、滑り台など活動の工夫をしています。一人一人が十分に楽しみ、様々な経験ができるように好きな遊びの中でも自由に取り組みできるようにしています。しかし、それだけではとても補いきれないのではないかと不安を感じています。では、どのように補うことができるのでしょうか。体操教室に入れますか？プールに行けばいいですか？予定を入れれば子どもも大人も忙しくなり、時間に追われるばかりか実際は体を動かすことよりも静かに順番を待つことばかりが上手になるなんてこともありがちです。

毎日無理なく続けられることでいつの間にか体力がついていた。という方法があったら嬉しいですね。そこで提案ですが、毎日の登降園を徒歩で行うのはいかがでしょうか。元よりお願いしているところですが、自転車置き場が手狭ということではなく、お子さんの体力推奨のためにもお願いしたいと思います。歩くことで体全体への刺激が行き渡り、脳の活性化も期待できます。気持ちが元気になると心も元気になると思います。心が強くなると免疫アップの効果も期待できます。基礎体力と免疫力をあげることが感染症も予防することができるかもしれません。寒くて布団から出にくくなる冬を迎える前に今のうちから習慣にしておきましょう。

