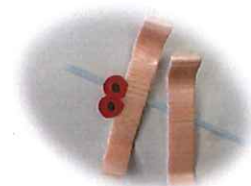


# はっぴこどもえん えんだより 2024ねん

5期：10月14日～11月30日



社会福祉法人 種の会

幼保連携型認定こども園 はっぴこども園

〒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](mailto:hat@tanenokai.jp) URL：<http://www.tanenokai.ed.jp/>

種の会 法人本部Mail：[tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp](mailto:tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp)

ねんらくします



- ★ 10月24日（木）に幼児遠足を予定しています。  
詳細は、CCWでお知らせしていますので、ご確認をお願いします。  
また、雨天中止になりますが、幼児クラスはおにぎり弁当をお持ちください。  
乳児クラスは、給食があります。

★ 健診について

- 11月 1日（金）眼科健診（4，5歳児）
- 11月 6日（水）内科健診（全員）
- 11月13日（水）歯科健診（全員）



## 運動～読書の秋

園長 <sup>かたやま</sup> 片山

先日の運動会では、多くの保護者の方に参画頂き、また後片付けのお手伝いを頂きました。誠にありがとうございました。開園以来、なぎさ中学校での運動会でしたが、今回から「灘の浜小学校」での開催となりました。多くの方にご来場頂けたことで、体育館いっぱい歓声が響きました。心ある大きなご声援や拍手がきっと子ども達に届いていたことと思います。《キレイにできた》姿もよいですが、固まってしまった場面、葛藤したり、泣いたり、笑ったり、工夫したりしたような場面やトラブル・ケガが起きた際に立ち直る姿、子どもたち同士で高めあっている姿にも成長を感じる要素があったのではないのでしょうか。園は一人ひとりの子が自分を信じ、周囲の仲間を信じられる保育内容やその過程を大切にします。「根拠ある自信」が訪れるような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、今後とも実践して参りたいと考えています。

爽やかな風を感じる季節になってきました。秋は何をするにも快適に過ごしやすい時期ですが、「子どもと絵本を楽しむ秋！」は、いかがでしょうか。

ここでは、大人に読んでもらう意義や子どもにとっての絵本について記載します。

子どもは絵本や物語などに親しむことで、言葉を受け取ることとなり、新たな世界に興味や関心を広げていきます。様々なことを想像する楽しみと出会い、様々な生き物の気持ちに触れ、他人の痛みや思いを知る機会にもなります。日常生活に必要な言葉が分かるようになるとともに、先生や友達と心を通わせることにも繋がります。絵本や物語などの内容と自分の経験とを結び付けたり、想像を巡らせたりする楽しみを十分に味わうことによって、次第に豊かなイメージをもち、言葉に対する感覚が養われるようになることがあります。

大人が絵本を読む際に心がけたいこととして、ゆっくりと心をこめて自然に読むこと、読み手がその絵本を楽しむ雰囲気大切です。そして原則、書かれている内容をそのまま忠実に読みっぱなしのがよいと思います。本になっている言葉の表現は芸術家の豊かな感性や理性で組み立てられ、整えられているからです。

保育者が心がけていることとして、子どもが絵本の世界へ入る前に、まず子どもに語りかけ、歌いかけることから始めてみたり、心を込めて繰り返し読んだりします。絵本を仲立ちにして心が通い合うことがあるので、活用タイミングも考えます。

絵と文の割合も子ども(子ども集団)の状況に合わせ、1つの場面に対する文の量は、話についていく子どもの心の動きと場面の変化のペースが合うことが望ましいと考えながら選びます。また例えば、0・1歳児ならば様々な「ものの絵本」、遊びを楽しむ絵本、音の響きを楽しむ・言葉を聞く楽しさから物語絵本へ。2・3歳児ならば子どもの日常に添った絵本、繰り返し大切な昔話絵本。4歳児であれば想像力の育つ絵本、さらに豊かな想像力から知識の本や科学絵本へ。5歳児であれば夢中になれる一冊の絵本を見付けたり、長い童話も読んでみたりします。

本への興味は個人差もありますが、私は毎日10分程度触れられるとよいと思っています。継続できるかどうかは、子どもが楽しみにしているかどうか次第かもしれません。

## はっとの園庭と短い秋

副園長 兼 主幹保育教諭 はら 原

先日の運動会では、たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。灘の浜小学校をお借りしての初めての開催ということで、何かと行き届かない点があったかと思います。職員間でも振り返りを行なっておりますが、保護者の皆様からも、奇譚のないご意見をお聞かせ頂きますと大変ありがたいです。

