

森のたより

1.8.2018

いつもと違って梅雨明けが早く、水遊び、プール遊びが楽しみな毎日です。でも、いつもと違うなどと言ってるのは大人だけで、子どもには今年も新しい夏が来たわけです。

「もはや災害と言ってもいい暑さ」はお昼を過ぎたあたりからの暑さでしょうか。子どもたちの水遊びやプール遊びに多くの運動量を期待するところです。

乳児はもちろん、幼児の課程にも何メートルを泳ぐとかの課題はありません。運動機能も十分に発達していない幼児に大人が「やらせる」運動課題によって恐怖心を持ったりすれば逆効果です。日本の小学校のプールの普及率は世界一。水泳が教育課程にしっかり組み込まれていることも世界では珍しいほどです。「泳ぐ」ことは小学校に入ればしっかり学ぶことができます。

幼児教育では水に親しむことが第一です。幸いにも水は上善。低きに流れ、あらゆる形に自在に変わることができます。子どもたちは水に親しみ、冷たい水と戯れます。

但し、乳児の3クラスの子どもたちの中には最初の水の冷たさが気持ちを閉ざさせることもあります。そのために乳児のクラスはお湯を使っています。程良い水温のお湯は気持ちをほぐし、汗ばんだ体を爽やかにすることもできます。

水に親しみ、水を楽しむプログラムでも体力を十分に消化します。冷たい水と体温との温度差も暑い夏だからこそ、そして水しぶきの中だからこそ楽しめるあそびがたくさんあります。

しかし、午後は蓄熱された熱気が園庭を覆い、外遊びは中止せざるをえません。

今、お昼寝をすませ、おやつを食べ終わった幼児クラスの子どもたちはホールで毎日体操を楽しむことがあります。毎日体操はプールがある期間以外は午前中の大切なカリキュラムです。「歩き、走り」から始まり体操練習をして、最後はゲームで終わるクラスごと25分間のスキルです。さすがに午後に各クラスの時間を作ることはできないので体操練習中心のプログラムで気持ちよく体を動かす運動が中心の自由参加のプログラムです。

一口で体力、或いは運動能力と言いますが、これには筋力、持久力、調整力そして柔軟性というものがあります。そのうち、筋力とは骨格筋のことで、骨格に付着して体を動かしています。大人だと体重の40%も有るのですが、幼児期には25%程度。走る、飛ぶなど体を動かす力もそうですが、体の姿勢を保持したり、体温を維持する力も骨格筋のちからです。この骨格筋は代謝などの関係から遅筋繊維と速筋繊維に分かれます。前者は疲労しにくく、一定の力を長時間発揮することが得意で、軽い運動や姿勢保持のために働いています。後者は大きな力を出しますが疲労しやすく、瞬発的な運動に向いています。大人になるとそれぞれの筋力を同じように持つことができますが、特に幼児期は速筋繊維の発達が未熟で、筋肉の動きはほとんど遅筋繊維によっているのです。トレーニング効果で速筋繊維が大きくなるのは小学校に入ってから。特に思春期の頃に発達します。従って、幼児期の筋力の発達は負荷をかけるトレーニングでは育たないのです。

かといって、何もしないというわけではありません。姿勢を維持する筋肉は遅筋繊維であることに注目すれば、生活上での姿勢、立つ、歩く、腰掛ける、座るなどはこれからの運動の土台だともいえます。

毎日体操は歩くことから始まります。次の体操練習では体幹の安定を図るための様々な姿勢を大切にします。開き立ち、片足立ち、しゃがみ、お母さん座り等など、ストレッチを繰り返し、柔軟性がある姿勢を作ることは筋肉を使うことで、幼児期にそだつ遅筋繊維をしっかり育てます。

毎日体操の最後は「あそび」と称するゲームです。この遅筋繊維は有酸素課程のエネルギー供給によって収縮運動を行っています。持久力を育てると言ってマラソンなどをするのでなく、鬼ごっこや集団ゲームでとても短い時間の運動を繰り返すことによって持久力を高めていくのです。

鬼ごっこや集団遊びですごく幼児期の運動は、体をコントロールする力、調整力も身につけていくことができます。さらに他の子と関わることやルールを知って守ることなど、社会性も身につくの

な が ら



こどもの森

Cocoro Karada Dayori



雨が降ったり、気温、水温が低い場合を除いて幼児クラスのプール遊びは毎日続きます。でも、毎週水曜日は水を使っての感覚遊びのメニューになっています。

どろんこ遊びにシャボン玉。ボディペインティング。ふだんは衣類が気になったりして十分遊べないのですが、水着になればなんだか気持ちも変わってしっかりあそびこむことができます。

「夢中」という言葉がありますが、遊び込むとは夢中になることです。

送迎時に関するお願い

暑い毎日、送迎はスムーズに済ませたいですね。それ故にルールを守りたいものです。

以下のことごとを再確認。よろしくお願いいたします。

南側の道路は西から東向いての一方通行が約束です。

駐車待ちの車両は正門を頭に西側にお待ちください。

南側道路を東から侵入した車両は、正門には駐車せず、西、東の各駐車場を利用してください。

駐車待ちの車が列を作ると歩行者の危険も増します。降園時に園庭でお子さまが遊ばないように気をつけてください。

朝の混雑する時間は8時30分から9時過ぎまでです。少し早くおこしいただくと混雑を回避することができます。

夕方は4時30分、5時30分、6時前が混み合う時間です。

8月の行事予定

6日・7日 発育測定

10日～19日 夏期休業

20日 なつまつり

21日 避難訓練

8月23日 異文化交流

以上児クラスがECCジュニアの英語文化にふれます。

