

むくのきだより 10月号



令和5年9月29日 港区立赤羽幼稚園 園長 中村 美奈子

体を動かす楽しさを ～体力向上の取り組み～

園長 中村 美奈子

東京都心は30℃以上となる真夏日の最多記録を更新するなど厳しい残暑が続いていますが、9月のお誕生日会の「園長先生のお話」でも伝えたように木々の葉が色づき秋のお便りが届き始めました。園庭では、虫の声も聞こえるようになりました。

先日、朝の涼しい時間に赤羽幼稚園を出発し、徒歩遠足に行きました。場所は、三田国際ビルです。大人にとっては近い場所ですが、年少さくら組の子供たちにとっては初めてみんなと行く冒険です。経験者である年長ゆり組の子供たちは、さくら組を優しくリードして連れて行きました。ドングリをいっぱい見つけたり、元気いっぱいかけまわったり、たくさん遊びました。帰りは上り坂。頑張って歩いて幼稚園に戻り、遊戯室でさくら組とゆり組が一緒にお弁当を食べました。

3年ごとに実施している「東京都公立幼稚園・こども園5歳児の運動能力に関する調査」では、前回(平成31年度)より今回(令和4年度)は低下傾向にあるという結果が示されました。コロナ禍で運動量が減っていた時期があるということも、要因の1つかもしれません。順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科が民間企業と共同で行った令和2年5月の調査では、1日あたり平均歩数は、3～5才では6,702歩でした。先行研究では、平日の平均歩数は9,686～15,278歩、休日の平均歩数は8,238～11,207歩だったので、大幅に減少していた状況が分かります。制限がなくなった今、赤羽幼稚園では子供たちが歩く機会も意図的につくっています。「みんなで育てた野菜を使ったカレーパーティをするために八百屋さんに行き物に行く」「飯倉保育園しか組のお友達に招待されてお祭りに参加しに行く」など、子供たちが行きたくなるような目的をもたせ、自分の荷物を登園バックに入れ、しっかり背負って歩きます。ご家庭でも、毎日の登園・降園や、お出かけの計画で、「歩く」ということを意識してみたらいかがでしょうか？

また、「東京都公立幼稚園・こども園5歳児の運動能力に関する調査」では、子供たちが遊んでいる様子を観察し、基礎的な動き(30種類)の出現傾向を調査したところ、運動能力の数値が低い子供は、「あるく」「はしる」「たつ・しゃがむ」の3つの動きだけで全体の3割を占めていて動きに偏りがあることが分かりました。赤羽幼稚園では、暑い日が続いて外遊びができない日もありましたが、併設園の利点を活かし、空調のきいた小学校の施設を使って運動量を確保したり、多様な動きがある遊びを工夫したりしています。例えば、外部講師を招いて小学校の講堂でバルシューレ体験をしました。マーカーの間をジグザグに走ったり、いろいろな大きさのボールを投げてかごに入れたり、ボールを蹴ってカラーコーンに当てたり、子供たちは楽しそうに活動していました。また、小学校の大きな体育館では、いろいろな鬼遊びをしたり、フラフープやボルダリングをしたりしています。

最近、小学生が運動会のために練習しているダンスや競技を見せてもらってから、踊ってみたり、玉入れやリレーをしてみたり、遊びが広がっています。

10月14日には、赤羽幼稚園の運動会を小学校体育館で行います。保護者・地域の皆様、ぜひ元気いっぱいにご来場ください。