体育館は、暑さに左右されにくく日差しも防ぐことができますので、お稽古の期間も含め、快くお貸し下さった灘の浜小学校様には大変感謝しております。思い返すと、今年の夏は全国的に気温が高かったです。この数年、四季の移り変わりのバランスが傾き、いつまで続くのだろうと思うほど長い夏があり、ようやく秋になったと思っていたら、いつの間にか冬へと変化しているように感じます。例年、短い秋となりますが、もう少し日が経つと園前の街路樹（紅葉葉楓：モミジバフウ）が、日に日に赤く色づいていき、HAT神戸を紅く染め『秋の訪れ』を感じさせてくれます。子ども達は「葉っぱが赤くなっている」「きれい」と素直に感じたこと表現する子や、「上の方からだんだん赤くなっている」、「この葉っぱに、赤とオレンジ、緑、茶色、いろいろな色を見つけたよ」と、細かな変化や色彩の観点から話をする子もいて、それぞれの感性が刺激されている姿をよく見ます。改めて、秋は自然と関わる機会として良い季節だと思います。ヨーロッパの教育保育的な施設では、このような自然からの経験を大切にするために、日本特有のグランドタイプの園庭ではなく、自然をひとまとめしたようなガーデンタイプの作りになっています。総合遊具もありますが、広い範囲に草花が地植えされ、大きな木々が生い茂り、1mほどある大きな石（岩）などの環境がある中、子ども達は『自然と人工物（遊具やおもちゃ）』を組み合わせながら遊びます。もちろん自然にはケガするリスクもあり、自分の失敗でケガをすることもあれば、偶発的なケガもあります。しかし、そこを『リスク』という表現ではなく『価値』という言葉に置き換えて前向きに捉えています。ドイツのバイエルン州の幼児教育カリキュラム（日本で言う、内閣府が告示する認定こども園・教育保育要領のような法律）には「子どもはケガをする権利がある」と示されており、ケガにつながる要因を取り除くのではなく、子ども自身がケガを防ぐ力を身につけることを大切に考えています。普段よく遊ぶ園庭だからこそ日々試したり挑戦したり失敗したりすることができ、ひやっとする経験の小さな積み重ねが大きなリスクを回避できる力となる考え方です。この考え方を基本にして、四季を通して感性を刺激したり、命を知ったり、全身を使った体験や、緑からの癒しなど、さまざまな自然からの恩恵を受けられるようにと、園庭も意図して作られています。

はっところども園の園庭も、上記の考えを強く意識した園庭環境にしています。草花をすり鉢で擦り自然の色水遊びをしたり、木々のトンネルくぐりや跳び石を渡ったりして遊ぶ、秋を感じられるモミジの赤色やイチョウの黄色、落葉樹の茶色、常緑樹の緑色など、葉の色や形をいかす遊びなど自然を近くに感じることができます。これからも子ども達の感性を刺激し、短い秋でも充実したものになる関わりをしていきたいと思えます。



〇さい  
おひさまぐみ

たけなか まえだ  
竹中 前田  
いずみ かとう  
泉 加藤



## 0歳児 5期 秋を味わう期(10月14日~11月30日)

- 【ねらい】 様々な遊びを楽しむなかで、秋を感じる
- 【うた】
  - ♪大きな栗の木の下で      ♪どんぐりころころ
  - ♪やきいもグーチャーパー      ♪こぎつね
  - ♪まつぼっくり      ♪きのこ
- 【わらべうた】
  - ♪くまさんくまさん      ♪にぎりぱっちり
  - ♪かれっこやいて      ♪お寺のおしょうさんが
  - ♪トウキョウト      ♪あしあしあひる
- 【室内活動】 クレパス(赤)・絵の具遊び(赤)  
粗大遊び・楽器遊び(マラカス・タンブリン)  
感触遊び(小麦粉粘土・トイレットペーパーなど)
- 【戸外活動】 ミニ園庭・園庭遊び・散歩(HAT内・近隣の公園)など
- 【異年齢交流】 乳児交流・クローバーデー
- 【食育】 かぼちゃ(10月) さつまいも(11月)  
※変更になる場合があります



