



# 日幼健だより

発行 2024 年 8 月 1 日 219 号



## そだてあい

～ ペットボトル症候群 ～

池田 実央

暑い暑い夏がやってきました。早寝早起き、食事を大切に、体の変化に気を付けつつ、この夏を元気に過ごしていきたいと思います。

最近、このような記事を目にしました。

【水が飲めない子どもが増えている！味がしないから苦手】

私にとっては目を疑うような見出し。じゃあ、何を飲んでいるの？お茶？と記事を読んでいくと、普段からスポーツドリンクや清涼飲料水を常飲している場合が多いとのこと。学校によっては親御さんから「うちの子は水が飲めないから、スポーツドリンクを持たせます」と言われる場合もあるそうです。

スポーツドリンクや清涼飲料水など糖分を多く含むものを飲み続けたことが原因で、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするといった症状が出てくることを「ペットボトル症候群（正式名所は清涼飲料水ケトーシス）」と言い、急性の糖尿病になるケースもあるようです。

私の家では、朝起きたら口を濯ぎ、そのあと、コップ一杯の水を飲むことが習慣化されていました。朝のお水は体のお掃除！とよく母に言われていたのを思い出します。今でもその習慣は続いていますが、1日2リットル水を飲むことを心掛け、夜寝る前にも水を飲んでから布団に入るようにしています。



三つ子の魂百までと言う諺（ことわざ）があるように、幼い頃の習慣はその人の人生の土台を作っていくものだと思います。挨拶、姿勢、食、運動、睡眠（寝る時間、起きる時間）など。指導の中でも子どもたちに話していけたらいいと思います。

## 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 [1]	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

長縄運動法は、「空間にある長縄と自分の位置関係を把握し自ら動いて上下を越えていく」ということです。最初は床に置いた縄を踏んだりまたいだり、次に空間に張られた縄をまたいだりくぐったりと動かない縄との位置をどうとらえるかということになります。特に年少組にとっては触れずにまたぐこともなかなか手ごわいことです。次に動く縄に挑戦です。単に上下に縄が動く雨だれから始まり奥行きをもって回ってくる回旋を跳び越え、跳び続けるところまで行きたいものです。ここでとても大切なことは、こどもたち一人ひとりが縄の動きをしっかりとらえ、自分で判断してタイミングよく動くということです。これには個人差があり、すぐにできてしまう子どももいますが、とても難しい課題です。縄の動きをじっくり見ること、その時間を与えてあげることが大事です。最初はスタートのタイミングで声をかけ、体にポンと触れ合図を送りますが、最後には自分の判断で動きだせるように導いてください。自分で動けた時「できた！」のきらきらした笑顔が見られます。

## 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 振り 四足位⇄背面位 四肢下り移り（横）	腕立ブランコ 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。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でありその上での動きはマット運動です。園児たちに運動を与える際には、「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。また重量を使いみんなで協力して運搬遊びや引っ張りっこのように力くらべも可能です。

マット利用はほとんどの指導に出てきますが、9月は特に四足位での移動と回転動作をつなげて行うことがポイントです。マットの上で這い、転がり、跳び越える動きを連続的にを行い、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。



## 水あそび

指導員 桑村武志

梅雨が明け、プールでの指導の時期となりました。連日の猛暑の影響で、暑さ指数が基準を超え、入水出来ない事態も想定されますが、子ども達には可能な限り慣れ親しんで「水と友達」になってもらえたらなと思っています。

水あそびの目的は、まず涼む事。浮力と水圧や抵抗を体感し、その中で自分が適応していく事でしょう(やる、やらない。様子を見る等の判断も含め)そういった経験は、水の事故を未然に防ぎ、自分の命を守る上でも必須です。

早い園では既に指導が始まっていますが、例年の様子を振り返ると、普段とは違った経験に子ども達は様々な表情をしています。得意気に見本を披露してくれる子もいれば、水が掛かるのを恐れ、端の方で背中を向けている子もいたり、、、ただ、共通しているのは、一コマの時間内で何かしら着実にそれぞれのスモールステップを踏めている事。例えば、顔を水に近づけられなかった子が、みんなと一緒にワニでスイスイ進めるようになったり、課題に対し「僕も、私もやってみたい」と自ら声を発したり。そういった事象が、短いスパンで、通常時よりも多く見られるように感じます。

水あそびは心身両面の成長速度が速いです。

ですので私自身、そんな一瞬一瞬を見逃すまいと、視野を広げて指導に当たっています。先生方も、何かしらプラスになった事があれば大いに褒めて、保護者の方にも伝えてあげていただければと。ただ、決して無理強いはず、自主性に任せた範囲で、様子を見守ってあげて下さいね。

そんな健康体育の一コマが、夏の思い出の一つになれば幸いです。

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