



日幼健だより

発行 2025 年 6 月 1 日 224 号



そだてあい

～ 焦らない 比べない ジャッジしない ～

池田 実央

早いもので、2025 年になり半分が過ぎました。本当にあっという間に毎日が過ぎていくことに、驚いています。夏が過ぎ、冬が来て、あっという間に年末になってしまいそうです。

私が日々過ごす中で大切にしている 3 つの言葉があります。それは「焦らない・比べない・ジャッジしない」ということです。

自分のペースでいいのについ焦ってしまう。他の誰かと比べて勝手に落ち込んでしまう。良い、悪いをジャッジしてしまう。など、毎日を過ごす中で、このような感情が起き、モヤモヤしてしまうことがあります。そんな時こそ、この 3 つの言葉を思い出し、「焦らなくても大丈夫」「比べなくていい」「良い、悪いの判断をしなくていい」と、自分に言い聞かせるようにしています。

先日、息子を連れて、生後 2 か月の赤ちゃんとの親の交流会に行ってきました。とても楽しい時間だったのですが、帰り道でなんだかモヤモヤ・・・「うちの子はこうだった」「あの赤ちゃんはあれができていた」「うちの子大丈夫かしら」など知らないうちに比べて少しだけ落ち込んでいたのです！！個人差があっても当たり前なのに、我が子となると、余裕がなくなっている自分に気が付きました。ですが、「焦らない、比べない、ジャッジしない」この言葉を思い出し、「大丈夫」と思い返した出来事でした。



子どもたちの成長は、本当に一人一人異なります。得意なこと、苦手なこともバラバラです。でも、子どもたちはそれぞれのペースで確かに前に進んでいます。これは子どもたちだけでなく、自分自身や大人も同じ。頑張りすぎてしまう時は少し止まって深呼吸。ぜひこの言葉を思い出してみてください。

6月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 四足移動法〔Ⅲ〕	四方向四足移動法。発達に応じたいろいろな方向への四足移動の体験をする。(旋回四足移動法)
2. 棒運動法〔Ⅰ〕 (単・複・組)	水平・緩傾斜の棒上をいろいろな体位(四足位・背面位等)で安全に移動する。(低・中段)
3. 短縄運動法〔Ⅰ〕 (一人一本)	縄遊びの約束(振り回さない・首にかけない) 指先・足指先を使う基本操作で遊ぶ。

6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	台上ハイハイのぼり・台上後方おり (連台・方向換え)	四方向のライオン歩き(前後左右)	四方向のライオン走り ウサギとび入門	四方向のウサギとび(左右同時の動きを正確に)
2	単・馬のり移り(水平) 複ライオン渡り(上り)	モノレール組・複・単のライオン渡り(水平・のぼり)	モノレール組・複・単のライオン渡り(水平・上り・下り)	組・複・単のウサギ渡り(水平・上り・下り)単・腕立て跳び越し
3	丸める(おにぎり) 振る(ヘビ) 送る(シャツ通し)	折る(バナナ) 踏み歩き(一本橋) 雑巾掛け(その場)	結ぶ・ほどく(団子) 巻き付ける(包帯) 雑巾掛け(移動)	復習あそび 造形あそび・縄回し (一人跳び導入)

6月の実習課題ピックアップ

四足移動法〔Ⅲ〕。4月から始まった実習課題の「四足移動法」は6月で早くも3回目として取り上げられる。「ワニ這い」「六つ這い」「四つ這い」「ウサギとび」とその体の使い方は変化してくることに加え「移動の方向」が難易度として含まれてくる。前後左右への動きができることはかなり大変なことである。毎日何気なく歩いている私たちでさえ単に「後ろむきに歩く」のは緊張感も高まり意識の集中が必要である。子どもたちにとって脳からの「横へ動け」「後ろへ進め」「ウサギのリズムで」とは大変な刺激であるが、自分の身体を自由に使いこなせるようになる一番安全で与えやすい動き作りである。

～第46回 子どもの健康育て研修会のご案内～

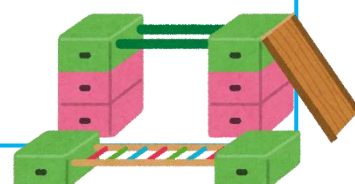
テーマ【子育てに健康体育を ～ハイハイの重要性～】
ハイハイを中心に、ふれあい遊びやマットを使った遊びを紹介します。

