

はっとこどもえん えんだより 2022ねん

5期：10月10日～10月30日



社会福祉法人 種の会

幼保連携型 認定こども園 はっとこども園

〒657-0855

神戸市灘区摩耶海岸通2丁目3-14

TEL：078-805-3810

FAX：078-805-3820

携帯：080-3033-1952

Mail：hat@tanenokai.jp URL：<http://www.tanenokai.jp/>

種の会 法人本部Mail：tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp

絵：4歳児
わたしといもうと



- ★ 10月26日（水）の幼児遠足を予定しています。
詳細が決まり次第、お知らせさせていただきます。

- ★ 幼児のマークについて
マークを紛失・破損した場合の代金は、園で負担致します。

- ★ 幼児のりの補充について
毎週土曜日に製作で使うのりの点検をし、中身が少なくなっている場合は、
園で補充をさせて頂いております。補充した場合には、個別に CCW でお知らせし、翌月に請求させていただきます。



運動の秋

園長 ^{かたやま} 片山

9月は懇談会やおやじの会が開催されました。お忙しい中で企画・サポート下さった皆様、ありがとうございました。「会えば伝わる！」ということが多々あると思っております。今後も大切にしたいと考えています。運動会も無事開催できました。多くの方に来場頂けたことで、心ある声援や祈りがきっと子ども達に届いていたことと思います。《できた・できなかった》といった姿より、子ども自身がしっかり考え、葛藤していた場面や子ども達同士で切磋琢磨している姿に感動したとの感想も聴かせて頂きました。園では、一人ひとりの子が自分自身を信じられるような保育内容やその過程を大切にします。「根拠のある自信」が訪れるよう様々な体験を提供し、子どもを信じ、子どもの力を引き出していけるような関わりを職員一同実践して参ります。

「食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・」とさまざまなものに「秋」がつくのもこの季節の特徴です。皆様は秋と言えば何を思い浮かべ、何をしたいくなるでしょうか。何をやるにも快適な時期ですが「運動の秋」を楽しむのはいかがでしょうか。

最近、書店の目立つところや電車内の広告で目にする本があります。運動は「脳」の機能を向上させるというものです。なぜ運動は脳にとって良いのか、どのような運動をどの位するのが効果的なのか考えてみたいと思いました。

私達の体の機能は、1万年前の人達と同じ機能を持つそうです。現代は、技術や社会構造が発達し、様々な面で進化しましたが、私達の「脳」の状態は、今も大自然の中で動物を追いかけていた頃のまとも言えるそうです。しかし今は多くの方がスマホを見つめ、座りっぱなしの時間が増えたことで、生きるために運動していた古代の人々よりも量が少なくなっています。この現代の『体』と『脳』の状態の差が、現代を生きる私たちが抱える矛盾であり、脳がストレスを抱える要因と言われています。

ストレス解消や集中力UPにはドーパミンという物質が関与しているようでADHD（活動に集中しにくい特徴を持つ注意欠陥・多動症）の子ども達を対象に、授業が始まる前に心拍数を増やすことを目的にした遊びを実施したところ、集中力の改善が見られたようです。他にも、運動によってBDNFという物質が海馬で生成され、記憶力の向上、気力の向上、食欲の抑制、脳卒中後の運動機能の回復を促進する効果が期待できるというような報告がありました。脳機能を上げるには、心拍数をほどよく上げることがよいようです。筋力トレーニングより有酸素運動であること（ジョギング、散歩、スイミングなど）息が少し切れるペースで行ない、運動後の心拍数の目安は、20-30代では140、40-50代では130くらいがほどよいらしいです。時間・頻度としてはウォーキングか軽いジョギング30分ずつを週5回（または週に計150分）するのがよいそうです。偉業を成し遂げた方々は、座りっぱなしでは生産性が向上しないと気が付いていたのでしょうか。アインシュタインやベートーベンも散歩を日課としていたそうです。企業でも歩きながらの、意見交換ミーティングを取り入れているところもあるそうですね。

力をあわせた運動会

10月8日の運動会では、大きな拍手とたくさんのご声援をいただき、ありがとうございました。大きなイベントをみんなで作り上げた達成感はこのからの日々をより豊かに彩ってくれることと思います。

