



心と体を育てる

GOAL

～体力向上を目指して～



幼児期は運動発達が著しい時期とされています。

子どもの体力低下が問題とされる中、当園では2歳児から体操教室やマラソンなどの運動遊びを楽しみながら行っています。

今回は、動きのゆっくりな2歳児のEちゃんが、さまざまな運動遊びを体験する中で、体力向上と共に、心身が成長していった姿をご紹介します。

『走れない』

4月当初のEちゃんは、体力がなく、食事中に眠ってしまうこともありました。友だちとのかかわりは少なく、運動遊びやマラソンはいつも消極的でした。「一緒に走ろう」などの声かけをしていましたが、走ろうとはしませんでした。

職員間で話し合った結果、走ろうとしないのではなく『走れないのではないか』ということに気づきました。

『いちに、いちに』

まずは、日々の保育の中で散歩を多く取り入れ、歩く力をつけました。行先は、アスファルトや田んぼ道、砂利道などいろいろな場所とし、四季の自然を楽しみながら何度も歩きました。そのことで足腰の力がつき、一定の距離を歩けるようになってきました。

歩行力がついてきたところで次に、少しずつ『走る』ということを始めました。Eちゃんのそばにつき、Eちゃんのペースに合わせて「いちに、いちに」と声をかけたり、リズムに合わせてしつかり手を振る姿を見せたり、また「もう少しだよ。がんばれ」の言葉をかけながらゆっくり走りました。先にゴールした友だちからも「がんばれ！」と声援をもらうことで、Eちゃんも最後まで走ることができるようになってきました。

今までは、何ごともすぐに諦めてしまい「できない」「走れない」と言っていたEちゃん。マラソンをくり返していく中で、Eちゃん自身が走っているという感覚がわかるようになり、走るときには笑顔も見られるようになりました。このころから、友だちと同じことをするのを楽しみようになり、おままごとをしてる友だちの輪に入ろうとしたり、話しかけたりとかかわろうとする姿が多く見られるようになりました。また、食事中に眠ってしまいうこともなく、食欲も増えてきました。



『遊びとしての運動』

走れるようになって、足が地面から上がらず、引きずるような走り方でスピードが上がらませんでした。そこで、どうしたら足がしっかりと上がるようになるのかを考え、全身運動を取り入れました。



皆で走りきった足羽福祉会の足羽川ふれあいマラソン

小さいときからの体力づくりのおかげで1.3km走れる体に!!

スタート



今から走るよ!
ドキドキ ワクワク



一緒にがんばろうね★
負けないぞ!



お母さん。あと少し...
スピード上げるよ!



やったー★
ゴール!

ゴール

「また参加したい」という声がたくさん聞かれました!!

8月...水・泥遊び

水の中での足踏みや、泥山の登り滑りを楽しむ

9月...トランポリン

弾んで両足ジャンプ。跳ね返りに足がついていけないうが、意欲的に楽しく挑戦

10月...ボール遊び

最初はボールにかすこととできなかったが、1週間で蹴れるようになり、ボールを喜んで追いかける

11月...山の斜面登り

友だちの姿を見て「自分も登りたい」という一心で斜面の土を掴んでみるも登れず困難

12月...サーキット遊び

※サーキット

種々の運動器具をつなげて1つの遊びにする

1月...雪遊び

歩いたり雪玉を作って投げたりすることを喜ぶ

2月...鬼ごっこ

ルールを理解し友だちと一緒に逃げることを楽しむ

3月...集団遊び

集団で身体活動を楽しむ。大きい子と一緒に、音楽に合わせて踊ることを楽しむ・マラソンに意欲的に参加し、達成感を味わう

日々、さまざまな楽しい遊びを通して身体活動を取り入れたことで、以前よりも足が上がるようになり、意欲的に走り、早くゴールできるようにになりました。

『跳ぶ、蹴る、登る、降りる』などの基礎的な体力ができてきたことにより、生きいきと遊ぶ姿が見られ、友だちと遊びあうことを喜ぶようにもなってきました。遊びとしての運動を重視したことにより、自然と体力向上につながり、頑張る心、挑戦する気持ち、忍耐力などが育ってきました。

体力づくりについて保護者の方から感想をいただきました

- ◎ 保育園に行くようになってから体力がついた。
- ◎ このころ、ご飯をよく食べるようになってうれしい。
- ◎ 体力づくりと共に精神面が強くなってきているように思う。
- ◎ 楽しみながら、くり返し挑戦することで、できたときの達成感や充実感、忍耐力が身につくのだと思った。小さいころからの運動遊びは大事である。