

## テーマ『運動あそび』

昨今、異常気象が続き、6月頃から屋外で遊ぶことが出来なくなっている。  
熱中症予防などの観点から、室内で過ごす事が多くなる4か月間(6月～9月頃)。

運動の活動に制限がある中、動きたい元気な子ども達。

限られたスペースでも子ども達が活発に動けるような環境を整え、身体を動かすことの楽しさを感じつつ、身体作りにつなげられるよう、ホールでの運動あそびを充実させていきたいと考えている。

また、実践を通して保育者自身も“子ども達の身体作り”を学び、今後の保育に活かしていきたい。

手足を使った感触あそびと運動あそび ～足裏を刺激して楽しく鍛える～

### 〈4月からの様子〉

ソフトかめポックリ、やわらかいだん、シーソー、リキッドフロア、足裏サーキット（センサリーマット）など、足裏を刺激したり、身体を動かしたくなるような遊具をホールに設定する。

- ・足裏サーキット（センサリーマット）や、やわらかいだん  
→芝やスポンジ、足つぼなど様々な硬さのものをジョインマットにつけて足裏の刺激を促す。
- ・リキッドフロア、シーソー、ぽっくり  
→重心移動を促しながら、視覚でも楽しめるようにする。



やわらかいだんの段差でふらつく子どもの姿。「手を広げてバランスをとると渡りやすいよ」と声をかけるとみんな手を広げて渡っていく。ふらつくことも少なくなり、上手に渡れる。

足裏サーキットでは、渡ると柔らかいところや硬いところがあり、子どもたちも固さを気にしながら歩いている。「ざらざらしているね」「柔らかいね」など感触に関する声が聞こえた。

リキッドフロアは色が鮮やかということもあり、自分たちが動く中の中のリキッドも動くので「わ！動いた！」と楽しそうな姿。ジャンプしたり、座り込んでみたり、歩いてみたりと活発に身体を動かしていく。

ソフトかめぽっくりは、バランスを取りながら1歩ずつ歩いていく子どもたち。大人も一緒にやりながら、見本を見せると、同じようにやってみる子がいた。1人が始めると周りの子たちも一緒にやってみる。



### 〈振り返り〉

理学療法士の先生から、静止の動作・着地動作を意識してみると良いとアドバイスを頂いた。静止の動作を意識出来るように、子どもたちに自分のスピードのコントロールができるよう

重心を低くする姿勢や止まりやすい体の向きなど取り入れていけるようにと話があったので今後はそのあたりも環境に組み込んでいきたい。

また、前足部が扁平した足の形状の子が多かったとのこと。この足の形は踏ん張る力や蹴る力が低下するよう。その改善にも、上記にあげた動きが大切だと話があった。ふくらはぎが硬い子もいたので、遊びの中でマッサージも行っていくようにする。硬さの違うものや少しの段差を作ることで、足裏へ意識が集中していることがよくわかり、その姿を見て「～するといいよ。」など声掛けの仕方を意識することができた。

ぽっくりは重心移動がなかなか難しく、最初は足が外れてしまったり上手く歩けずすぐにやめてしまったりする姿があった。継続してやっていくことで、子どもたちも使い方を学びながら使えるようになっていった。大人も一緒にやっていくことで、子どもたちにも、視覚的にわかりやすいのだなと感じた。



〈4月のクラスだより〉

# うさぎ組だより

4月18日(金)号

今週もたくさん散歩にお庭に、身体を動かして遊びました。今日は理学療法士の鈴木先生が来園し、子どもたちの“からだ”を見ながら一緒に遊んでくれました。昨年度から、私たちも“子どもたちのからだづくり”をテーマに学びながら、保育の計画をたてています。今日は予定を変更してお散歩でしたが、よいどん!と走ったり、むっくりにくまさんでお友だちと繋がったり、たくさん遊んできました。

「ペンギンはいやう  
うさぎさんよ!」と  
桜木を語る  
出発〜!





←鈴木先生  
いいよ!  
あそんで  
ください!





ア、い、ん、い、た、ふ





ひっぴょー!  
瞬ぐと  
おして  
ふんばり!

桜の花びら。  
まじあそびます







かわいい



🌀 9:45に  
ミミズ  
春のムシです





あてつなご♡



「フー、フーしてみたい」



マヤチ〜!!