## テープ剥がしをしたよ

ビニールテープを使ってテープ剥がし遊びをしました。剥がしやすいよう折り目をつけたテープを部屋の床や壁、パーテーションなどに貼ると、興味津々に触っていた子ども達。折り目を見つけてつまみ、上手に引っ張って剥がすことができると、ハッと嬉しそうな顔をしたり、指にテープがくっつくことが不思議で手を振ってみたりしていました。剥がしたテープをもう一度貼ってトントンと押さえてみたり、自分の好きな場所に貼りに行ってみたりと夢中になって遊ぶ姿が見られました。この他にも、日々の生活や遊びのなかで、手指を使うことが上手になってきているのを感じます。これからも、様々な遊びを取り入れ楽しみながら発達を促していきたいです。



## ご飯おいしいね!

食欲の秋、ご飯のおいしい季節となりました。入園したての4月は、泣いてしまいあまり食べることができなかった子ども、今では「ご飯だよ」と声をかけると自分で歩いて手洗いに行ったり、ワクワクした様子で手を合わせて食前の挨拶をしたりしています。自分でスプーンを持って食べたい子、指を指して食べたいものを教えてくれる子、特定の食材を好んで選ぶ子など、食事の様子はそれぞれ違います。これからも一人ひとりの姿を受け止めながら、毎日の食事が楽しいと感じられるように丁寧に関わっていかうと思います。



1さい  
おいさまぐみ

たけなか まえだ  
竹中 前田  
いずみ かとう  
泉 加藤

## 1歳児 5期：秋を味わう期（10月14日～11月30日）

- 【テーマ】 秋を感じながら様々な遊びを楽しむ
  - 【室内活動】 クレパス（三原色）・絵の具遊び（赤）・楽器遊び（鈴・タンブリン）  
 感触遊び（小麦粉粘土・油粘土・春雨・トイレットペーパーなど）
  - 【戸外活動】 園庭遊び・散歩（HAT内・近隣の公園）
  - 【うた】 ♪きのこ ♪どんぐりころころ ♪やきいもグーチーパー など
  - 【わらべうた】 くまさん くまさん・にぎりぱっちり・トウキョウトなど
  - 【異年齢交流】 乳児交流・クローバーデー
  - 【栽培】 ブロッコリーの苗植え
  - 【食育】 かぼちゃ（10月）・さつまいも（11月）
- ※内容は変更になる場合があります



### トイレットペーパー遊び

これまでに様々な感触遊びを経験してきた子ども達。2日間に分けてトイレットペーパー遊びをしました。1日目は、壁にかけてあるトイレットペーパーをくるくると引き伸ばしたり、小さくちぎったりしながら、感触を楽しみました。2日目は、1日目で遊んだトイレットペーパーに水を混ぜ、粘土状にして遊びました。感触が変わっていく不思議な感覚に夢中な子ども達でした。ぎゅっと手で握ったり、水の滴る感覚を楽しんだりする子どもや、トイレットペーパー粘土を丸めておにぎりや団子に見立てて遊ぶ子どもなど様々な遊び方をしていました。子ども同士で関わり合いながらたくさん遊ぶことが出来ました。



### お散歩

10月になって気温も下がり、過ごしやすい季節になりました。4期は暑さにより散歩に行くことが難しかったので、5期では、天気の良い日に散歩に出かけて、様々な秋の自然に触れていきます。保育者や友達と手を繋いで、一緒に歩きながら散歩を楽しんでいきたいと思ひます。





2さい  
なごさぐみ

すそぐち・ふじむら・ふくおか



## 【5期】秋を味わう期（10月14日～11月30日）

- 【テーマ】 いろいろな秋を感じよう
- 【うた】 ♪まつぼっくり・やきいもグーチーパー・バスごっこなど
- 【わらべうた】 ♪あがりめさがりめ・くまさんくまさん・かれっこやいて
- 【室内活動】 楽器遊び・のり遊び・感触遊び（トイレットペーパーなど）表現遊び
- 【集団遊び】 ゲーム遊び（2人組など）
- 【戸外活動】 お散歩（HAT内・パンダコア公園など）
- 【異年齢交流】 クローバーデイ 乳児交流
- 【栽培】 冬野菜の苗植え・水やり
- 【食育】 秋の味覚（10月・11月）



