

はぐみ

HA·GU·KU·MI

78号 楽しい幼稚園

平成26年3月5日



バスに乗って、みかん狩りに行ったよ。
みかんがいっぱいあったよ。

〈鷹の巣幼稚園 3歳児〉



もりのいえに宿泊保育に行ったよ。
びっくりーさんの手品を見てびっくりしたよ。

〈足原幼稚園 5歳児〉



お母さんと一緒にがんばって木を切ったよ。
かっこいい船ができて嬉しかったよ。

〈黒崎幼稚園 4歳児〉



友達が「がんばれ!」と応援してくれたから、
僕は跳び箱が跳べたよ。

〈八幡東幼稚園 5歳児〉

親子で楽しむ「遊^{あそ}BUN^{ぶん}動^{どう}」

北九州市福祉事業団 指導員 西川 真先生

皆さん、最近お子さんと「遊BUN動」していますか？「遊ぶ」+「運動」 そうですね！遊びながら運動する「遊BUN動」を今回ご紹介させていただきます。面倒くさがらずちょっとしたことで、お子さんもご自分も元気になりますよ。

さて、近頃の子どもたちは昔の子どもたちに比べて圧倒的に運動量が不足しています。社会全体が便利になり、人間がもっている運動機能の一部を退化（ちょっと大げさですが）させているといつても過言ではありません。運動不足は子どもたちの心身の発達にとって大敵です。「快適な生活のせいで、子どもの姿勢が悪くなっている」ということを聞いたことはありませんか？

背筋を支える筋肉が十分に発達していないと「姿勢を支えられない」「字がうまく書けない」など、勉強面だけでなく、発育や健康、感情面、運動能力にも影響が及びます。よい姿勢を保つためには、バランスのとれた筋力に加え、規則正しい生活も欠かせません。胴体部分の「体幹」を鍛える体操を取り入れたり、外遊びで生活リズムを整えたりすることを専門家は進めているようです。以前は、外遊びで体幹が鍛えられていました。猫背など悪い姿勢が癖になっている場合、一部の筋肉群を使っていない可能性があります。意識的に体幹を動かして姿勢を正すと集中力や落ち着きも出るようです。

そこで、スキンシップを図りながら健康で利発なお子さんにしてみませんか。どんなに忙しくても片手間でできる簡単な「遊BUN動」をご紹介します。皆さんもきっと続けられると思いますよ。お子さんが2歳半ごろから始められる運動です。

親子 遊BUN動 体操

① ショッピングバッグ



- ①親は肘を軽く曲げ、子どもがぶら下がりやすい腕の高さにする。
- ②子どもはその腕に両腕でしっかりぶら下がる。
- ③親は子どもが落ちないように見守りながら移動する。

家の中でも外でもよいので、「あそこまで行こう」など目標を決めて移動してみましよう。無理をせず、できれば毎日少しずつ続けることがGood!

この運動はまっすぐ立つという「姿勢意識」を育てることが出来ます。椅子に、ぐにゃつと座っている子どもには、効果抜群です。

② 地球一周

- ①親は子どもをおんぶする。
- ②子どもは親につかまりながら、できるかぎり自分の力で親の胴体をひとまわりする。

年齢の小さいお子さんは、抱っこからでもOKです。この運動は肩や背中中の筋肉を発達させます。もちろん、親の筋力アップにも役立ちます。



③ パラシュート

- ①くしゃくしゃに丸めたハンカチをいくつか用意して、親が高く投げ上げる。
- ②地面(床)に落ちる前に子どもがハンカチをキャッチする。
- ③年齢が上がるにつれて、左右に振ったり、高く遠くへ投げたりして変化をつける。

タオルを縛って使うとスピード感が出ます。この体操は家中でも外でも手軽にできて、意外にエネルギーを消費しますよ。



④ フットクリーナー

- ①新聞紙と人数分のゴミ箱を用意する。
- ②それぞれ一枚分の新聞紙を足の指でピリピリ破っていく。
- ③ちぎった新聞紙を集めて均等に分ける。
- ④「ヨーイドン」で、一つずつ足の指でつまんでゴミ箱に入れる。
- ⑤一番早く自分の紙を入れ終えた人の勝ち。

