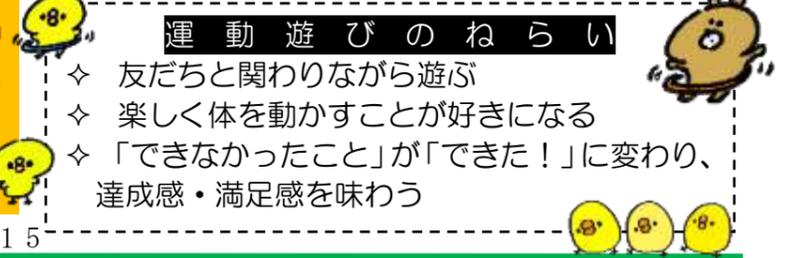




# 新年運動あそび通信

## ほっぴ すてっぴ やっぴ〜 (職員向け)



令和3年1月発行 養父市教育委員会 こども育成課 養父市広谷 250-1 電話 664-0315

### 運動遊びのねらい

- ◇ 友だちと関わりながら遊ぶ
- ◇ 楽しく体を動かすことが好きになる
- ◇ 「できなかったこと」が「できた！」に変わり、達成感・満足感を味わう

養父市では、子どもたちが、生涯心身ともに健康でいられるように「幼児期における運動遊び事業」を推進しています。  
友達と関わりながら、楽しく体を動かして遊び、いろいろな体験・経験を通して自立と共同の態度を培い、子どもたちの「生きる力」の基礎を育むことをねらいとした事業です。

### 巡回訪問運動遊び【御礼】

今年度の巡回訪問運動遊びは、コロナウイルスの感染防止等の影響で、毎年全4回のところ、全3回になりましたが、おかげさまで、子どもたちも戸惑うことなく、無事に全施設終了することができました。ありがとうございました。  
また、今年度より、ケーブルテレビふれあいネットの「運動遊びチャンネル」がはじまり、お忙しい中、撮影にもご協力いただいたこと、重ねて御礼申し上げます。

運動遊び指導員 千葉 美和

### 【運動遊びに関するQ&A】※先生方からいただいた質問です※

**秋の運動会が終わると、急に子どもたちの支持力が弱くなり(なったように感じる)、顔面を打つなどの怪我をする子どもが多くなるのはどうして？**

A: 何人か、年長クラスの先生方から、同じ質問を受けましたので、ここでお答えします。

子どもたちの支持力が弱くなったのではなく、この時期(秋ごろ)、体重が成長と共に急激に増加します。それによって、体が大きくなったので、自身対応するためには、時間の経過が必要になります。大人の1kgと子どもの1kgの体重の増加は、大差があります。小学1年生になる頃には、経験を得ながら、時間と共に、だんだん体の使い方が慣れ、順応できるようになります。年長クラスの秋から冬にかけては、鉄棒や雲梯を使った遊び、また、跳び箱などの開脚跳びのような支持力や懸垂力を必要とする遊びには十分な見守りが必要です。

だからと言って、それらで遊ばなくなるのも経験不足となり、力が育ちにくいので、どんどん遊び込んでください。怪我が多くなったと感じた場合は、ひとつ前の段階に遊びを戻すことも有効です。

たとえば、鉄棒逆上がりの場合、「鉄棒りんご→鉄棒逆上がり」と進めるのに対し、様子を見ながら「鉄棒逆上がり→鉄棒りんご」へ戻すなど、子どもたちの様子を見ながら臨機応変に対応してみてください。

### 運動遊びチャンネル 放送しています

＜放送チャンネル＞ ケーブルテレビ「ふれあいネット」  
運動遊びチャンネル

＜放送日時＞ 毎朝 8時30分から 8時45分

＜放送内容＞ あいうえおんがくダンス  
運動遊びの豆知識、及び体操  
巡回訪問運動遊びの様子  
一般公募による出演者のダンス ほか

＜ 毎月2回/第1土曜日と第3土曜日に更新しています ＞

※撮影や編集作業の進捗により、放送日が遅れる場合があります※

### 運動遊びチャンネル放送順について(お詫び)

「運動遊びチャンネル」は、2週間に1回のペースで更新していますが、今現在の予定では、今年度中に、今年度分の放送を全て流すことが出来ないことが判明しました。

そこで、来年度4月以降も、今年度分が放送されることとなりますが、今年度分には、年長クラスを優先して放送しようと考えておりますので、放送順が変わる場合は、ご了承ください。

※放送順は、別途その都度お知らせします。※

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

### コロナウイルス予防対策【顔の体操】

「あいうべ体操」は、歯の健康教室で毎年歯科衛生士さんから教わり、ご存じだと思います。この体操は、お口の問題である虫歯、歯周病だけでなく、睡眠時無呼吸症候群やいびき、アトピー、喘息、リュウマチ、うつ病など、様々な病気を治す可能性があります。小学校での実施は、インフルエンザが激減したデータもあります。園ではフッ化物洗口前後に行い、後は、子どもたちに保護者の方と一緒にうちでやってみるよう伝えておくのもいいですね。

HPへジャンプ