園生活最後の運動会となったかもめ組の子ども達。憧れていた組体操やリレー、競技に取り組む中で、クラスの一体感が少しずつ生まれてきました。特に組体操では、友達と心と体を合わせながら技の1つひとつを作り上げていきました。またお稽古の中で様々な葛藤があり、そこに出会う度に子ども達はたくさんのお話し合いを重ねました。1人ではできない組体操…子ども達1人ひとりが友達を思い支え合った毎日でした。運動会の取り組みを通して、自分の気持ちも友達の気持ちも大切にできる心がたくさん広がりました。これからも様々な活動の中で、力を合わせることで、誰かと一緒に頑張る気持ちがこんなにも心地よく、楽しいことだと感じる瞬間を大切にしていきたいと思っています。



ダンスオブハーツがはじまります



今年度も11月より、4、5歳児（そら、かもめ組）対象に“ダンスオブハーツ”が始まります。子ども達の表現や表情を引き出す魔法のレッスンのスタートです。ミュージカルプロ養成校ダンス・オブ・ハーツエデュケーション…劇団四季やプロフェッショナルの世界に優秀な人材を送り出したいという熱い思いが集結し1999年に、代表取締役末谷満氏、プロデューサー山本靖子氏が開校されました。歌やダンスを全身で楽しみ、その中に表現力や表情も引き出すレッスンを実施して下さい。またこのレッスンは、発表会へと続いていきます。歌う楽しさを感じ、表現する喜びを味わいながら、子ども達1人ひとりが持っている可能性がどんどん広がり自信へとつながる、そんな時間を積み重ねていきたいと思っています。

プログラミングがはじまります

5歳児（かもめ組）対象に今年度のプログラミングが始まります。学研のプログラミング講師を招いて6回シリーズで行ないます。9月に一度体験で実施した際、ロボット自動車を用いて目的地に向かうまでの道のりをグループで考えました。初めて見るロボットに興味津々の子ども達…しかしメカニズムを一度覚えると、どんどん吸収し様々な道のりを思考していました。子ども達の興味や好奇心を引き出しながら、グループの友達と一緒に考え、創造し、未来を生き抜く力の一歩として、楽しみながら取り組んでいきたいと思っています。



〇さい
おひさまぐみ

おかの
岡野
ふじむら
藤村
のうそ
能宗
たら
多々良

0歳児 5期 秋を味わう期（10月10日～11月30日）

- 【ねらい】 秋を感じながら様々な遊びを楽しむ
- 【うた】 ♪どんぐりころころ ♪こぎつね ♪やきいもグーチャーパー など
- 【わらべうた】 ♪かれっこやいて ♪あしあしあひる ♪お寺の和尚さん など
- 【主な活動】 戸外遊び（葉っぱ・落ち葉） 散歩 シール貼り 紙遊び 米粉
絵の具（赤）
- 【食育】 柿（10月） 栗・さつまいも（11月）（参加できれば）



えのぐあそび



3期ではジップロックの上から絵の具を触って遊びましたが、4期は色水遊びをしてから実際に絵の具を触りました。赤色の絵の具が入ったパレットを見せると手を伸ばし“はやくさわりたい”と興味津々。一瞬にして絵の具で真っ赤になるほど手に塗って感触を楽しんでいました。「画用紙あるよ」と伝えると、子ども達は画用紙に絵の具を広げたり、飛ばすように散りばめたりしていました。また、絵の具を触りたくなくて泣いていた子も大胆に遊ぶお友達の姿を見て“やってみようかな”と自分から絵の具を触りに行き、体に塗ってボディペインティングのようにして遊び始めるなど子ども同士で刺激を受けているように感じました。絵の具の感触を味わいながらじっくりと遊ぶ姿を見ることができたので、次回は大きな紙でもっとダイナミックに遊んでいこうと思います。



おあつまり



入園当初は泣いている子や見ているだけのお集まりでしたが、今では「♪ととっけこ一夜が明けたー」と朝の歌を歌うと体を揺らしたり、一緒に声に出して歌ったりしてくれるようになりました。