土踏まずは、人間の足だけにある特徴です。そのおかげで、長い距離を歩くことができるし、高いところから跳び降りても安全に着地できるのです。3歳から5歳頃までにでき上がるといわれていますが、この形成のためには、足の指をよく動かしたり歩いたりなどの運動がとても大きな役割を果たしています。



最後に

「遊BUN動」はお金がかからず、道具もあまりいりません。ちょっとした場所さえあればできます。さらに、ふれ合うことで、親はお子さんの成長を実感できるし、お子さんは親を独り占めできるなど、親子のきずなを深める最高のチャンスです。

体を動かすことはちょっと億劫でも、お子さんの健康と自分の健康のためにとってみませんか。決して無理して続ける必要はなく、思いついたときにちょっと体を動かしてみましょ。きつといい汗がかけると思いますよ。そうすれば皆さんも続けられるはず。お子さんの喜びそうな動きを加えて、アレンジしてみてください。

何よりも大切なのは親子が心を開いて楽しむことです。たとえ10分、いや5分でも一緒にふれ合って体を動かすことで、お子さんは親の愛情を確信し、自分の存在に確信がもてると思います。特に幼少期の脳の発達と体を動かすことは、密接な関係にあります。主体性や問題を解決する能力の成長にもつながります。楽しく親子でのスキンシップを図り、お子さんも自分も筋力アップして、元気になり、楽しい日々の生活を送ってください。健康になると省エネにもなりますよ。

楽しい市立幼稚園

園生活の中での
ひとコマを
ご紹介します。



こんなに
たくさん
タマネギが
できたよ

園内の畑では、四季折々の野菜がすくすくと育っています。地域の“畑名人”に指導してもらって、自分たちの手で育てた野菜を食べる喜びを味わっています。

地域の方と
一緒に餅つき
楽しいな!

杵を持って、「ペタン!ペタン!」と昔ながらの餅つきを楽しみました。地域の方のパワーをもらって餅をついたり、つきたての餅を丸めたりする経験をしました。

ほくたちの
お店に
いらっしやい!



いろいろな素材でつくった品物がお店にいっぱい。「たこ焼き、ください」「はい、どうぞ」と友達とやりとりするお店屋さんごっこは、子どもたちの大好きな遊びです。

友達と一緒に
ドッジボールで
遊ぼう!



ねらいを定めてボールを投げたり、当たらないようによけたりしながら、毎日のようにボール遊びを楽しんでいます。友達を応援する声にも力が入ります。

親子ゲーム
ハイキングを
したよ

保護者や地域の方と一緒にゲームハイキングをしました。ゴールの公園まで、問題に答えながら進み、自然物を見付けたり坂下りをしたりして、楽しい時間を過ごしました。

おめでとう!
みんなで楽しい
誕生会



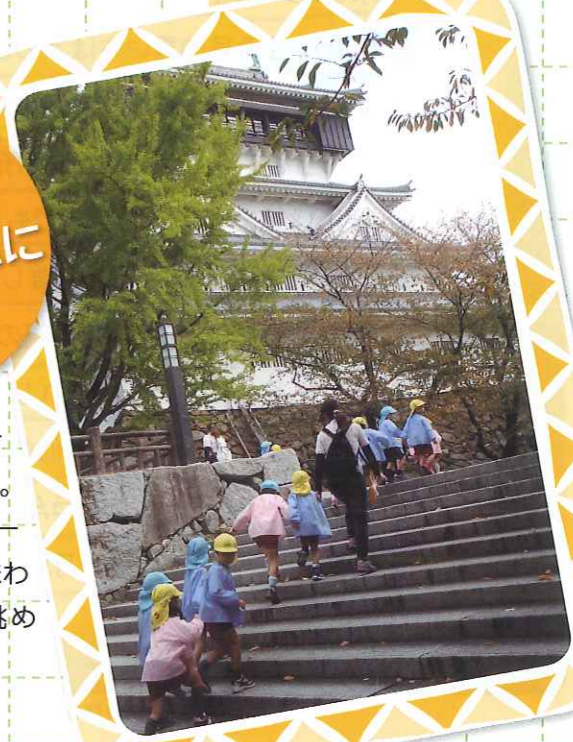
毎月みんなで誕生児の友達をお祝っています。年長組さんからのすてきなプレゼント、楽しいゲームやお話に大喜び!みんな誕生会をわくわくどきどき心待ちにしています。

