



日幼健だより

発行 2025年12月1日 227号



そだてあい

～ 今年の漢字一文字は？ ～

池田 実央

みなさん、こんにちは。今年も残すところわずかとなり、慌ただしさの中にも一年を振り返る季節となりました。みなさんにとって、今年はどんな一年だったでしょうか？

私自身の一年を振り返った時に、「生」という漢字が心に浮かびました。

今年は息子が生まれ、毎日の成長に驚きと喜びをもらう日々でした。小さな手足の動きや、日に日に変わっていく表情、だんだん大きくなってくる泣き声など、命の力強さに触れながら、はじめての育児に奮闘し、周りの方々（特に家族）に助けてもらいながら、一生懸命過ごした一年でした。

一方で、大切な家族との別れも経験し、生きるとはどういうことかを見つめ直す時間でもありました。嬉しいことも、悲しいことも、一つ一つが今につながっている…そんなことを深く感じた一年でした。

指導現場で子どもたちと過ごす時間は、まさに「生きる力」にあふれています。笑ったり、泣いたり、挑戦したり、友達と協力したり。エネルギーにあふれ、全身で自分を表現する子どもたちから、生きるとはどういうことかを教わることがたくさんあります。思い切り体を動かしたあの表情、挑戦する決意のまなざし、できたことへの満面の笑み、日々の何気ない姿の中に、生きることにつながる大切なことが詰まっているのだと改めて気づかされました。



一年の締めくくりの月です。寒暖差に負けず、体調の変化に気をつけながら、温かい年末をお過ごしください。本年も大変お世話になりました。

12月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 健康基本体操 [II]	四種類（金魚・ブルブル・カエル・ダルマ）の基本体操の確認（形・動き・時間）をする。※3歳カエルはシンバルでよい
2. 短縄運動法 [III] (二人に一本・二本)	二人組の短縄遊び。復習、発展（ゲーム遊び）
3. 運搬運動法 [I] (ふれあい遊び)	お互いに触れあう。（手・背中・全身） 物や人を安全に運ぶ 運び方のルール、約束を理解する

12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	金魚（大の字で寝る）・ブルブル・シンバル・ダルマを続ける	金魚・ブルブル・シンバル・ダルマを一人で続ける	金魚・ブルブル・ダルマ・カエルを一人で一定時間続ける	金魚・ブルブル・カエル・ダルマの四種とも一定時間きれいにできる
2	綱引き ヘビ 汽車 ソリ	シーソー（座位） 木こり スーパーマン トンネル	綱引き（立位） 魚つり 川と汽車と トンネル	綱引き（足指） 鯉の滝登り 形を真似る 家に帰ろう（引越）
3	馬乗り遊び（安全に乗る、降りる） 大好きやき芋	馬乗り遊び やき芋転がし遊び スーパーマン 材木遊び	じゃが芋転がし遊び 大根抜き カブ抜き	やき芋とライオン その場で抱っこ その場でおんぶ 手押し車

12月の実習課題ピックアップ

健康基本体操 [II] 年度の始まり4月から親しみ続け実施してきた基本体操（金魚、ブルブル、カエル、ダルマ）はとても大切な運動で、各園でも重きを置き取り組んでいただいている。ではここで取り上げる理由は何でしょう。半年で様子を見るというと4月始まりは10月となるのですが、どこでも行事（運動会が多い）があり12月のこの時期がゆとりをもち実施するのに適切と判断しています。4月からの取り組みでどんどんきれいな体操になってきている反面、動きに知らず知らずのうちに歪みが出ていることがあります。正しい形の点検の時期であるということです。またこの時期から、「どの位やれば良いか」という実施の量を意識していく時期もあります。金魚、ブルブル、ダルマは年齢×10秒を目安とし、カエルの屈伸回数は10回～20回です。5歳クラスでは50秒と言うことになりますが実際にやってみると結構長く感じます。お正月を越えれば残り3ヶ月で進学進級です。子どもたちみんなで声をだし、頑張って達成するぞ！と気持ちを盛り上げて取り組むのも良いですね。

1月の実習課題

主題	実施要領・要点
1. 格闘運動法 [I] (+マット)	四足・座位・立位での押し相撲・押さえ込み・立位相撲まで レスモウ
2. 跳び箱運動法 [V] (+長縄)	逆立ち運動入門（補助） 中・高段、安全通過法。立位助走から着地まで連続して行う
3. マット運動法 [III]	回転遊び、側転 スピードあるいはいろいろな回転法

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	背中すもう 大人をひっくり返す・転がす	四足位すもう（横） おせんべいひっくり返し・お尻たたき (立位対面)	行くなライオン 立て膝すもう お尻（腰）つかみ	来るなライオン 四足位すもう レスモウ（つぶす・返す）
2	高段逆落とし（補助） 中段後方這い上がり（補助）	高段逆落とし（補助） 中段後方這い上がり（補助）	背面逆落とし（補助） 高段逆落としから前転（補助）	背面逆落とし（補助） 高段逆落としからの前転（補助）
3	ハイハイ一続き回り一起き（補助）	ライオン一続き前回り一起き（補助）	横ウサギ180度 方向変え（川）・側転入門	腕立て横回り川跳び越え（側転へ）

1月の実習課題ピックアップ

飛び箱運動法 [V]　ここでの飛び箱運動は、「逆落とし（さかおとし）」の動きが主となります。今までやってきた乗り越え飛び越えとは少し異なります。ある意味基本的な動きと言えるものですが、飛び箱に体を預け頭や手が胴体よりも下がった状態を作りだすことは初めてとなります。頭が下がる場面は鉄棒でもありますが、この「背面逆落とし」でも自分の身体の位置を把握するのに時間がかかる子ども、少し怖いなと思う子どもも出てきます。鉄棒の恐怖心を克服するのに役に立つとも言えます。実際の動きの場面では腕の力の他に腹筋背筋といったこれまで強くなってきた胴体の力も必要になります。スピードは二の次として一つ一つしっかりと動きをこなしてゆくことが目的の一つとして取り組んでいくものとご理解ください。

【 足 育 】

指導員 桑村武志

先日、ある担当指導園に伺った際「足育」について教えていただきました。「手で出来る事を、足でも出来るように」との事。実践として、床に紙を置き、油性マジックを足指で掴んで字を書く経験をしました。

それも、ただ字を書くだけではなく、スタートはマジックのキャップを外す所から。やってみるとこれがまた難しい、、、のですが、繰り返し書き、慣れていくと、少しずつ感覚が研ぎ澄まされ、イメージに近い字を書く事が出来ました。

足指を使う。健康体育では日常的に行っていますが、この経験から、改めて足で出来る事の様々な可能性と重要性を学びました。動作の効率化と併せて、思いついた様々なチャレンジを子ども達としてみるのも面白そうです。

裸足という意味では、これから寒くなる季節。暖かくするだけでなく、時々靴下を脱ぎ、寒気に晒し刺激する事も大切ですね。また最近では、アーシングと呼ばれる、日々の生活上、電子機器の使い過ぎで体内に滞留している電磁波を放電するため、裸足になって土、芝生、砂浜等の自然物に触れる健康法も注目されています。(私も時々、公園の芝生の上でやっています。)

今年も残りあとわずか。風邪をひかないように、元気に過ごしましょう！



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