名前呼びでは自分の顔写真と共に名前が呼ばれると手を挙げて返事する子、にこっと笑う子、顔写真にチューする子などそれぞれの個性が光っています。絵本前の手遊びも大好きで、絵本にも興味を持ち見ている姿があり、お集まりの場面でもたくさんの成長が見られます。これから、どんな姿を見せてくれるのか楽しみです。



1さい
おひさまぐみ

おかの
岡野
ふじむら
藤村
のうそ
能宗
たら
多々良

1歳児 5期(10月10日~11月30日) 秋を味わう期

- 【ねらい】 園庭遊びや食材などから季節の変化を感じよう
- 【うた】 ♪こぎつね ♪やきいもグーチャーパー ♪まつぼっくり など
- 【わらべうた】 ♪お寺のおしょさんが ♪トウキョウト
♪あしあし あひる など
- 【主な活動】 トイレットペーパー遊び・戸外遊び(落ち葉遊び、散歩等)
- 【食育】 柿(10月) 栗(11月)



感触遊びたのしいね

4期はわかめ・高野豆腐・はるさめなど様々な感触遊びを楽しみました。先に乾燥したものを触り、その後にはふやかしたものを提供しました。初めは何かわからず触ることに抵抗があった子ども、保育者や友達が触って遊んでいる姿を見て指でツンツンとしてみたり、徐々に手のひら・指を使って触ることが出来ていました。また、カップいっぱいに入れてみたり、フォークやスプーンを使って保育者に食べさせてくれたりと見立て遊びをする子どもおり、回数を重ねる度に子ども達の遊びの幅も広がっています。これからも、いろいろな感触遊びを楽しみたいと思っています。



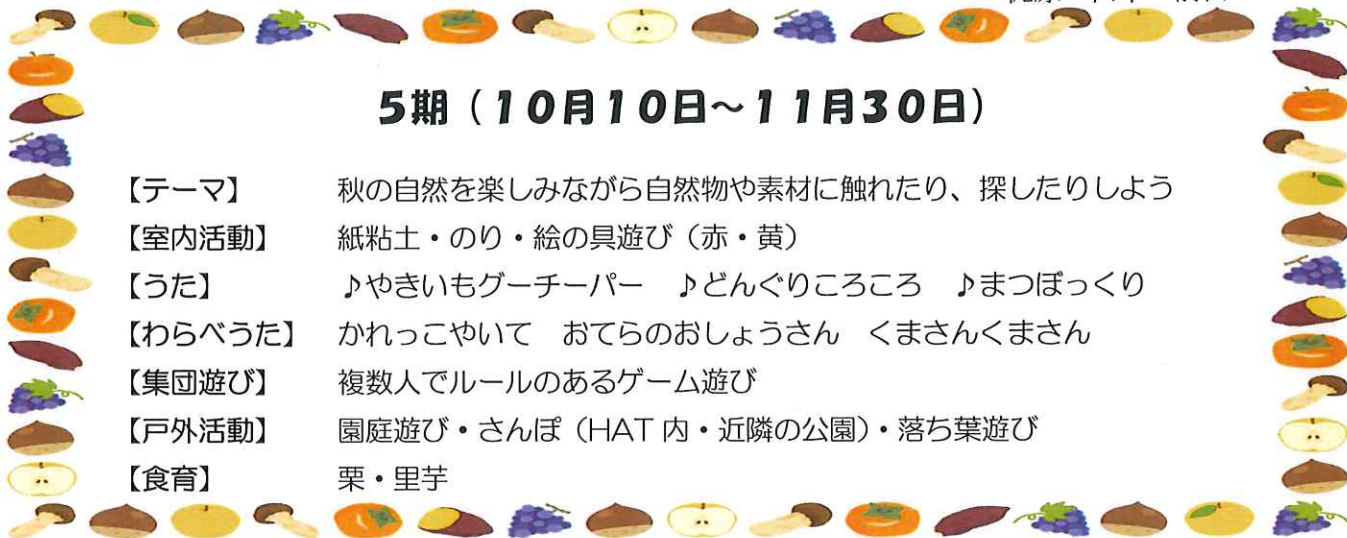
毎日のご飯

4月に比べて、スプーンを持って食べることが上手になりました。お腹が空くとついつい手で食べたくてしまうのですが「スプーンはどこいったかな？」など声をかけると、自分のスプーンを見つけて食べています。また苦手な食べ物も、少しずつ食べられるようになってきていて、1口食べられると嬉しそうに笑顔を見せてくれます。9月からグループもスタートし赤、青、黄、緑の4グループに分かれ食事を行っています。ご飯の時間になると、グループごとに手を洗いに行き「いただきます」をしています。友達を意識して食べることで、食への意欲が高まることと思います。