小倉城に
向かって元気に
歩こう!

北九州市のシンボル“小倉城”に歩いて出かけました。季節を感じながら、友達と一緒に歩く楽しさを十分に味わった後は、天守閣からの眺めも満喫しました。

お兄さん先生
お姉さん先生
大好き!

高校生と年間を通して交流をしています。11月と一緒にサツマイモを掘り、「大きなお芋だったね」と話しながら、絵を描きました。その絵を見て、高校生もにっこり!



中島教授の子育てコラム

今年度は、2回にわたって、北九州市立大学 地域創生学群 教授 中島俊介先生のコラムを掲載します。



普遍の真理

ずいぶん前、大学の講義中に失敗したことがあった。授業中に学生がケイタイで話し始めた。しばらくは放っておいたがやめない。見かねた私は「君！今は講義中だろうが、何考えてるんだ」と怒ったのだ。家に帰ってかみさんに話した。すると「怒らないできちんと話さない。それもあなたの仕事でしょう」と言われた。なるほど学生のしつけも大事な仕事である。「子どもがよくないことをした場合にどう対応すればよいか？」このしつけの問題は子育て講座でもよく出る質問である。まず肝に銘じたいことは「しつけとは限りなき説得である」ということ。体罰は百害あって一利ない。恐怖や小言からは自律的で自発性のある子は育たない。子どもの不適切な行動への親の態度は、以下のようにまとめられる(野田、1994)。子どもが不適切な行動をしたときまず考えるのは…



例えが少々、下品だが分かりやすいので不適切な行動として「うんちを部屋でした」で考えよう。各番号の言い方は次のようになる。

- ①「この部屋でうんちをしてはいけないよ。うんちは“便所”でするんだよ」
- ③「うんちをするところとして“便所”というものがあるんだよ。そこでしなさいね」
- ⑤「便所はせまくてこわいね。でも君ならきっとできるよ。勇気を出していこうね」
- ⑥この子どものしつけが一番難しい。うんちの問題は親の関心を引きたいからやっている。それを問題にすることで「親の関心をひく」という彼の目的を達成していることになる。だからそれについては触れない。「うんちなどしないで君に関心をもち認めているよ」と思うようにする。そして他の適切な行動を認める。例えば「お手伝いありがとう」など。しばらくすると自主的にうんち行動が改まる。このあたりのコツをつかむとしつけが面白いほどすすむ。「弱者の身になって考える」普遍の真理である。



子育てQ&A

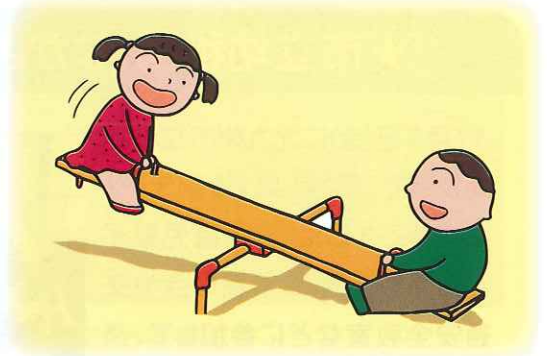


このページでは、子どもたちの心と体に関する悩みや疑問を取り上げ、お答えします。

Q テレビゲームが大好きで、時間があればゲームばかりしています。少し制限をしたいのですが、どのようにすればよいのでしょうか。

A テレビゲームのやり過ぎによる視力低下やコミュニケーションの障害、また暗い場所でのアニメ視聴によるけいれんや意識障害等のことを耳にすると、親としては不安になりますね。遊びは子どもの成長にとって、とても大切なことです。できればテレビゲームでなく、幼児期にふさわしい遊びをさせたいものです。親子でのふれ合いや野外での遊びなども楽しんでください。テレビゲーム以外の遊びの楽しさを味わわせることも必要です。