# うさぎ組だより

6月20日(金)号

今週は水遊びも始まって、暑さもあって、ちょっぴりお疲れ気味なうさぎ組の子どもたち。久しぶりに庭で遊ぶ園員合だったので、すこしのんびりしてからお庭に出て遊びました。暑さのせいかな今年はゴマダラカミキリがよく現れます。今日は理学療法士の鈴木先生がいらっして(許年から継続的に子どもたちのからだに保育環境を考慮するために来てくださっています)ホールで子どもたちの遊ぶ様子を見に来てくれました。

草月のあひや



紙を貼って



いろいろな色で紙を貼って



「おどろき」の絵本を読んで



いろいろな遊び



お庭で遊ぶ

## おにわでは、ゴマダラカミキリ



足の大きさ、厚さ、形を調べています!



これから、幼稚園(7月5日)に向けての準備(土足)作りを始めています。うさぎ組のみんなが、しっかりと履いていきます。

とんがり  
ここのはこ  
おんがりがこ  
いろいろな色を  
使っていきます

0909

## 〈7月からの様子〉

### 平衡感覚を養う運動遊び ～跳ねる、しゃがむ、くぐる、またぐ、ぶら下がる～

マット、フープ、プールスティック、紐などを準備。

ホールでは、“跳ねる、止まる、転がる”などの動作を促すよう、フープジャンプやマット山、トンネルくぐりができる設定にした。また、園庭では“引っ張る”動作を促せるよう、大人や友だちと、短いロープを使い、綱引きを楽しむ。



フープジャンプやマット山からジャンプのところは、保育者も混ざって「ジャンプしよう！」と一緒に跳んでみたり、体勢を促すようにして関わっていった。「ジャンプ！」と言いながら楽しむ姿があった。

マット山を作ると、登ったり、転がったりする子どもたち。

「いもむしごごろ」と言うわらべうたを歌うと歌いながら、マットの上をゴロゴロして楽しむ姿がある。トンネルを設定すると、はじめは入るところでぶつかる子もいた。

「身体を小さくして、きゅってするんだよ。」と伝えると、身体を小さくしてくぐることができていた。

園庭では、綱引きのように紐をもって引っ張り合いをして踏ん張る姿勢を促していく。

踏ん張るのが難しい子には、大人が見本を見せながら姿勢を伝えていった。



## 〈振り返り〉

理学療法士の鈴木先生にも来園してもらい、子どもたちと遊びながら身体の使い方などの話を聞いた。

その話をもとにホールの設定なども考えていく。“ジャンプなどには高さは必要なく、姿勢が大切”という事を学んだことで、設定方法や動作の促し方なども学ぶことが出来た。

また、わらべうたなどが有効ということも改めて知ることが出来たので、今後もどんどん取り入れて行きたいと感じた。上を見上げられるような「物」や「香り」や「音」を取り入れてみるのも良いとアドバイスを頂いたので今後の参考にしていきたい。

マット山など簡単な設定だとホールを走り回る姿も出てきたので、マット山に不安定さを加えたり、少し高くしてよじ登る動きを取り入れてみるなど工夫したいなと感じた。

### 親子で楽しむ運動あそび ～ファミリースポーツまつりに向けて～

## 〈10月からの様子〉

11月1日土曜日に、玉堤小学校で『ファミリースポーツまつり』をおこなう。

当日は、玉入れ機・玉入れ用の玉・段ボールで作ったキャタピラ・やわらかいだん・マット・タンバリン・風船・突っ張り棒・シリコンフープなどを準備し、親子で身体を動かして楽しむ。

## 〈ファミリースポーツまつり〉

・わらべうた：親子で歌に合わせて身体を動かす。

親子で参加してもらいながら保育者も参加していく。保育者も歌いながら子どもや保護者にも促していく。子ども同士で「一緒にやろう！」と誘い合いながら繋がっていく姿があったり、子どもが保護者にこうやるんだよと教えている姿が見られた。



・玉入れ　　：保護者に子どもを抱っこしてもらい、一緒に玉入れを楽しむ。日常の遊びの中でも、ホールでタンバリンに向かって玉を投げたりして遊んでいたの、子どもたちのイメージも繋がりがやすかったように感じる。ファミスポ当日はお父さん、お母さんに抱っこしてもらい、玉を一生懸命に投げている姿が見られた。