2さい
なぎさぐみ

かじはら やまもと まえだ
梶原・山本・前田



5期（10月10日～11月30日）

- 【テーマ】 秋の自然を楽しみながら自然物や素材に触れたり、探したりしよう
- 【室内活動】 紙粘土・のり・絵の具遊び（赤・黄）
- 【うた】 ♪やきいもグーチャーパー ♪どんぐりころころ ♪まつぼっくり
- 【わらべうた】 かれっこやいて おてらのおしょうさん くまさんくまさん
- 【集団遊び】 複数人でルールのあるゲーム遊び
- 【戸外活動】 園庭遊び・さんぽ（HAT内・近隣の公園）・落ち葉遊び
- 【食育】 栗・里芋

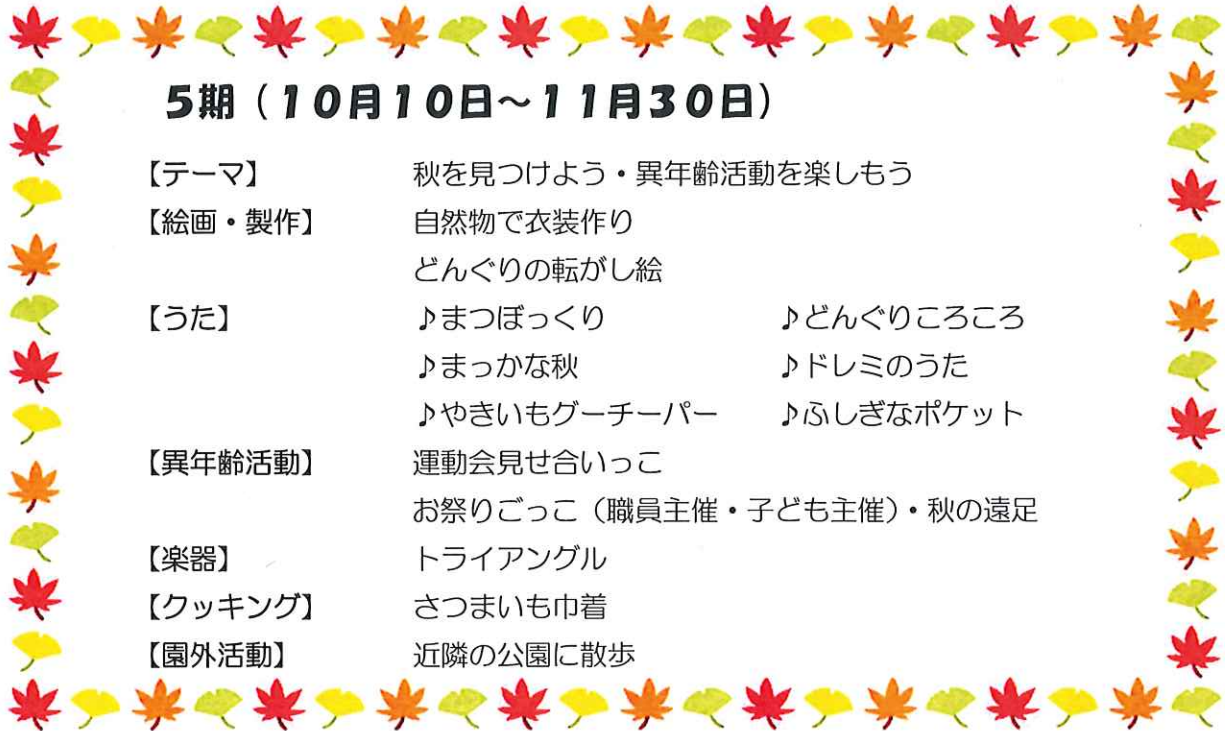
色っておもしろい！

なぎさ組ではこの夏、「色」をテーマに遊びを展開していきました。お部屋では壁面を見て「これは赤色やなあ。にこにこグループの色と一緒に！」や「なんていう色なんだろう？」と疑問を持ったりする姿がありました。インタビューごっこでは「好きな色は何ですか？」と質問しあうほっこりした一面もありました。