## ～運動会～

春からルールのあるゲーム遊びをしてきており、運動会に向けてお友達と2人組になるゲームもできるようになってきました。ゲーム遊びが大好きな子ども達は、保育者が「かべかべったんこ」と伝えると、壁の方に行き座って準備ができるのをわくわくして待っており「もう1回しよう」と、何度も繰り返し楽しみました。いろいろなお友達と組んで遊ぶことができるようになり、パフリング交換では「こっちだよ」と教えてあげたり、一緒にコーンに入れたりとお友達を意識する姿が多く見られました。運動会でも、お友達と一緒に取り組む姿をみていただけたと思います。

これからも、お友達と関わる楽しさをたくさん伝えていきたいと思います。



## ～ボディーペインティング～

お集まりで実際に保育者が顔や服に絵の具を付けて「今日はお顔や体に絵の具をつけて遊ぶよ」と、話をすると嬉しそうな表情をしていました。用意した絵の具を、手いっぱいにつけて自分のお腹につけたり保育者の服につけたりし大喜びの子ども達。最後には顔いっぱいにつけて誰か分からなくなるほど塗っている子もあり、いろいろな先生たちを驚かして楽しみました。

## 5期（10月14日～11月30日）

- 【テーマ】 秋の自然を感じよう 異年齢活動
- 【絵画・製作】 のり遊び～いもむしのお家作り～  
絵の具遊び～葉っぱを表現しよう～
- 【うた】 ♪まつぼっくり ♪どんぐりころころ ♪まっかな秋  
♪やきいもグーチャーパー ♪山の音楽家
- 【異年齢活動】 秋祭り フリーデー 秋の遠足 中学生交流
- 【楽器】 トライアングルで遊ぼう リズム打ち
- 【農育】 冬野菜の植ええ・水やり
- 【戸外活動】 散歩（近隣の公園）
- 【絵本】 むしさんなんのぎょうれつ？ ばけばけばっぱ

## うんどうかい頑張ったよ

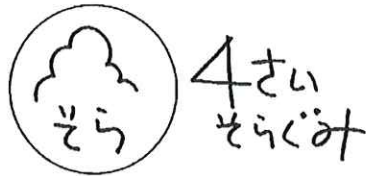
運動会に向けて、ふれあい遊びやゲーム遊び、リトミックなど様々な活動をしました。ふれあい遊びをしていくうちに気の合うお友達が増え、楽しそうに一緒に遊ぶ姿がたくさん見られました。お友達と協力することの楽しさや周りを気にかける優しさ、時にはやりたいようにできなかった悔しさなど様々な感情を味わい、お稽古を通してたくさん成長した姿を見せてくれました。

## お月見クッキング

お月見団子を作りました。白玉粉と豆腐・水を混ぜてみんなで一生懸命こねて、出来上がった生地を好きな大きさに丸めました。混ぜる時には「順番交代です！」とのことで、はじめは自分が1番にやりたいという気持ちが強かったようですが次第に「先にしていいよ」と譲る姿や「じゃんけんで決めよう」と子ども達で決める姿が見られました。茹で上がったお団子にきなこをのせて食べると・・・「おいしい！」「おかわりほしい」と、とっても良い表情でした。たくさんおかわりもして大満足のにじ組さんでした。







きさい・いとう  
笹井・伊藤

## 5期（10月14日～11月30日）

- 【テーマ】 秋を満喫しよう
- 【絵画・制作】 秋の自然物を使った制作
- 【うた】 ♪まつぼっくり ♪やきいもグーチャーパー ♪いもほり  
♪山の音楽家 ♪そうだったらいいのにな
- 【園外活動】 散歩
- 【異年齢活動】 秋の遠足・中学生交流・秋まつり
- 【外部講習】 ダンスオブハーツ
- 【絵本】 あきぞらさんぽ・はやしでひろったよ
- 【農育】 さつまいもの収穫 冬野菜の苗植え
- 【クッキング】 さつまいものクッキング