・サーキット：キャタピラ、フープジャンプ、やわらかいだんの一本橋、風船&タンバリンタッチ

理学療法士の先生のアドバイスをもとに園で遊んでいるサーキットをファミスポで行った。親子で一緒にやっていく。日々、保育園で行っているホールの様子は写真おたよりを使って、保護者にも伝えてきた。

最初はキャタピラに保護者と一緒に入ってスタート。和気あいあいと一緒に楽しんでいる姿。フープジャンプでは、次に跳ぶ方向をしっかりと見ながら、“跳ぶ”“止まる”がしっかりできるようになった。

一本橋は保護者と手をつないで渡る子と自分で渡る子がいた。“ジブンデできた”を見てもらえて嬉しそうな姿や保護者と“一緒に”ができて嬉しそうな姿があり、とても楽しそうに取り組んでいた。

最後の風船&タンバリンタッチでは、保護者に抱っこしてもらい好きな方をタッチ！満足そうな、自信に溢れた笑顔が印象的だった。

## 〈振り返り〉

いつも保育園でやっている設定をお父さん、お母さんと一緒にやってみて、子どもたちも自然と笑顔になり身体を動かすことも楽しんでいる姿があった。

また、今まで保育園で行ってきた設定だからこそ、普段通りの姿を見てもらうことができたと感じる。



楽しんで身体を動かす ～ホールに設定したサーキットで、全身運動を楽しむ～

## 〈12月からの様子〉

・ホールに組み換えステップデコボコ、組み換えステップグラグラ、組み換えステップスクエア、マット、組み換えステップL字、アクティブプレイ、ソフト平均台、アクティブプレイ、リトルウェーブ、ラバーリングなどをサーキットにして設定。

全身を動かしながら、足裏の刺激・平衡感覚を養えるよう、理学療法士の鈴木先生からのアドバイスも参考にしながらホールを設定していく。

### フープジャンプ：

保育者の「跳んで、止まる」の声掛けに対し、両足で跳んで次の輪っかですっかり止まることができる。以前は、輪っかに届かなかったり、バランスを崩してしまう子もいたが、低い姿勢を保ったまま着地できるようになってきている。



### ステップグラグラ：

保育者が「まえ～うしろ～」と声をかけると、重心を前後に移動させて不安定さを楽しむ姿。「おととと」と言いながら、両手を広げてバランスをとる姿も見られた。ガタガタ揺れると「こわいよ～」という子もいる。前半期に比べ、バランスを取る力もついてきている。

### ステップデコボコ：

普段つかっているやわらかいだんに似ているので、歩いてみると「！」と声には出さないがびっくりしたような表情の子もいる。足つぼのようなところは「気持ちいいね」という子もいた。



### ステップスクエア：

マットの柔らかさが異なり、かなりの不安定さを感じる。スタスタ歩いているとバランスを崩してしまう子も多かった。「ここ柔らかいね」「ふわふわ～」と感触を楽しむ姿も見られた。



### 平均台：

「いっぽんばし、わたれ～」と歌うと両手を広げて渡る子やスルスル渡っていく子がいる。保育者が「かにさん」と言いながら横向きになり、カニ歩きをすると真似して同じように歩いてみる姿もある。

### 〈振り返り〉

1年を通して定期的に理学療法士の先生に見てもらえたことで、子どもたちの姿の変化をキャッチして次の発達へ促すことができたように思う。進級した頃の頃に比べて、転倒する子も減り、身体の軸がしっかりしてきたように感じる。また、前回のアドバイスにあった“上を見るような動作”を取り入れたことで首もしっかりしてきて、自分の頭をしっかり支えられるようになり、不安定さが減ってきているように思う。アドバイスを受けたところも引き続き続けていきたい。

フープジャンプでは、以前はフープの間隔が開いていると届かない子も多かったが、繰り返し行っていたことで飛距離も伸びているように感じる。「跳んでしっかり止まる」をスムーズにできる子も増えた。

足場が不安定なステップスクエアやステップデコボコなどは、自然とバランスを取りながら身体を動かしている子が多かった。以前やった時は、不安定さから自分の身体を支えきれない子もいたので、足を鍛える事の大切さを感じる事が出来た。

