



保健目標

いろいろな運動をしましょう

体操教室

太陽チーム（幼児組）は外部講師の指導による体操教室を行っています。各年齢に合わせて、マット運動、鉄棒、跳び箱などに取り組んでいます。少し内容をご紹介します。

○3歳児は全力で走ること、手がしっかり振れるように教えています。マット運動では、前転回り、横に転がるコロコロ回りなど体の使い方を習得しています。

○4歳児は、鉄棒では足掛け前回り、逆上がり練習も行っています。足腰や手の筋力も上がっていきます。

○5歳児は、逆上がり、逆上がりを習得した子は空中逆上がりに挑戦します。自分の体の使い方を習得し、どのようにすれば出来るのか、自分で考えて取り組む姿も増えていきます。跳び箱は踏み台を使って開脚飛びをしています。

全身を動かす様々な活動を通してで運動機能の発達や、基礎体力が身に付いていきます。できなかったことができるようになり、達成感を味わい自信につながることで、挑戦する気持ちを育むことで体も心も成長していきます。運動会では運動サーキットとして披露しますので楽しみにしててください。



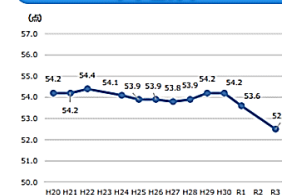
ほけんだより

第439号 令和6年9月1日 光明第六保育園

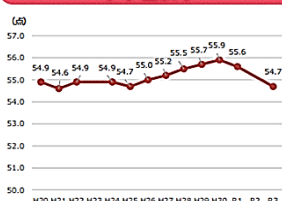
9月になり、朝晩は暑さもやわらぎ過ごしやすくなりました。真夏は戸外で遊ぶ機会も少なかったのではないのでしょうか？園では来月の運動会もあり、外での活動が増える時期です。日中の暑さに気をつけて活動していきます。

小学生体力テスト結果

小学生男子



小学生女子



歩育のすすめ



小学生を対象にした文部科学省の体力テストの統計によれば、令和元年度の子どもの体力が低下していて、一因には新型コロナウイルス感染症の流行が影響していると考えられます。体力の低下は、直立不全、扁平足、脊柱側弯等の身体のゆがみ、小児生活習慣病の発症のおそれもでてきて、ものごとに取り組むやる気や集中力といった心の働きにも影響を与えます。日本ウォーキング協会が掲げている「歩育」という言葉があります。「歩いて、自然や社会に触れ、五感（視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚）を開き、体で学ぶ直接体験を通じて、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる」ことです。子どもたちは園で、毎日思いっきり体をつかって遊んでいます。休日は親子で「歩育」を楽しみ、子どもと共に身体的活動の機会を増やしましょう。



【歩くことは】



1. 人間の基本であり、子ども時代にこそしっかりと身につけることが必要である。
2. 体を鍛え、心をつくり、生きる力を育む身体活動である。
3. 五感を開き、呼吸を深め、脳を活性化するものである。
4. 自然を学び、地域（郷土）を学び、感性を豊かにするものである。
5. 友情や思いやりの心を育て、人と人との絆を深めるものである。



親子高尾山遠足

今年度、光明学園では年長児親子遠足で、高尾山登山があります。親子でぜひ、木々が色づきはじめた秋の高尾山で歩育を楽しみましょう。高尾山は599mの高さがあり、山頂からは南に丹沢山塊、天候の良い日には富士山を見ることができます。

