



園ブログ



動画配信

## “運動の秋 身体をいっぱい動かそう！”

今年は秋が来るのかなあ…。いつまでも猛暑が続いていましたが、やっと気温も下がりはじめ、秋を迎えることができそうです。コロナウイルスに続いて、記録的な猛暑続きで、外遊びが十分できなかった子どもたちもやっと運動会モードで元気に体を動かしています。スクリーンタイムの増加も相まって、大人も子どもも現代人は運動量が激減し、運動能力も低下しています。心身の健康を保つには意識して身体を動かすことが大切です。WHO（世界保健機関）は、子どもの肥満や生活習慣病予防のために次のようなガイドラインを示しています。

**0歳代** ねんねのころから1日合計30分以上、ずりばいを始めたら、できるだけ長く床で遊ばせる。

**1～2歳代** 1日3時間以上は、かけっこや三輪車をこぐなど、体を動かす遊びをする。体温がやや上がるぐらいの運動量がベスト。

**3～5歳代** 1日3時間以上の遊びと、1時間以上のやや激しい運動をする。

**0歳の頃** 早く立ち上がり歩き始めることがいいことと思いがちですが、うつぶせでの動きもとても重要です。うつぶせをこまめに繰り返すことで、首や背中中の筋肉がしっかりといき、はいはいからずりばい、高ばいと進行していく中で腕や足の力がしっかりとついていきます。

**1歳以降** お散歩や階段のぼり降りも立派な運動です。飛び跳ねたり、布団の上でコロコロ転がったり、パパやママと体を使って遊ぶと必要な負荷がかかる運動遊びになります。

**3歳以降** ブランコや鉄棒、ジャングルジムなどの挑戦型の固定遊具や様々な玩具、運動器具を使って友達と一緒に遊ぶことや鬼ごっこやかけっこはとても大切な運動遊びです。走り出しからトップスピードで走れるようになるのは鬼ごっこやかけっこの経験が大きく左右します。

この時期、運動会をきっかけとして多様な運動を経験したいものです。運動会を取り組むにあたり、アザレア幼稚園では文科省「幼稚園教育要領」に示される内容をもとに、次のように運動会の目標を立てて運動遊びや練習を進めてきました。

■運動会を通して、発達段階に合わせた多様な動き（「動きの多様化」「動きの洗練化」）について、経験を通して獲得していく。

### ①動きの多様化

「体のバランスをとる動き」／立つ、座る、寝転ぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がる

「体を移動する動き」／歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、降りる、はう、よける、すべる

「用具などを操作する動き」／持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、押す、引く

### ②動きの洗練化

動きの「力み」や「ぎこちなさ」を適切な運動経験を積むことにより、年齢とともに無駄な動きや過剰な動きが減少して動きが滑らかになり、目的に合った合理的な動きができるようになる。



↑ 運動会の練習にとりくむ中で様々な動きの経験をしていきます。運動遊びをした分体の動きが洗練されていきます。

## 運動会の実施について

現段階での福岡管区気象台の19日(土)の天気予報は、曇り一時雨の予報となっています。開催が雨天順延かの判断が難しいところです。とりあえず、18日(金)の運動会前日夕方に連絡アプリにて状況をお伝えします。

運動会当日朝の7:00に連絡アプリにて開催有無についてのお知らせを全ご家庭に配信させていただきますのでご覧いただきますようお願いいたします。



## 11月のお知らせ

7日(木) 未満児歯科検診

10:00~保育室

14日(木) 以上児歯科検診

13:30~遊戯室

※歯科検診日に家庭保育等で欠席させる際もできるだけ検診にお出ください。受診できなかった場合は、後日、國廣歯科医院にて受診をお願いします。

21日(木) 未満児内科健診

10:00~保育室

25日(月) 以上児内科健診

13:30~遊戯室

※歯科検診同様の取り扱いとさせていただきます。

30日(土) ふれあい冬フェス

ふれあいレインボー野外ステージに年長児出演 16:40

## 今月の論語

【書影(トクニ)】

曾子曰わく、吾日に吾が身を三省す。人の為に謀りて忠ならざるか、朋友と交わりて信ならざるか、習わざるを忘るるか。

【現代語訳】

曾子がこうおっしゃいました。私は一日3回我が身を振り返ります。一つ目は人のために真剣に物事を考えあげただろうかということ。二つ目は友人と接するとき誠意を持っていたらただろうかということ。そして三つ目はまだ自分がきちんと理解できていないことを、受け売りで人に教えないことができたかどうかということです。

## 第3回運動会以上児の部

令和6年10月19日(土)雨天順延 10月26日(土)更に雨天順延の場合、翌週の晴れた平日

1. 開会式 子どもたちによる子どもたちの開会式
2. パラバルーン「スターライト」 年中児 大きなバルーンをみんなでいろんな形にします
3. かけっこ「ゴールをめざして！」 年少児 直線距離24mをまっすぐに駆け抜けます
4. かけっこ「ゴールをめざして！」 年中児 トラック100m走 コーナーを上手く走り切れるかな
5. リレー「力の限り 駆け抜けよう」 年長児 一人1周160mを走りバトンをつなぎます。さあ優勝は
6. 紅白対抗「ダンシング玉入れ」 全園児 ダンスをして音楽が止まったら玉入れです
7. サーキット「わくわくだいぼうけん」 年少児 鉄棒・フープジャンプ渡り・とび箱を上手く飛べるかな
8. サーキット「年中オリンピック！」 年中児 年中児も同じ内容ですが体の動きの違いを見てください
9. サーキット「輝け、明日の自分に向かって！」 年長児になると体の動きがとても洗練されてきますよ
10. 保護者競技「お助け綱引き！」 保護者有志チーム 今年は学年対抗です 力強い大人の動きを！
11. ダンス「やんちゃかいじゅうドッカーン」 年少児 みんなかいじゅうになって可愛く踊ります
12. よさこい「福の神〜2024〜」 年長児 昨年のよさこいと演目が変わります 迫力があります
13. 閉会式 最後まで子どもたちのがんばる姿を見てください