## パラバルーン

夏の終わりから毎日、見本の動画を見て、手や足を動かしながら、動きを覚えました。動画を見ている内に、パラバルーンへの期待も高まり、「早くパラバルーンしたい！」とワクワクしていた子ども達。お稽古が始まると、毎日「今日はパラバルーンするの？」と聞くほど楽しんで取り組んでいました。自分たちが行なった動画を見て、振り返りながら「〇〇くんのかにさんが上手」「パラシュートが上がっていない」などと、お友達のキラキラを見つけたたり、もっとかっこよくなるためのポイントを探したりして、日々、上達していきました。なかなかパラシュートが上がらず、どうすれば上がるのかみんな考えて、上手く上がった時は達成感を味わい、大喜びの子ども達でした。クラスで心を一つに頑張ってきた経験が、そら組の団結力も高めることができました。



## くぐってとんで

「くぐってくぐって」「とんでとんで」を、ゲーム遊びや体育遊びでたくさん経験を重ねてきました。保育教諭が何も言わなくても阿吽の呼吸で一人が足をすぐに開き、一人がさっと下をくぐりとそら組としての成長を感じました。勝負をして勝った時の喜びや負けた時の悔しさを味わいながら「次は勝つ！」といった気持ちで励んできたそら組でした。





5さい  
かもめぐみ

高橋・平築



## 5期（10月14日～11月30日）

- 【テーマ】 異年齢活動を楽しもう 秋の自然を見つけよう
- 【絵画・造形】 自然物を使った造形活動  
折り紙遊び
- 【うた】 ♪おばけのかぼちゃ ♪きみのこえ ♪まっかな秋  
♪まつぼっくり ♪世界が一つになるまで
- 【ピアノカ】 きらきらぼし・かえるのうた
- 【食育】 かぼちゃの食育 かぼちゃグラタンクッキング
- 【農育】 冬野菜の栽培（グループ）
- 【異年齢活動】 秋の遠足 秋祭り
- 【園外活動】 散歩（近隣の公園） よいこのつどい  
姉妹園交流 中学校交流
- 【外部講習】 ダンスオブハーツ



## 運動会ありがとうございました

競技「台風の目」では、お稽古の中で勝った喜びや負けた悔しさを味わい、回数を重ねるごとに子ども達の勝敗へのこだわりが強くなってきました。勝負が終わるごとにどうしたら早く進めるのか、勝てるのかをチームで話し合ってきました。自分達の動画を見ることで、「こうしたら勝てるかな」とたくさん気付いて意見を出し合い、すぐに実践する姿に、子ども達の団結力を感じました。

組体操では「みんなで心を1つにする」「誰とでもどこでもできる」を合言葉に、お稽古に取り組みました。どうすればかっこいい形が作れるのか、上手な土台はどうすればいいのか、お稽古の中で友達の姿を見てキラキラを見つけたり、自分たちの姿のビデオを客観的に見たりすることで「もっとこうしたほうがいい」「ここがかっこよかった」など、子ども同士でたくさん話し合いをしてきました。練習を重ねていく中で、だんだんと子ども達の表情や顔つきが変わっていき、真剣に取り組む姿や「かっこいい姿を見せたい」という気持ちが伝わってきました。はじめは、自分のことではいっぱいだった子ども達でしたが、周りの友達のことに気付くことができたり、かっこよく見せるために何度も繰り返し練習したり、あきらめない気持ちを持ったりと、運動会を経て大きく成長した姿が見られました。



# つりのせいせい

山岡

運動会では、どのクラスもすてきな姿やキラキラした表情を見せてくれました。その裏でもめ組は、競技、演技以外でも運動会を成功させるために、いろいろなところでがんばっていました。そんな子どもたち達の姿を紹介したいと思います。

## 体操リーダー

きれいに見えるポイントとして「手は閉じて、指先をしっかり見る」「歌や曲をよく聞く」などと伝えました。すると、とてもピタッと全員の動きが合うようになりました。また、お家や園で自主練習をし、振り付けも完璧に覚えることができました。運動会当日は、とてもイキイキといい表情で自信を持って体操をしていました。

## 司会アナウンス

「アナウンスってどんなお仕事かな？」と、去年の運動会のDVDを観ました。すると「やってみたい」と、たくさん子どもたちが立候補してくれました。「お客さんにわかりやすく」「ゆっくり言う」などの話をみんなでし、たくさん練習を重ねました。運動会当日は、みんなの前で堂々と大きな声で言うことができました。

## 看板作り

運動会の看板では、文字は、墨汁と筆を使って書いてくれました。看板の台紙には染紙を使っていて、とても淡くてきれいなグラデーションの染紙が出来上がりました。とても素敵な看板が出来上がりました。

