

令和4年度



10月 園だより



文京区立根津幼稚園

「体を動かす心地よさを、より楽しむために」

園長 小岩井 聡

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。皆様のご家庭では、どの「秋」が一番盛り上がっていますでしょうか？幼稚園では、運動会を目前に控え、スポーツの秋が一番盛り上がっています。きっと、子どもたちのおうちでの話題からも感じられていることでしょう。

3学年それぞれに楽しみながら取り組んでいます。特にほし組のリレーに対する意気込みは素晴らしいと感じます。一生懸命走る年長さんに刺激を受けて、はな組もりす組もみんな「かけっこ」を頑張っています。でも、最高学年のほし組は、上の学年の姿を見て、刺激をもらうことはなかなかありません。そこで今年度は、小島先生が根津小学校の3年生（3-1:中村学級）にお願いをして、リレーを見せてもらう機会を作りました。そして、3年生から「より速く走るため」のアドバイスも教えてもらいました。そんな機会に恵まれたほし組ですから、より一層リレーに対して燃えているのです。当日が今から楽しみです。

しかしながら、ここからは子どもたちの意欲だけではどうしようもない話になります。

まず、運動をする時に、思い通りに体を動かすために大切なのが「体幹」です。「体幹」が保持できないとバランスが保てません。姿勢が保持できず、思い通りの動きができません。「うちの子は体も大きいし、ご飯も食べるし、大丈夫」と思っていないませんか？

以下の項目をチェックしてみてください。

- ・食事中、まっすぐ座ってられない、食べ終わるまで座ってられない。（食べることに集中している状態です。テレビなどを見ながら食べているのは論外です。）
- ・立っていると、すぐ（10分以内）に、何かにもたれかかることが多い。
- ・テレビなど何かに集中していても、少しずつ姿勢が崩れる。
- ・体操座り（園で言うお山座り）が3分間維持できない。

子どもたちが、そういう状態になるのは、「体幹」が育っていないからです。

子どもたちが頑張るためには、気持ちも大切ですが、それに応えられる身体作りも大切です。しかし、それは日ごろの生活の中で繰り返す必要があります。家庭でも幼稚園でもです。

子どもに、自分で毎日やっごらんといいても長続きしません。面白くないからです。

大人がモデルを示し、一緒に行ったり、遊びの要素を取り入れて繰り返したりすることで、子どもの身体はどんどん鍛えられていきます。（ちなみにスポーツ教室などの習い事は、内容によりますが、基本の体を育てることに繋がっているかは疑問です。）

年齢にもよりますが、例えば

- ◇ まっすぐ線（3mくらい）の上を歩く（ドンじゃんけん など）
- ◇ 両手・両足を伸ばして、まっすぐ転がる（お布団の上でやってみるとよく分かります。おもいゴロゴロ競争 など）
- ◇ それに体操座り（お山座り）の我慢大会（時には正座、胡坐などもよいですね）
- ◇ ケン・ケン・パをぐらつかずにできる

子どもたちの「がんばりたい」「やりたい」という気持ちに応えられる身体作り。今からでも遅くありません。家庭でもぜひ取り組んでみてください。いずれ、それが小学校の体育やスポーツが好きになる大切な要素につながっていくはずですよ。