2025年8月29日(金) 受付 13:00～ 研修会 13:30～16:30

場所 秋草学園短期大学

(西武新宿線「新所沢駅」または「航空公園駅」より徒歩8分)

参加費 6,500円(テキスト代含む)



7月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 跳び箱運動法〔Ⅰ〕 (連台)	発達に応じた四足位台上通過法 逆落としから台上乗りー降りまで
2. ボール運動法〔Ⅱ〕 (二人に一個)	二人組でのボール運動 手腕・足脚・四肢の順に保持点を発展させる
3. 水あそび〔Ⅰ〕	水の特性を利用した手足の動き 水に慣れる・移動する・水中で息を出す等。涼む。

7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	逆落とし 馬乗り逆落とし 連台馬乗り移り 30～40 cm	腕立て乗りー降り (開脚・閉脚ー安全 降り) 連台馬乗り移り (段差)	腕立て跳び乗りー 降り、正面・側面 (開脚・閉脚)	腕立て跳び乗りー 降り、跳び越し、正 面・側面 (開脚・閉脚)
2	ボール渡し・送り・ たたく・ねる・取る	対面両手・両足転が し・取り 一回バウンド取り	対面両手・両足転が し・一回バウンド・ 投げ・取り	対面両手・両足転が し～投げ・取り (連続10回)
3	水中を元気に歩く 水かけっこ フープくぐり	水中でブクブク遊 び・ワニ歩き(手だ け)・ライオン歩き	ワニからロケット 発射(けのび)・ラ ッコ	浮き身(伏臥・仰 臥)・バタ足・イル カのジャンプ

7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。四足で移動の途中にある障害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することです。

跳び箱は今月からカリキュラムに入ってきます。「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り、動き方を身に付けたのちに「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。

～お申し込み方法～

お申し込みは、右の QR コードからお願い致します。
皆様、ぜひお越しください。



4 種類の基本体操について

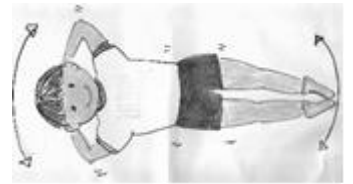
日本幼児健康体育協会の指導の要になるのが以下にお示しする 4 種類の基本体操です。日々の生活で習慣化し継続していくべき基本です。特に年度のスタートである 4 月からは、初めて体操を始める年少組も、既に体操に馴染んでいる組も正しくしなやかに一定時間確実にできるように改めて実践していきたいです。

「金魚」 ぎょうがい 仰臥位で全身の力を抜く、つま先を上に向けて足裏を立てる

前肢（手・腕）を組んで頭または首下に入れ起動点とする
上からの振動を下に伝導させる、振動は小刻みが良い
力まずに楽に振り続ける（揺さぶる）

〔ねらい〕 脊柱と腸の調整運動

〔回数や時間〕 年齢×10秒 大人は60秒



「ブルブル」 仰臥位で手と足を垂直に上げる

手の指を軽く伸ばしそろえる、足は下駄ばき（足首を直角）の形となる
振動は小刻みに早く行う（左右交互に振る）

〔ねらい〕 血液の循環促進運動

〔回数や時間〕 年齢×10秒 大人は60秒



「カエル」 仰臥位脱力から手のひら・足の裏を合わせる

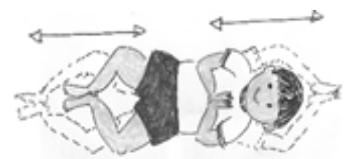
手足同時に屈伸運動を行う

両足を伸ばしたときに足裏を離さない（離れないところまで伸ばす）

〔ねらい〕 左右のバランスの調整運動

〔回数や時間〕 屈伸回数10～20回

・2,3歳児はシンバル体操でよい



「ダルマ」 座位で、背筋を伸ばし足裏を合わせた姿勢をとる

両掌で両つま先を包むように持つ

上体を左右に振る（倒れないところで戻し反対側へ）

〔ねらい〕 体液（酸、アルカリ）の調整

〔回数や時間〕 年齢×10秒 気持ちが落ち着くまで



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