



日幼健だより

発行 2025 年 8 月 1 日 225 号



そだてあい

～ エアコンと汗腺 ～

池田 実央

今年の夏はひとときわ厳しい暑さとなり、日本各地で驚くような猛暑日が続いています。私たちの日常では、エアコンが欠かせない存在となっていますが、フランスなど、ヨーロッパの国々では、今もエアコンを使わずに過ごしている地域が多くあるそうです。

その理由として…

- ① 気候の違い。湿度が低いため、エアコンがなくても窓を開ければ過ごせる。
- ② 歴史的建造物が多い。築 100 年以上の建物へのエアコンの後付け工事が難しい。
- ③ エコの意識が強い。地球温暖化を防ぐため、できる限りエアコンを使わない。

とは言うものの、最近では高齢者の熱中症も問題になってきているようで、公共施設などではエアコンの導入が進んでいるそうです。また、ポータブルクーラーを使っている家庭が増えているようです。

日本はどうかというと、快適さと引き換えに、ヒートアイランド現象や温室効果ガスの増加といった環境問題に直面しています。

そして、もう一つ、身近な視点で考えたいのが、汗をかくための器官である「汗腺」です。汗腺は乳幼児期にしっかり使うことで発達すると言われています。

エアコンの効いた涼しい部屋で長く過ごすことが続くと、汗をかく機会が減り、体温調節の機能が育ちにくくなる可能性もあります。もちろん、連日の猛暑の中で無理するのは良くないのですが、涼しい時間に散歩に出たり、適度に汗をかいて着替える習慣を通して、子どもたちの汗腺や皮膚を育てていけたらと思います。

8月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 跳び箱運動法 [II]	台上腕立て乗りー降り(踏み切りー着掌ー着台ー着地)。腕立て跳び越し。(左右のずれを調整する。)
2. 長縄運動法 [1]	胴体移動・四足位・立位等で、いろいろな動きの縄の通過あそび。一本～二、三本。片道～往復。
3. 水あそび [II] (一人一本)	浮く物・沈む物・ストロー(管)・フープ等を利用し水あそびを楽しむ。浮き身(伏・仰)。呼吸法。涼む。

8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	低・中段乗りー降り (自由・補助)	中段馬乗りー台上 回転ー後方降り	腕立て回転馬乗り ー後方腕立て降り	腕立て回転開閉脚 乗り・腕立て回転降 り
2	張り縄くぐり、また ぎ・へびまたぎ・縄 踏み歩き	へび跳び越し 踏む切り通過 雨だれくぐり	雨だれ跳び越し 大波追い跳び越し 大波跳び越し逃げ	連続回旋走り抜け 回旋1回跳び抜け (両回旋方向)
3	水面ボールあそび (転がす・追う・落 とす)	水中ボールあそび (追う・沈める) ワニ・ラッコ	浮く物・沈む物で あそぶ 浮き身(補助)	浮く物、沈む物の理 解・浮き身・けのび バタ足

8月の実習課題ピックアップ

長縄運動と子どもの視野。長縄運動は「空間にある長縄と自分の位置関係を把握し自ら動いて縄の上下を越えていく」ということです。そしてその縄をとらえているのは「目」です。

そこで以前2023年12月215号の記事にも載せましたが、大人の視野と子どもの視野の違いを確認しておきましょう。

左右視野・・・子ども90度、大人150度

上下視野・・・子ども70度、大人120度　これが大人と子どもの違いです。

また上下の視野では足元方向に視線が多く向いているのです。ですから、子ども達が大縄に挑戦している時は「見えていない方から急に縄が出てくる」といった場面や「回している先生と縄が同時に見れていない」ということもあります。また「いろいろな場面でタイミングよく動く」とは誰にとってもとても難易度は高いものです。

そこで園で長縄遊びをする時、保育士の先生は縄前で並んでいる子どものそばにしゃがみ、顔の高さを子どもに合わせてどんな風に見えるか確認してみてください。さらに視野が狭いことを意識してみると子どもたちに具体的なアドバイスができることでしょう。