戸外では、色水遊びを何度も繰り返し行ない、自分で色を作る、混ぜる、分け合う、触る経験をしたなぎさ組。まるで実験のようにカップで色を混ぜたり、お友達の作品を見て「すごい！何色を入れたの？〇〇ちゃんと同じ色が作りたい！」と、お友達の作る色にも興味を持ってやりとりを楽しんだりしていました。また、机から滴り落ちる雫を集めたり、作った色を身の回りにあるものと同じかどうか照らし合わせたりして、発見し工夫して遊ぶ姿が見られました。色水遊びを通して、友達の作品に興味を持ったり、自分で作り上げる楽しさを知ったり、身の回りの色に気付くことができていました。

5期では、季節ならではの自然物に触れたり、秋の風や空を感じて過ごしたり、自然いっぱいの秋を満喫したいと思っています。また、子ども達手作りのカバンを持って散歩に出かけ、秋探しに行く予定です。是非、お家で何を見つけたのか、拾ったのかなどお話をしてみてください。





5期（10月10日～11月30日）

【テーマ】	秋を見つけよう・異年齢活動を楽しもう	
【絵画・製作】	自然物で衣装作り どんぐりの転がし絵	
【うた】	♪まつぼっくり	♪どんぐりころころ
	♪まっかな秋	♪ドレミのうた
	♪やきいもグーチーパー	♪ふしぎなポケット
【異年齢活動】	運動会見せ合いっこ お祭りごっこ（職員主催・子ども主催）・秋の遠足	
【楽器】	トライアングル	
【クッキング】	さつまいも巾着	
【園外活動】	近隣の公園に散歩	

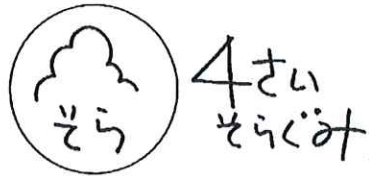
ふれあい・ゲーム遊び

運動会当日まで、ピアノの音に合わせて身体を動かしたり、たくさんのゲームをしたりしてきました。お稽古を通して気の合う友達だけでなく、いろいろな友達と関わることができました。友達がしているのを見て「やってみたい」という気持ちが芽生えたり、子ども同士で誘い合い、誘われたら「頑張ろう」と挑戦することができたりと、友達がいたからこそ頑張って取り組むことができたと感じています。協力する楽しさ、成功した嬉しさをたくさん経験できました。

お月見クッキング

月見団子を作りました。白玉粉を触り「ザラザラしている」と感触を味わい、そこに水を入れて保育者がこねるところをじっと観察して、やわらかくなっていくのを面白そうに見ていました。普段からよく粘土遊びをしている子ども達は、「粘土みたい」「マスカットみたい」などと言いながら小さく丸め、可愛いお団子がたくさんできました。丸めるのが難しい子に「一緒に丸めようか？」などと声をかけて友達を手伝う姿もありました。茹でたお団子にきな粉をつけて食べると「めっちゃ美味しい」「おかわりほしい」とみんなで美味しく食べました。





竹串

5期 (10月10日~11月30日)

【テーマ】	秋・さつまいも・異年齢活動
【絵画製作】	さつまいも畑を描こう
【うた】	♪おばけのカボチャ ♪まつぼっくり ♪やきいもグーチーパー ♪いもほり ♪やまのおんがくか ♪そうだったらいいのにな
【農育】	芋ほり・冬野菜の種まき
【クッキング】	さつまいものクッキング
【異年齢活動】	秋まつり・フリーデー・秋の遠足
【園外活動】	散歩・秋の遠足
【外部講師】	ダンスオブハーツ



