



6月 くれよん

あんず組



雨が多い季節となりました。汗ばむような天気だったり、急に肌寒くなったりと気温の変化に体調を崩しやすいですが、雨の日でも室内での運動あそびを充実させて、元気に過ごしたいと思っています。

全身を使ったあそび

個人計画の中で「全身を使ったあそび」という項目があります。今回は、子どもたちが日頃どんなあそびをしているのか？それによって養われる力は何か？を紹介したいと思います。園では階段や斜面、様々な遊具を使い、四つ這いや高這いを大切に全身を使った運動を取り入れています。四つ這いや高這いを繰り返し行うことで手足に筋力が付いて腹筋・背筋が養われ、転ばずに歩いたり、姿勢よく座れるようになってきます。個々の発達段階に置いて援助の仕方を考慮しながら、毎日の遊びの中で繰り返し出来たことを褒め、適切な働きかけを行うよう考慮しています。

凸凹クッションや飛び石の上を歩いたり、ハイハイで渡ります。

段差のあるクッションを縦に繋げたり、横に繋げて、階段のように段差を作ったりした物や、飛び石と言われる踏み台のような物の上を大人と手を繋いで歩いたりします。一人でその上を段差に気をつけながら、足元を見て進みます。前だけ見て歩くと、つまずいたり、足を踏み外すこともあるので、「足を上げてね」「ゆっくり歩こうね」などと声を掛けています。最初はバランスを崩すこともありますが、繰り返しあそぶことで、走ったり大股で歩こうとすると転ぶことが解るようになって、ゆっくりとバランスを取りながら歩く事を身につけていきます。



スロープクッション～傾斜があるクッションの上を四つ這いで上ったり下ったりします。慣れてくるとバランスを保ちつつ移動することで、体幹が養われます。

トンネルくぐり～トンネルの中を四つ這いでくぐります。最初は長いトンネルの中を怖くてくぐれない様子が見られた子も、大人が出口で声を掛けたり、友だちが楽しそうにくぐる姿を見て、真似して行ううちに、すぐに慣れてくくれるようになりました。



巧技台～

木製の斜面を四つ這いで上ります。最初は板状の斜面を上り、個々の成長に合わせて梯子に変わり、手の平でしっかりと掴んで、梯子を足でまたぎます。またげるようになったら、足の裏を梯子の上に置き、手足が交互に出るよう声を掛けながら腰を支え1段ずつ進んでいきます。頂上に来た時は「すごいね、上れたね」等たくさん褒めると、緊張で強張っていた顔が一瞬で和らぎ笑顔を見せてくれます。下りは、滑り台になっているので、爽快に滑り下りた後は、「もう1回」とばかりに、自分から傾斜面に進んでいます。バランスをとりながら手足の動かすことで、重心移動の仕方を学びます。



階段の上り下り～

階段を四つ這いや高這いで上り下りします。四つ這いは手の平をしっかりと開き、膝を床につけてハイハイし、高這いは膝を床から離し手と足の4点で姿勢を保ち、腰の位置を高くして進めるよう支えて補助しています。

手足の筋肉が付き、腹筋背筋が鍛えられ、また足で床を蹴って進むため、足の指の力もついてきます。階段を下りるときに怖くてお腹をつけずり這い姿勢で下りる子どもには、「手をつけてね」「大丈夫だよ、後ろにいるよ」等安心するよう声を掛け手足や腰の位置を支えます。四つ這いや高這いを繰り返す事で、バランスの仕方を体得し、足で地面を蹴って歩いたり、走ったり体幹が鍛えられます。

