



日幼健だより

発行 2024 年 10 月 1 日 220 号



そだてあい

～ 子どもの睡眠 ～

池田 実央

みなさん、こんにちは。暑さ寒さも彼岸までという言葉があるように、夕暮れ時にはずいぶん涼しい風が吹くようになりました。

私は指導の際、子どもたちに「みんなはいつも何時に寝てるの？」と聞くことがあります。「8時～！！」「9時～！！」とそれぞれ応えてくれるのですが、中には「11時～！！」なんていう声を聞くこともあります。。。

子どもの成長にとって睡眠は欠かせないものですが、最近は就寝時間が遅い子が多いと感じています。おそらく日本の多くの家庭では、乳幼児と親が同じ部屋で寝ているのではないのでしょうか。そのせいで、子どもが親の生活リズムに引っ張られてしまうことが多々あるのではと。ある新聞では、日本の乳幼児が眠りにつく時刻が、午後 10 時以降である割合が 47%を占めていました。(そんなにたくさん・・・)

「早く寝かせたくても寝ないんです・・・」という親御さんの声が聞こえてきそうですが、早く寝かせる秘訣は、ずばり【早起き】です！そして、【日中しっかり動く】こと。

夜暗くなると、脳の松果体からメラトニンというホルモンが分泌されます。メラトニンは眠気を誘う作用があり睡眠ホルモンと呼ばれることもあります。このメラトニンは朝起きてから 14 時間後に分泌されるというリズムがあり、例えば、7 時に起きると 21 時頃に自然に眠くなります。20 時に寝かせたいのであれば、6 時には起こすということがポイントになってきます。

日中は四足移動で全身を動かし、就寝前にはダルマで心を落ち着かせ、布団に入ります。朝起きたら陽の光をしっかりと浴びて元気な顔で登園しましょう。生活リズムを整えるにはまず早起きです！

10月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 短縄運動法 [II] (一人一本)	基本の縄の回し方・一人跳び導入あそび またぐ～跳ぶまで
2. 棒運動法 [III] (垂直棒)	上下(垂直)の移動法。組棒から単棒まで 急斜面を含む。低鉄棒あそび含む
3. 跳び箱運動法 [IV] (中段)	跳び箱・乗り越え・跳び越えなど 連台移動あそび 30 cmから 40 cm

10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	折る(バナナ) 回す(豚のしっぽ) お風呂に入ろう	回す(扇風機・ヘリ コプター) 揺らす(ゆりかご・ ブランコ)	両手振り(前・後) 振り・回し→またぎ 歩き・またぎ跳び	一人跳び一導入あ そび またぎ走り・またぎ 跳び(その場)
2	梯子通過あそび 下から上、上から下 (きのこ・イルカ)	垂直組棒上り・下り 尻抜き	上り・周り・下り (梯子)・前回り	上り・越え・下り (梯子)逆上がり
3	腕立て跳び乗り(低 段)ー後方おり 台上ハイハイ	腕立て跳び乗りー 自由おり 台上ライオン	腕立て跳び乗りー 体支持下り、二段跳 び越し座り	助走付腕立て跳び 越し(開脚、閉脚)・ (横・縦)

10月の実習課題ピックアップ

棒運動法のIIIは、ハシゴ(梯子)を利用した動きも入ってくる。高い所の物を取る時に使うハシゴであるが、色々な設置方法で多様な運動を獲得するのに大変適している。

当協会の動きの中心である「四足移動」とハシゴを組み合わせることで安全な運動を与えられるし、ぶら下がることで鉄棒の要素を取り込むことも可能である。古来中国の城攻めの道具として用いられた雲にも届くような長いハシゴを「雲梯(うんてい)」という。小学校の校庭に設置してある雲梯は児童生徒の運動能力向上のために設置されたものである。

そのハシゴの設置については高さを上げることより、傾斜やハシゴの上から下、下から上への移動などハシゴ特有の動きを実施することが望ましい。低い位置の設置ならば動きを限定せず子どもの自由遊びの中からハシゴをどう楽しんでいるか見極めるのもいいと考える。

1 1月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 長縄運動法 [II] (+マット)	四足から立位で、いろいろな動きの長縄を通過する 二本以上の縄、往復 安全なコースの設定
2. ボール運動法 [III] (+長縄)	集団ゲームあそび (ドッジボール形式など) 一人操作復習発展 長縄との組み合わせ
3. 棒動法 [IV] (棒下)	平行棒・登り棒・低鉄棒での下がり方・降り方・登り方・振り方・回り方など

1 1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	へび・張り縄～四足位で通過	張り縄・雨だれ～四足で通過	雨だれ～じゃが芋張り縄～横ウサギ回旋～くぐり抜け	雨だれ～ころがり通過 回旋跳び・側転跳び
2	円陣ころがし・取る(周りは大人)よく見る・逃げる	くぐらせあそび 転がし～ドッジボール	三人でトンネル通過あそび 円陣ドッジボール	数人でトンネル通過あそび 方形ドッジボール
3	ダンゴ虫下がり 四肢ぶら下がり 豚の丸焼き	足抜きまわり 尻抜きまわり 腕曲げ下がり	腕立て跳びつきー ツバメからの前まわり下り	逆上がり 蹴りなし逆上がり 逆上がりから四種

1 1月の実習課題ピックアップ

棒運動法のIV。この月の棒は鉄棒をイメージすると理解しやすい。園によって備えている運動遊具は異なるが、鉄棒は比較的どこの園でも所持している。しかし、落下というリスクを伴うために、正しい使い方、無理のない使い方が重要になる。そのために握力を含めぶら下がる腕の力も年齢が進むに準じて、確実に経験を積ませその力を獲得していくことが大変大切である。

経験の浅い子どもによっては落下のイメージを捉えられず危険な体勢でも簡単に手を放してしまう場面を見る。しがみつくとという力は生活の中での危険回避にも必要な力である。「鉄棒嫌い」を作らず、楽しい鉄棒体験を伸ばしていくのも日頃の保育の中での積み重ねである。ぜひ機会をつくり積極的に取り組んでいきましょう。

【第 45 回 子どもの健康育て研修会 報告】

8/30、夏の研修会を無事終えることができました。

下記のような感想をいただきました。これ以外にも多くの感想をいただいております。

- ・この動きが指先、脳、言葉と成長に影響を与えると学ぶことができた。
- ・保育士が笑顔で子どもたちに接することがいかに大切かわかりました。
- ・基本の体操やマットなどの遊びは乳児でも簡単に取り入れられるので実践して行きたいと思います。
- ・はじめましての方が多かったのですが、実技を通して関わりを持つことができ、とても楽しい研修でした。

今後の保育活動の中で実践してくださると嬉しいです。



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