とんでくぐって

どのようにすればスピード感が出るのか、どのようにすれば勝てるのかなど繰り返し練習していくうちに、子ども達のなかでスピード感や競争心を意識する姿が見られました。最初は友達とのやりとりを楽しみながら進んでいましたが、本番と同じように勝負する機会を作ることで、勝った経験から思いっきり喜び、嬉しくなり「もう1回したい」と思えたり、負けた経験から悔しくて涙して「悔しい…次は勝ちたい」と、次にどのようにしたら勝てるのか考えたりする姿が見られました。「応援の声を大きくしたらがんばれる」「はやく進んだら勝てる」などみんなで案を出し合いました。競争する面白さを味わい、勝って嬉しい経験、負けて悔しい経験が子ども達をさらに強くしてくれたことと思います。



パラバルーン

パラバルーン遊びをしている時から、パラバルーンに触れることに積極的だった子ども達。曲を初めて聴いたときにも、ノリノリで毎日「今日も踊りたい」と友達と一緒に踊ることを楽しんでいました。初めて曲に合わせてやってみると、動画を観て覚えた振り付けや技を表現しようとする姿が見られました。先生達がしている動画と自分達のしている動画を見比べながら、みんなで気づきを共有しました。またパラシュートやシーソーなどの動きを動画で確認して、どのようにしたら成功するのか発表し合ったり、みんなで繰り返して、成功した喜びを感じ合ったりしました。みんなで力を合わせたからできたという経験がこれからのそら組の団結力を高めてくれると感じます。



5さい
かもめぐみ

第5期



5期（10月10日～11月30日）

- 【テーマ】 秋～自然を見つけて遊ぼう～
- 【絵画製作】 どんぐり転がし（共同製作） とんぼ製作
- 【うた】 ♪おばけのかぼちゃ ♪まつぼっくり ♪むしのこえ
♪世界がひとつになるまで ♪ぼくらはみらいのたんけんたい
- 【ピアノカ】 かえるのうた・きらきらぼし
- 【外部講習】 プログラミング ダンスオペハーツ
- 【食育】 かぼちゃの食育 かぼちゃグラタンクッキング
- 【農育】 冬野菜の種植え・水やり
- 【異年齢活動】 秋まつり フリーデー 秋の遠足
- 【園外活動】 散歩（近隣の公園） よいこのつどい 秋の遠足



運動会に向けて

組体操では、たくさんお友達とぶつかる経験を経て譲り合う気持ちが生まれたり、お友達によって力加減を変えたり身体の重みを感じたり、すぐに気持ちを切り替えて最後までやりきったりと、様々な姿が見られました。どうすればかっこいい形が作れるのか、上手な土台はどのようにすればよいのか、最後の演技では誰がどの位置をするのか、子ども同士でたくさん話し合い「全員で心をつなげる」「誰とでも・どこでもできる」を合言葉にみんなで組体操を作り上げてきました。一生懸命練習を重ねていく中で、だんだんと子ども達の顔つきや表情が変わってきて「かっこいい姿を見せたい」という心意気が伝わってきました。初めは自分達のことではしゃいでいた子ども達ですが、少しずつ周りのお友達のことに関心することができたり、かっこいい形を作るために何度も繰り返し練習したり、失敗しても諦めない気持ちを持って取り組んだり、大きく成長したかもめ組です。

スタンプお披露目会

朝から「今日スタンプするんやんね?」「いつするん?」「緊張してきた」と、ドキドキしながらも、みんなに見てもらうのを楽しみにしていた子ども達。マジックやクイズなど、子ども達が一生懸命考え、練習してきたことを披露してくれました。マジックでは「すごい!」と歓声があがったり、クイズで正解すると「やったー!」と喜ぶ姿があったり、衣装を身にまとい登場してくるお友達の姿に盛り上がったりと、子ども達の輝いた表情が見られました。



つりのせいせい

やま
山岡

子ども達の成長に「絵本」が大きく影響を与えています。絵本は「親子でコミュニケーションがとれる」「感情を豊かにする」「想像力を育てる」などと言われています。ぜひ、お子様との楽しい時間、大切な時間を作っていただけたら嬉しく思います。