テレビゲームをやめさせることが難しいようでしたら、ゲームをする曜日や時間などの約束事を親子で決めてはどうでしょうか。そして、約束が守れたときは、たくさんほめてあげてください。また、ゲームの内容は、大人がきちんと確認をして、あまり刺激の強くないものを選ぶようにしましょう。家族で決めたルールは、家族みんなで守りましょう。



Q 年長組になって半年になろうとしています。文字に興味をもてないようです。小学校での学習についていけるか心配です。

A 今は自然に文字に親しむ環境さえ整えておけば十分だと思います。ただ「ひらがなを覚えなさい」「これが『あ』、これが『い』・・・」と教えても、子どもはつまらなく、勉強っていやだなと思いかねません。幼稚園では、棚や持ち物に名前のラベルを貼ったり、遊びで看板を作ったり、カルタをしたりして、子どもに「文字を覚えるのはおもしろそうだな」「文字を覚えると便利なんだな」と、自然に文字や数字に興味をもてるような環境作りに努めています。

家庭でも、紙と鉛筆はいつでも子どもが使えるところに用意しておいたり、絵本や雑誌の中から自分の名前の文字探しをしてみたりするなど、一緒に楽しみながら、文字に親しめるように工夫してみてください。

文字の読み書きだけにこだわらず、幼児期でなくては体験できないこともたくさんあります。様々な遊びや体験を通して、学ぶことに対して意欲をもてるようになることが大切です。



★福岡県国公立幼稚園PTA連絡協議会★ 北九州地区研修会

「生まれてきてくれて、ありがとう」

北九州少年サポートセンター
少年育成指導官 主任 堀井 智帆 氏

先生ご自身の子育て体験から「大人が思う子どもの『問題行動』とは、子どもたちからの『サイン』なのです」と教えられ、私たち大人は子どもの出すサインを感じ取り、仕事の手を休めて子どもと向き合うことの大切さを再認識させられました。

最後に、子どもの心を満たす魔法の言葉「生まれてきてくれてありがとう」を教えていただきました。毎日の笑顔とこの言葉を忘れずに過ごしていきたいと参加者一同心に刻み、感動した研修会となりました。

★市立幼稚園 なかよし体験デー★

11月1日(金)に北九州市立幼稚園8園で、『なかよし体験デー』を開催しました。未就園児親子と園児と一緒に、お話の会や交通安全教室などに参加して、楽しいひとときを過ごしました。



楽しい幼稚園

「幼稚園大好き…」の巻

小倉南幼稚園 保護者



平成26年度 園児募集中!

園名	TEL	園名	TEL
松ヶ江幼稚園	481-3446	若松幼稚園	701-0362
足原幼稚園	921-1255	八幡東幼稚園	652-2087
小倉幼稚園	521-1765	黒崎幼稚園	621-4396
小倉南幼稚園	951-0568	鷹の巣幼稚園	621-4728

●詳しくは、上記の市立幼稚園8園までご連絡ください。

編集後記

リニューアルした今年度のはぐくみは、いかがでしたか。ご多用の中、ご執筆くださいました皆様に厚くお礼を申し上げます。ご愛読ありがとうございました。

〈平成25年度 編集委員会〉 齊藤・浦川・柴崎・池尻・大江・船津・佐藤・藤田・神谷

〈発行者〉北九州市立幼稚園会 〈事務局〉北九州市立足原幼稚園 TEL.921-1255 FAX.921-1501