



日幼健だより

発行 2024 年 4 月 1 日 217 号



そだてあい

～ 不適切にもほどがある！ ～

池田 実央

進級おめでとうございます。暖かい陽気とともに新年度がスタートしました。

子どもたち一人一人の思いや、ペースをしっかりと受け止めながら、楽しく体を動かしていける一年になればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

さて、TBS 金曜ドラマ「不適切にもほどがある！」というドラマをご存知でしょうか。“愛の鞭”と称した厳しい指導をする昭和の体育教師、小川市郎(阿部サダヲ)が現代にタイムスリップしてしまうコメディドラマです。昭和の当たり前は、令和の不適切？ 時代が変わることで、その時感じる常識や人々の価値観を面白おかしく描いたコメディドラマです。

昭和と令和を比べることで、スマートフォンの普及やコンビニでの支払いなど便利になったことも描いていましたが、現代特有の問題もたくさん生まれていると感じました。パワハラ、働き方改革、SNS、不登校、エゴサーチ、一度の過ちも許さない風潮など。現代の社会を映し出す内容と、宮藤官九郎の脚本が興味深く、毎回楽しく観ていました。

最終話では「寛容になりましょう♪大目にみましよう♪」と全員で歌い、暖かい気持ちになるとともに、心の底からそうだよな～と共感しました。

スマホや AI、テクノロジーがどんなに発展しようとも、私たちは人と人の関わりなしでは生きてはいけません。協力する、話し合う、思いやる、受け入れる、許す、譲る、いつの時代も大切にしたい気持ちです。身体も同じですね。昔も今もこの先も、私たちの身体の構造が大きく変わることはありません。歩く、走る、座る、体幹を使うなど、AI が発展しても、どれも基本となる大切な動きです。

新しい一年も日本幼児健康体育協会は、60年以上続く佐藤式健康体育で、未来をつくる子どもたちの心と身体の土台をしっかりと作っていきます。

4月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本体操 [I] 四種	基本体操(金魚・ブルブル・カエル・ダルマ)を日常保育の中で実践する。二、三歳児はカエル→シンバル
2. 四足移動法 [I] (ワニ這いを含む)	発達に応じた正確な四足移動を豊富に体験する。 ワニ這い→膝付きハイハイ→高這い→ウサギ
3. 二足移動法(立位)	美しくバランスよく歩く。 発達に応じて方向(前後左右)速さを変えて歩く

4月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	金魚・ブルブル・シンバル・ダルマ(補助)で遊ぶ	金魚・ブルブル・シンバル・ダルマを一人で行う	金魚・ブルブル・カエル・ダルマ四種とも一人で正確にできる	金魚・ブルブル・カエル・ダルマの四種とも一人で一定時間できる
2	自由にハイハイトンネルくぐり抜け・小山越え	ワニ這い・膝付きハイハイ トンネル・小山	ライオン(高這い)正しい手足の動き(視点)	ライオン走りウサギとび(視点)
3	幅の狭い道を歩く 線上を歩く 横歩き	幅の狭い棒上を歩く 曲線上を歩く	美しい姿勢で歩く 後ろ歩き スキップ	美しい姿勢で歩く 後ろ歩き スキップ

4月の実習課題ピックアップ

○四足での移動を重視している本協会の指導で使っている言葉をまとめます。

以下の動き方に前後左右の移動方向が組み合わされています。

ハイハイ：「六つ這い」＝膝をついて移動、両手、両膝、両足母指の六ヶ所を床につける
「赤ちゃんライオン」とも言う

ワニ：「ワニ這い」＝お腹を床に着け、対角線上の腕・脚を同時に動かす

ライオン：「四つ這い」＝お尻を上げて膝を床から離し両手・両足母指の四ヶ所を床につける。首を上げて前方を見る。「高這い」とも言う

ウサギ：両手→両足の順に移動。多少難しい動きである。手足が床から離れる場合必ず手からとする。

5月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. マット運動法 [I]	寝返り・揺れ・振り・転がり運動 水平・斜面での転がり運動
2. 四足移動法 [II] (ワニ這い・背面位含む)	水平緩斜面の這い這いを機敏に行う 低台上・低棒上・低棒下を安全に移動する
3. ボール運動法 [I] (一人一個)	座位・立位他での手・脚（足裏）を使った基本の操作で遊ぶ ボールに全身で触れる

5月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	やきいも振り やきいもころがり 斜面・水平面	じゃがいも振り じゃがいもころがり 斜面・水平面	長座位ころがり ダルマころがり	ダルマころがり起 き ダルマの散歩
2	ワニ這い 膝付きライオン	ライオン歩き (顔をあげて)	ライオン走り (しなやかに)	ウサギとび (正しく大きく)
	両手つきボート こぎ(前・後)床	ボートこぎ(前後) (両手つき含む)床	背面ライオン (前後)	背面ライオン (前後左右)
3	持つ・たたく・転が す・押さえる・はさ み上げ(座位)追う・ 捨う(立位)	転がし追いかけー 押さえ(四足位) 落としー取り 投げ上げー取り	落としー取り 投げ上げー取り つきー取り 座位・立位	落としー取り 投げ上げー取り つきー取り 発展・応用

5月の実習課題ピックアップ

移動法：本協会の指導で移動の中心になっているものは、立って歩く・走ることを極力減らし、低い姿勢つまり四足によるものを主としています。四肢で体重を支え四足で移動することは腕・肩の筋力を高め、また首を上げ前方を見ることで背中筋力を高めます。また背骨を左右に蛇行しながら動かすことで左右の歪みを改善していきます。

人間は立位を獲得し、一度立ち上がってしまうと立位の生活様式に馴染んでいきます。この時期行う四足移動は立位でしっかり体を支え、自分の思うままに体を使いこなす前段階の重要な体全体のトレーニング期間と考えるといいでしょう。昔からたくさんハイハイした子は足腰が丈夫とされています。

今年度もよろしくお祈いします

- ①今年度、健康体育について一言
- ②プライベート、一言

- ①身体で体験して、
身体で考えてほしい
- ②アニメはまっています！
北洞誠一

- ①健やかな心と身体作りを
目指します。そして何より
楽しい健康体育を！
- ②先日フルマラソン走りました。
桑村武志

- ①子どもたちと
楽しく健康に！
- ②ゴルフでスコア 100 を
切るために頑張っています！
鴨志田祐太

- ①「やりたい！」を
もっと引き出す指導をする
- ②サーフィンでコンスタントに
立てるようになる
池田俊一

- ①健康でのびのびとした
心身に～
- ②麴で漬物作り。
家中が匂っています。
西尾樹里

- ①子ども達と
楽しく動く！遊ぶ！
- ②四股踏みで体力向上
(相撲大好き)
宮田晶子

- ①心と身体の土台作り！基本体操
の意味をもっと伝えていきたい
- ②腸活はじめました！
池田実央

- ①子ども達と楽しむ！負けないように
気合入れてます！
- ②今年も色々な所へ旅したい
大高綾子



発行 NPO 法人 日本幼児健康体育協会
〒179-0072 東京都練馬区光が丘 7-3-3-1004
TEL & FAX 03-3979-9785
buruburukingyo.com
代表 池田 実央