はっとこども園では、絵本の貸し出しをしていますので、ぜひお子さんと一緒に選んで借りて帰って下さいね。

園にあるおすすめの本をご紹介します。

だるまさんが



「だるまさんが」 作：かがくい ひろし 出版社：ブロンズ新社

0歳の赤ちゃんから大人まで笑ってしまう絵本。柔らかそうな丸くて赤いかたまりが、伸びたり縮んだり、転んだり。目をつぶったり、開いたり、笑ったり…。だるまさんっていう名前なんて知らない小さな子でも惹きつけられてしまいます。呼びかけるような言葉のリズムも声に出してみれば独特な「間」をつくってくれて、誰が読んだって笑っちゃうのです。



「はらぺこ あおむし」 作：エリック・カール 出版社：偕成社

0歳児から読める絵本の定番は、世界60以上の言語で出版されているベストセラー作品です。日曜日の朝に生まれたあおむしが1週間かけてさまざまな食べ物を食べ、最後には美しい蝶になる話で、エリック・カールならではの鮮やかな色彩に目を奪われます。話は理解できなくても、穴の開いた仕掛けには、指を入れたり、覗いたり…。絵本に親しむきっかけにもなっていますよ。



「わたしのワンピース」 作：西巻茅子 出版社：こぐま社

目が覚めるような色づかいと、ふんわりとしてリズムカルな言葉が、あっという間に子どもの心をとらえます。お花畑を通れば真っ白なワンピースが花模様へ、雨が降ってくれば水玉模様。そして、小鳥模様のワンピースは、空を飛んでしまいます。最後は、どんな模様のワンピースになるのでしょうか。

台所の先生から

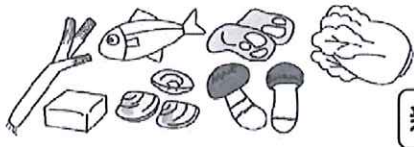

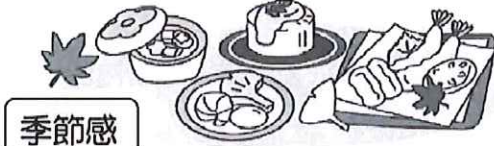



日本食の文化を知ろう

こんどう
近藤

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を“いい日本食”の日と制定しました。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきを持つ、世界に誇るべき食文化です。この機会に、和食について見直してみましょう。

◆◆ 日本の食文化「和食」の特徴 ◆◆

<p>○ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。</p>  <p style="text-align: right;">新鮮</p>	<p>○ 健康的な食生活を支える栄養バランス 一汁三菜を基本とした食事は栄養のバランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています。</p>  <p style="text-align: right;">健康的</p>
<p>○ 自然の美しさや季節を表現 季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、季節感を楽しめます。</p>  <p style="text-align: left;">季節感</p>	<p>○ 年中行事との密接な関わり 正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。</p>  <p style="text-align: right;">行事</p>

◆◆ 新米の季節 ◆◆



秋になり、新米の季節がやってきました。お米は大変栄養価の富んだ食品です。お米に含まれる主な栄養成分は炭水化物で、その他、タンパク質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が含まれています。お米を取り入れた食生活は、体に必要な栄養素をバランス良く含んでいる優れた食品であるという点に加え、主食のお米におかずを組み合わせることで更にバランスの取れたものになるというメリットがあります。また、米の成分のでんぷん質は体の中でブドウ糖に変わり、エネルギー源となります。このエネルギーは脳の働きを活性化する役割を担っています。そんなお米の、この季節ならではの美味しさをお家でも味わってみて下さいね。

ほけんだより



看護師 ならき 櫛木

過ごしやすい季節になり食欲の秋、芸術の秋と、楽しみも盛り沢山ですね。お出かけする機会も増えてくると思います。大いに身体を動かし、心身ともに健康維持していきましょう。

<10月10日は目の愛護デーです>

今回は目について学んでいきたいと思います。

赤ちゃんは五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）が、未発達の状態です。

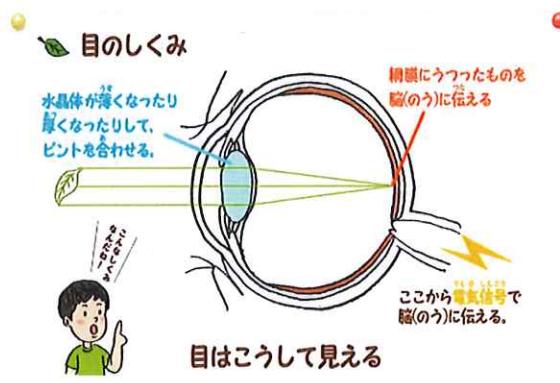
<赤ちゃんの目はどれくらいから見えているのでしょうか>

子どもの視力は、生まれた直後は、0,01 程度でぼんやりとしか見えておらず、5歳で1,0と大人と同じような世界が見えてくると言われています。（個人差はあります）
（視覚だけでなく、音や動きにも反応しており、光るものや動くものを認識しやすい傾向にあります）