9月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 跳び箱運動法 [Ⅲ]	多面台上乗りー降り、腕立て跳び上がり、腕立て開脚回転上がり・降り等。 高段安全通過法。立位助走から着地までの連続。
2. 棒運動法 [Ⅱ]	水平の棒間（複）をいろいろな方法で安全に移動する。 水平の棒下（単・複）をいろいろな方法で安全に移動する。 鉄棒あそび
3. マット運動法 [Ⅱ]	四足移動で斜面・水平での各種回転運動 四足移動の途中に回転動作を加える。

9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	側面逆落としー横 ハイハイ※両方向 中段よじ登り 後方おり	側面逆落としー横 ライオン※両方向 高段とびつき上がり。 後方おり	腕立て側面跳び上 がり降り、跳び越し 高段跳びつき上 がり 椅子おり	開閉脚からの二段 跳び越し 高段跳びつき上 がり。背面おり
2	単・馬乗り移り （足床） 腕立ジャンプ 背付四肢下り移り	複・馬乗り移り （足空） 腕立てブランコ 首上四肢下り移り	腕立てブランコー 振り 四足位⇄背面位 四肢下り移り（横）	腕立ブランコー振 り上げ（その場で） （前・後・左・右） 四肢下り移り（縦）
3	ハイハイー続け横 回り（補助）	横向きハイハイー 続け回りーハイハ イ※両方向	ライオンー続け回 りーライオン（横・ 前）前転（補助）	ウサギー続け回り ーウサギ（横・前） 側転入門

9月の実習課題ピックアップ

棒運動法は、主に巧技台の「ビーム」「バー」「ハンゴ」を利用して行います。動きを与える時、私たち大人の発想を「四足」つまり「動物」に置き換えて連想すると色々な動きが見えてきます。日幼健では四足を「ライオン」という言葉を使い子ども達にもイメージしやすくしていますが、斜め上に登っていく様は身近にいる「猫」であり、巧技台の下にぶら下がっている姿は「猿」をイメージすることもできます。またハンゴを使っては「イルカ」「キノコ」等イメージを作りやすい言葉で動きを促しています。人間は普段の移動は二足ですので四足で移動することはかなり大変なことです。が、それゆえ四足移動は子どもたちの全身運動につながり筋力のアップ、体の歪み矯正にもつながってゆきます。もし園内で巧技台を常設設置できれば、子ども達は大人の発想とは異なった「動き」や「遊び」を編み出し自由に自分の身体を使いこなせるようになるでしょう。

子どもたちの大好きな水遊び

・・・でも水が苦手な子もいます

指導員 宮田晶子

先日、ある保育園でシャワーをあびる為、順番待ちをしている年長男児がとても暗い表情をしていました。困っている様子でした。

聞いてみると、顔に水がかかるのが嫌らしく、水遊びは苦手ということでした。

皆で一斉に入るプール。大勢で遊ぶ時は水しぶきが上がります。水がかかってしまうだけで泣いてしまう子がいます。



まずは、自分の顔にかかった水を自分の手でしっかりふくことを覚えたり、水かけっこで顔にかかるのが嫌なら背中を向けて防ぐなど、水がかかっても自分で何とか出来る方法を身につけられることが大切です。

それでも怖い子には、私は避難場所を作り、そこにいてもらいました。楽しんでいる友達を見て笑っていました。友達から良い刺激を受けて「やってみたい！」と思えば一歩前進！心が動けば、体も動きます。大人はそこまで待ってあげたいものです。

色々な水遊び、楽しいと思えることは、子どもによって違います。水しぶきをあげ思い切り遊ぶ時間、ゆったりと水を感じ遊ぶ時間、両方あるといいですね。

シャワーの前で暗い表情だった子も、顔に水がかからず遊べることもあるし、かかっても大丈夫と思える方法もあるとわかってくれるといいな。

楽しいと思えることがみつかりますように。

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
HP buruburukingyo.com
代表 池田 実央