



2025年度



2025(R. 7). 10. 22.

明王台シャローム幼稚園



地域の子育て応援！！ ～
未就園児と保護者の方を対象として～

ぷちぱるレター 10月号 (Vol. 4)

スポーツの秋！親子で体をゆるめよう！

今週に入り、ぐっと過ごしやすい気候になってまいりました。情報番組でも耳にするように、近年は“春・夏・夏・冬”、といわれるように秋の季節がなくなったかのような気候が続いています。気候の変化で私たちの生活や暮らし方にも、エアコンの使用頻度や体に負担のない外出時間帯等、変更を余儀なくされる時代となりました。この期間限定の過ごしやすい秋をご家庭で存分に味わっていただくべく、今回は親子で体をゆ～ったりゆるめていただける内容をご紹介します。

●子どもの体のかたさは胎児から

暑い日差しから一転、朝晩は少し冷え込むほどで運動をするにはちょうどいい季節となりました。園では、10月に運動会や運動測定と、スポーツの秋を満喫した日々を過ごしています。

運動測定では、①25メートル走(コーナーあり) ②立ち幅跳び ③両足連続飛び越し ④体支持持続時間 ⑤捕球 ⑥長座体前屈の6種目を、年少児から年長児まで(種目によっては年中・年長児のみ)で記録をとっています。昨年から始めた運動測定ですが、子どもたちの個々の1年の運動能力の成長の様子を知れる機会となっています。近年は子どもの運動能力について筋力や持久力、柔軟性や俊敏性等、数十年前の子どもたちとよく比較され低下が叫ばれています。運動能力以外にも、13歳ころまでに完成する背中のS字カーブについても、猫背や反り腰等ゆがみが多いともいわれています。実際に園の子どもたちの走り方を見ても、腕の振りや足の運びでぎこちなさや“省エネ”を感じることがあります。自然や家族構成、安全な遊び場等の環境や構成、乳幼児期のコロナ禍等から、数十年前と比べると子どもが育つ環境や人との関わりが違うため、成長に違いがでることも致し方ないこともあります。園ではそれらの“環境”“経験”を補うべく、子どもたちによりよい発達を整えています。

当園の“子育てさろん”でお馴染みの、助産師 西田啓子先生とのお話の中でもよく出てくる話題に、近年の子ども(乳幼児期)の体のかたさがあります。ひとえに体のかたさといっても様々ですが、特に注目なのが“腕と股関節の可動域の狭さ”です。人の体は中心から末端へと成長発展するため、赤ちゃんでは指でつかんで物をつまむこと等はできませんが、幼児期になり、少しずつ握力が付き指先の感覚も鋭くなるにつれて指先でつまんだり、掴んだり、ちぎったりすることができるようになります。順調な成長段階を踏めば問題はありますが、関節がかたかった影響で腕や足を動かすのではなく、頭や口を動かして目的を果たそうとする、そんな成長を見せる乳児も少なくないそうです。結果、首のこりや気道の不十分な成長、背骨のゆがみ等につながってしまいます。赤ちゃんの偏った体形成を防ぐためにも、西田先生は乳児期の赤ちゃんの体の動かし方、とりわけ赤ちゃんが動きやすい、動きたくなる環境作りの大切さをおっしゃいます。特に紙おむつと育児グッズについては便利さを優

先してしまうと、後の生育に大きな後悔となることもありますので、ロコミや楽しさだけではなく、信頼できる専門家のアドバイスを参考にされることを強くお勧めします。西田先生は“発達に飛び級はない”“体作りは何歳になっても修正できる”とおっしゃいます。当園の教職員も我が子の子育てを思い返し、“修正できる”という言葉に安堵した、心強かったと話しています。知ったタイミングがチャンスです。今からできることをお子様にしてあげましょう。詳しくお知りになりたい方は、ぜひ「子育てさろん」にお越しください。

まずはゆったりとした“気持ち”と“笑顔”でお子様に向き合ってあげることや、良かれと思って、楽しだと思ってなんでも大人サイドでしてあげないことです。ハイハイ時期のお子様に玩具を渡してあげるときに、わざと少し遠くにおいて自分で取りにいかせてあげる、抱っこを求めてママのもとによって来た時にあえて「こっちこっち～（もちろん笑顔で）」と追いかけてこのように少し離れて追いかけてあげると、赤ちゃんが“自分で取る”“自分で移動する”経験を少しでも多く増やしてあげることだけでも、お子様の発達は変わってきます。

●大人もゆっくりリラックス ～とんとん、ぶらぶら体操～

お子様を抱っこしたり、お世話でかがんだり、赤ちゃんとの生活は肩や腰に負担がかかりがちですね。ましてや体重が増えてきたお子様をお出かけ時に抱っこしつづける、寝かしつける等となると、子どもの成長とともに、大人の体への負荷は大きくなります。そのままにしておくとも慢性のコリ、頭痛の元ともなりますので、ご自分の体も労わるよう、ちょっとずつほぐす、疲れを抜く運動をするのもおすすめです。

【とんとん体操】 立った状態、座った状態どちらでもできる運動です。かかとを少し浮かせて地面に“とんとんとんとん”と軽くおとすだけです。料理をしながら歯磨きしながら等、どこでも簡単にできます。

【ぶらぶら体操】 立った状態で腕を脱力させ全身を“ぶらぶらぶらぶら”と揺すります。寝た状態だと仰向けになり、手足を宙にあげ“ぶらぶらぶらぶら～”と動かします。寝た状態の方はちょっとネーミングがあれですが、通称“ゴキブリ体操”ともいわれます。

とんとん体操もぶらぶら体操も体がほぐれ、血の巡りをよくしてくれます。体の巡りがよいと、これからの季節に心配な冷えの改善にもつながります。ぜひ、体をほぐして、心をほぐして親子でゆったりした秋時間をお過ごしください。これからも皆様が健康ライフで過ごせますよう願っております。

今月の絵本 『パパ、お月さまとって！』 偕成社
エリック＝カール さく もりひさし やく
定価1,600円(税別)

エリック＝カールさんの貼り絵の世界が、横に縦にと広がります。
私たちのもつ、“月の不思議”が親子の視点で描かれ、月の満ち欠けが切なさや幸福感を感じさせてくれます。
絵本に出てくる女の子のように月を手に取り、遊びたいものです。

次回ぶちっこぱるのご案内

- 11月8日(土)10:00～
「みんなきてみんな催し！
～2025 シャローム祭り～」
- 12月20日(土)10:00～
「“雪の女王”と一緒にクリスマスパーティ♪」
※向丘幼稚園の先生方が担当されます。
毎月お誕生日のお祝いがございます！



《 お問い合わせ 》 “愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever
学校法人のぞみ学園
明王台シャローム幼稚園〔幼稚園型認定こども園〕(住所：福山市明王台1丁目2-7)
TEL：084-951-6006