「視力とは」目だけでなく、視神経で情報を伝え、脳で情報処理します。

<視力を育てる為には>

- ・小さな子は人の顔にとってもよく反応する。
（パパやママの表情から刺激を受けている）
- ・色々なものを見る体験を積む。
- ・声掛けしながら近くの物、遠くの物を見せる。
- ・小さな子にはいろいろな動物を見せる。
- ・絵本を選ぶ時は子どもが認識しやすい大きさや、形、色を試す。



<視力の低下の原因と対策>

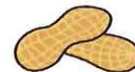
- ①パソコンやタブレットの見すぎ → 時折遠くを見て目を休ませる。
- ②姿勢が悪い → 目を近づけすぎない机の高さ、姿勢に注意する。
- ③暗い環境で本を読む、書く → 外で遊び、光を浴びるようにする。

<目に良い食べ物>

- ・シジミ、チーズ、ほうれん草、ブルーベリー、イワシ、人参、落花生など

目に良い成分としてDHA やアントシアニン、野菜類の中でベータカロチン（体内でビタミンAに変化する）が多く含まれている食材として緑黄色野菜などがあります。

リンゴの皮の部分にもアントシアニンが含まれています。



ウェルネス体育遊び

体育講師：難波

4期では運動会に向けた期でしたので、運動会に向けての内容を少し含んだ活動を行ってきました。第5期は、秋を味わう期です。秋は食欲の秋、読書の秋、運動の秋と言う事で、体育遊びではたくさんの運動を行なっていきます。涼しくなってくる季節ですが、引き続きサーキット運動で身体の使い方を学びつつ、たくさんの汗をかきながら活動を行なっていきます。

【取り組みとねらい】

サーキット運動

○3 歳児クラス

U型サーキット

- ・複合動作・・・しながら・・・するを経験していく。
- ・これまで行なってきた基本動作（渡る・登る・ぶらさがる・走る・跳ぶなど）を、確かなものにする。

○4 歳児クラス

U型サーキット

- ・複合動作①・・・しながら・・・する、という2つの動作を、同時に行なう経験をたくさんし、動作を確かなものにする。
- ・複合動作②・・・しながら・・・して・・・する、というように、1つの動作に3つ以上の動きを同時に行なう経験をいく。

○5 歳児クラス

U型サーキット

- ・複合動作②・・・から・・・して・・・する、という3つの動作を、同時に行なう経験を確かなものにする。
- ・複合動作③上肢は・・・しながら、下肢は・・・しながら・・・するというように、1つの動作に上肢と下肢を同時に行なう経験をいく。

ポイント指導

・3 歳児クラス

- ・マット「前回り」⇒支持をしながら、まっすぐ回る。回転力を生んで回る。
- ・鉄棒「つばめ」⇒鉄棒で腕支持を行なう。（腕を伸ばし支える。）

・4 歳児クラス

- ・マット「坂付き後転」⇒坂を使って後ろに回る。
- ・跳び箱「開脚とび」⇒助走から両足踏み切り、跳び箱を押しながら身体を支える。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒坂を使って逆さになる感覚を身につける。

・5 歳児クラス

- ・マット「側転導入」⇒横に回転する感覚を身につけていく。
- ・跳び箱「開脚とび」⇒両足踏み切りから、足を開き跳び箱を押しながら体重移動を行ない跳び越す。
- ・鉄棒「逆上がり」⇒蹴り足と、振り上げのタイミングを合わせて回る。



保護者の皆さまへ

こども園へご意見やご相談がありましたら、いつでもお声掛けください。

また、卒園後も変わらずお待ちしております。お子様はもちろん、保護者の方も
お顔を見せて頂き、お話が出来れば嬉しく思います。

担当：橋本