



# 日幼健だより

発行 2023 年 8 月 1 日 213 号



## そだてあい

～ ゴミについて ～

池田 実央

今回は先日見た YouTube について書きます。

みなさんは、滝沢秀一さんという方をご存知ですか？滝沢さんはお笑い芸人「マシンガンズ」という芸名で活動をしながら、ゴミ清掃員として 11 年間働いている方です。

私は、以前からゴミや地球環境に関心があったので、滝沢さんの話はとても興味深く、勉強になりました。その中でも特に印象に残っているのが、①現状  
②私たちができることです。



### ① 現状（ほんの一部ですが）

- ・コロナ禍で家にいる時間が長くなり、日常の家庭ゴミが増え、さらに、断捨離ブームでゴミが 5%増えたとのこと。これは東京都練馬区だけで 1,000 トン(2 トン清掃車 500 台分)増えたことになります。
- ・日本のペットボトル消費量は年間約 233 億本(一人当たり 185 本)。未回収率は 7%で、数にすると 16 億本です。

ゴミは燃やすと灰になります。ゴミ箱に入れたら、その先のことを考える人は多くないと思いますが、燃やした後は灰として残り、その灰を捨てる場所を「最終処分場」といいます。なんとその収容量は残り 22 年(2045 年)で満杯になるとのことです！（環境省の HP より）つまりゴミを捨てる場所がなくなるということです…。また、世界中で年間 800 万トンの海洋ゴミが発生し続けているので、2050 年には「海は魚よりもプラスチックゴミが多くなる」と予想されています

### ② 私たちができること

私たちができること、それは「分別」と「不要なものを買わない」です。ゴミは燃やしてしまえば灰になりますが、資源に出せばもう一度使われます。どう捨てていいかわからない時は、「清掃事務所に気軽に電話してください」と滝沢さんはおっしゃっていました。「買う時に捨てる時のことを考える」という言葉も心に残り、私は、子どもたちにキレイな地球を残したいと思うと同時に、子どもたち自身がゴミについて関心をもつ心を育てていけたらいいなと思いました。

## 8月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 跳び箱運動法〔Ⅱ〕	台上腕立て乗りー降り（踏み切りー着掌ー着台ー着地）。腕立て跳び越し。（左右のずれを調整する。）
2. 長縄運動法〔Ⅰ〕	胴体移動・四足位・立位等で、いろいろな動きの縄の通過あそび。一本～二、三本。片道～往復。
3. 水あそび〔Ⅱ〕 （一人一本）	浮く物・沈む物・ストロー（管）・フープ等を利用し水あそびを楽しむ。浮き身（伏・仰）。呼吸法。涼む。

## 8月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	低・中段乗りー降り （自由・補助）	中段馬乗りー台上 回転ー後方降り	腕立て回転馬乗り ー後方腕立て降り	腕立て回転開閉脚 乗り・腕立て回転降 り
2	張り縄くぐり、また ぎ・へびまたぎ・縄 踏み歩き	へび跳び越し 踏む切り通過 雨だれくぐり	雨だれ跳び越し 大波追い跳び越し 大波跳び越し逃げ	連続回旋走り抜け 回旋1回跳び抜け （両回旋方向）
3	水面ボールあそび （転がす・追う・落 とす）	水中ボールあそび （追う・沈める） ワニ・ラッコ	浮く物・沈む物で あそぶ 浮き身（補助）	浮く物、沈む物の理 解・浮き身・けのび バタ足

## 8月の実習課題ピックアップ

跳び箱運動法は、「跳び越える箱」というイメージを持ちがちですが、幼児には乗り越える障害物というイメージで与えていくのがよいでしょう。四足での移動の途中にある障害物としての跳び箱をいかに安全に乗り越えていけばいいのかと云うことです。

