



☆☆☆安全面・衛生面に配慮した環境作り☆☆☆

子ども達がより安全に、そして存分に体を動かせる環境を整えるため、ホール全面に弾力性と防水性に優れたマットを敷きました。

白ゆりの体操の活動は、走る・跳ぶ・転がるといった基本的な動きに加え、逆立ち歩き、跳び箱、サーキット活動など、年齢や発達に応じて活動の幅が大きく広がります。子ども達の活動が活発になることは大変喜ばしい成長の姿ですが、その一方で、おでこをぶつけてタンコブを作ったり、膝をぶつけて青タンができたりと、怪我のリスクも少なからず高まります。

今回設置したマットは、弾力性に優れているため、転倒や接触時の衝撃を和らげる効果が期待できます。もちろん、怪我がまったくなくなるわけではありませんが、子ども達が必要以上に怖がることなく、伸び伸びと活動に取り組める環境作りに繋がると考えています。

また、防水性にも優れているので、汗なども拭き取りやすく、清潔な状態を保ちやすいことも大きな利点です。

子ども達は、ホールで活動する際は「裸足」で活動します。保護者の方がホールに入られる際には、上靴を脱いでいただきます。保護者の方にはご不便をお掛けいたしますが、安全面と衛生面の両方を大切にしたい取り組みになりますのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

♡♡♡水と仲良し♡♡♡

来週、屋上にプールを設置し、いよいよ夏本番を迎える7月から「水遊び」が始まります。

水遊びは、夏ならではの季節の遊びです。水の冷たさや心地良さを感じながら、友達と一緒に笑ったり、はしゃいだり、全身で夏を楽しむ時間にしていきたいと思います。

水遊びの目的は、何よりもまず「水と仲良し」になることです。水が顔にかかることを嫌がったり、水そのものに怖さを感じている子もいますね。

でも、仲良しの友達や先生と一緒にワイワイと楽しみながら水に触れることで、「水って楽しい」「水は怖い」と感じられるようになることが大切です。

水は決して「意地悪」ではありませんね。

無理に慣れさせるのではなく、子ども達一人ひとりの様子を見ながら、少しずつ水への恐怖心を和らげていきたいと考えています。

すでに各学年より、水遊びの準備物についてお知らせしておりますが、バスタオルは、着替えの際に全身を覆い隠すことができる「ポンチョタイプ」「ラップタイプ」の物をご準備下さい。

また、サンダル、濡れた水着を入れるビニール袋も忘れずに持たせて下さい。水遊びの準備は今月中に持たせて下さい。お願いします。



大人にも子どもにも… 大切な「歩く力」

夏を本番に「少し体を引き締めたい!」「健康のために運動を始めたい!」と考える方も多くなる季節を迎えましたね(笑) ダイエットや体作りというと、筋トレやジョギング、食事制限などを思い浮かべる方が多いと思います。その中でも、昔から変わらず動められている運動の一つが「ウォーキング」です。

ウォーキングは、特別な場所や道具を必要とせず、誰でも始めやすい運動ですね。激しい運動ではありませんが、継続することで、脂肪燃焼、血流の改善、心肺機能の向上、姿勢の安定、気分転換など、体と心の両方に良い効果が期待できるというのはすでに皆さんの周知の通りです。

何より優れているのは「無理なく続けやすい」という点ですね(笑) 健康作りもダイエットも、一日だけ頑張っただけではなく、毎日の積み重ねが大切です。その意味で「歩く」ことはとても地味ですが、とても確かな運動といえますね。

この「歩くことの大切さ」は、大人だけに限った話ではありません。幼児期の子ども達にとっても、歩くことは体の力を育む大切な活動です。

幼児期は、体の使い方を覚えていく大切な時期です。走る、跳ぶ、登る、転がる、ぶら下がる、滑るなど、子ども達は遊びの中で様々な動きを経験していますが、その土台となるのが「歩く力」です。しっかり歩けるからこそ、走ることができ、バランスを取り、段差を越え、坂道を登り、転ばないように体を調整することができるようになります。歩くという動きは、一見すると単純に見えます。しかし、実際には足の力だけでなく、体幹、バランス感覚、足裏の感覚、姿勢を保つ力、周囲を見ながら動く力など、たくさんの力を同時に使っています。子ども達は、歩く経験を重ねる中で、自分の体をどう動かせばよいのかを少しずつ学んでいきます。

例えば、公園を散歩する、園庭の中を友達と一緒に移動する、坂道を歩いたり、少し不安定な場所を慎重に進んだりする… これらはすべて、子ども達にとって大切な体験です。大人から見れば「ただ歩いているだけ」に見えるかもしれませんが、子ども達の体の中では、姿勢を保つ力、踏ん張る力、距離感をつかむ力、疲れても少し頑張る力が育っています。

また、歩くことは「心の力」にもつながります。目的地まで自分の足で歩くことは、子どもにとって小さな挑戦で、途中で疲れたり、遅れたり、友達歩く速さに合わせたりする中で、我慢する力や友達を意識する力も育っていきます。教師が手を引きすぎず、急がせすぎず、子ども自身の足で歩く経験を大切にすることで、「できた」「最後まで歩けた」という達成感にも繋がりますね。

近年は、車での移動や便利な生活環境が増え、子ども達が日常の中で歩く機会は少なくなりがちです。もちろん、安全面や天候、時間の都合を考えると、すべてを徒歩にすることは現実的ではありませんが、幼児期の子ども達にとって、歩くことは単なる移動手段ではなく、体を育てる大切な学びの時間なのです。

大人にとってウォーキングが健康づくりや体型維持に役立つように、子ども達にとっての「歩く」は、これからの運動能力の土台をつくる大切な活動で、派手な運動ではありませんが、毎日の積み重ねが確実に体の力を育てていきます。

ぜひ日々の生活の中で、お子さんが自分の足で歩き、体を動かす経験を大切にしておいて下さい。走る、跳ぶ、登る、転がるといった活動の前に、まずはしっかり歩くこと。足の裏で地面を感じ、体のバランスを取り、自分の力で前に進むこと。その一步一步が、子ども達の「体の力」の根っこを育てています。

大人も子どもも、まずは歩くことから!

特別なことではありませんが、歩くことには、体を整え、心を育て、前に進む力を作る大きな意味があります。子ども達の毎日の一歩を、これからも大切に見守っていきましょう!