跳び箱は7月からカリキュラムに入りますが、「逆落とし」「馬乗り移り」等で体重を支えられる腕の筋力を鍛え、台を乗り越える際に体が曲がってしまわないように体幹を鍛えることが大切なプロセスと言えるでしょう。このような力を付けたのちに「腕立て乗りー安全おり」とつながっていきます。「開脚跳び越し」のように更に「思い切りの良さ」を必要とする課題も初歩の技能を獲得した積み重ねのうえで安全に成功するものです。

## 9月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 跳び箱運動法 [Ⅲ]	多面台上乗りー降り、腕立て跳び上がり、腕立て開脚回転上がり・降り等。 高段安全通過法。立位助走から着地までの連続。
2. 棒運動法 [Ⅱ]	水平の棒間（複）をいろいろな方法で安全に移動する。 水平の棒下（単・複）をいろいろな方法で安全に移動する。 鉄棒あそび
3. マット運動法 [Ⅱ]	四足移動で斜面・水平での各種回転運動 四足移動の途中に回転動作を加える。

## 9月の月別・年齢別課題

	二歳児クラス	三歳児クラス	四歳児クラス	五歳児クラス
1	側面逆落としー横 ハイハイ※両方向 中段よじ登り 後方おり	側面逆落としー横 ライオン※両方向 高段とびつき上がり。 後方おり	腕立て側面跳び上 がり降り、跳び越し 高段跳びつき上 がり 椅子おり	開閉脚からの二段 跳び越し 高段跳びつき上 がり。背面おり
2	単・馬乗り移り （足床） 腕立ジャンプ 背付四肢下り移り	複・馬乗り移り （足空） 腕立てブランコ 首上四肢下り移り	腕立てブランコー 振り 四足位⇔背面位 四肢下り移り（横）	腕立ブランコー振 り上げ（その場で） （前・後・左・右） 四肢下り移り（縦）
3	ハイハイー続け横 回り（補助）	横向きハイハイー 続け回りーハイハ イ※両方向	ライオンー続け回 りーライオン（横・ 前）前転（補助）	ウサギー続け回り ーウサギ（横・前） 側転入門

## 9月の実習課題ピックアップ

マット運動は、乳児、幼児を問わず親しみやすい運動です。というより室内の硬い床以外でショックを和らげる敷物はすべてマットとも言えます。園児たちに運動を考える際には、「柔らかい敷物としてのマット」以外にも、移動の方向を示したり、マットの下に物を入れてでこぼこを作ったり、丸めてトンネルにしたり、マットとマットの間をあけることで跳び越えるという使い方もできます。

四足位での移動場所として縦横無尽に這い、転がり、跳び越える動きを求めるとともに、連続的に動けることを目指し、上手な「身のこなし」ができるようになっていきたいと思います。

## 新しい仲間が加わりました



健康体育指導員として二人の新人が加わり活動しています。現在は各保育園の指導に同行し経験値を高めています。よろしくお願いいたします。

### プロフィール紹介

- ① 名前 ② 出身地 ③ 特技
- ④ 子どもたちを指導する時にどんな気持ちで指導したいか
- ⑤ 保育園の先生や子どもたちへのメッセージ



- ① 西尾 樹里  
(にしお じゅり)
- ② 東京都練馬区
- ③ ダンスと空間デザイン
- ④ 安全第一、生きる力がのびのびと育つように。子供の目線も忘れずに一緒に楽しみたい。
- ⑤ 大人も子どもも身体をつかって健やかに、それぞれの可能性が広がる場にできたらと思っています。



- ① 鴨志田 祐太  
(かもしだ ゆうた)
- ② 東京都大田区
- ③ 走ること
- ④ 体を動かすことが嫌いにならないように苦手なことも楽しく挑戦できる環境を作っていきたいです。
- ⑤ 老弱男女問わず身体を動かすことは大事なので楽しくやっていければいいなと思っています。

発行 NPO 法人 日本幼児健康体育協会  
〒179-0072 東京都練馬区光が丘 7-3-3-1004  
TEL & FAX 03-3979-9785  
buruburukingyo.com  
代表 池田 実央