## 各クラスの見本+フォロー

運動会当日に、いろいろなクラスの競技の見本やお手伝いをしました。各クラスのおけいこと一緒に、実際にやってみることで「もっとこうの方がいいかな？」など考えながら行ないました。なぎさ組の競技では、パフリングをコーンに戻す役割でしたが、お手伝いのおかげで素早い動きでスムーズに行うことができました。



# お台所の先生から



こんどう 近藤  
ふくい 福井

## 感染症に負けないための食事と栄養

旬の食材にワクワクする秋がやってきましたが、同時にこの季節は感染症の心配も増す季節ですね。食事と栄養の観点から予防する方法をお話したいと思います。

体はあらゆる病原菌に対して、免疫機能を働かせて病気から体を守っています。そして免疫機能を働かせるためには様々な栄養が関係しています。大切なのは色々な食品を食べて多種類の栄養素を摂ることです。

### 〈免疫機能を高める栄養素とそれを含む食材〉

#### ビタミンA

皮膚や粘膜の健康維持を助け、免疫機能を増強する。  
人参やほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎやレバーに多い。

#### ビタミンD

免疫機能の調整に重要な役割を果たしている。  
鮭、イワシ、さんま、きのこ、また、日光浴をすると体内で合成することができます。

#### 亜鉛

亜鉛の欠乏は感染症の症状が進むことに大きく関連しています。牡蠣、牛肉、卵、レバーに多い。

#### たんぱく質

病原菌と戦ってくれる免疫細胞は、たんぱく質をはじめとする様々な栄養素から作られます。たんぱく質が不足していると免疫機能が正常に働かなくなります。

園では厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」をもとに、昼食とおやつで一日に必要な栄養素の45～50%を摂取できるように献立を作ります。例えば、たんぱく質摂取量は1才～2才で男女とも一日あたり20g、3才～5才で男女とも25gです。園で10～13g前後のたんぱく質を摂取するとして、残りの半分は朝食と夕食で摂取する必要があるわけです。特に水溶性のビタミンやたんぱく質はまとめて摂ることが出来ませんので、朝食や夕食でもまんべんなく栄養素を摂るように心がけていただきたいと思えます。

食品に含まれるタンパク質の含有量を例に上げると、牛もも肉は100gあたり約20g、生卵100gあたり約12g、豆腐100gあたり約7gです。組み合わせ上手に摂るようにしてください。食品に含まれる栄養素は文部科学省の食品成分データベース等で検索していただくと調べることができます。しっかり食べて健康に過ごしていただきたいと思えます。



## 保健だより



看護師 ならき 橋本

季節の変わり目は体調も崩しやすい時期でもありますので、風邪予防はしっかりと行ないましょう。

### <11月の健診>

眼科健診：11月1日（金）13時30分～

内科健診：11月6日（水）13時～

歯科健診：11月13日（水）10時～

### <10月1日～11日までの感染症報告>

ヒトメタニューモウイルス：1名

溶連菌感染症：1名

パラインフルエンザ：1名

RSウイルス：1名

マイコプラズマ肺炎：1名

### 子どもの冬の服装

もともと人間は、「暑さ」や「寒さ」に対して対応できる力を持っていて、子どもの頃から「暑い」「寒い」を肌で感じることで、この対応力が高まっていくといわれています。そのために、冬場でもある程度寒さを感じるようにしておくことが、健康的な体づくりには大切です。

#### 子どもはどうして薄着がいいの？

- 直接外気に触れたり、寒い刺激を受けたりすると大脳をはじめ神経全体が「寒いから何とかしなければいけない」と働きます。その結果、皮膚の毛細血管が収縮して身体から熱が逃げるのを防ぎます。
- 薄着で過ごすことにより、皮膚は暑さや寒さを敏感に感じやすくなり、その結果、血管の収縮や拡張を繰り返し、体の体温調節機能が養われます。同時に自律神経のバランスも発達していきます。
- 運動量の多い子どもにとっては、薄着の方が動きやすいので、遊びを安全にしてくれます。

#### 薄着の効果的なポイントは？

- \*本格的に寒くなる前の秋から厚着になりすぎないように注意してあげましょう。これまで厚着だった方は、急に薄着にしてしまうと、それこそ風邪をひいてしまいます。服の枚数は徐々に減らしましょう。
- \*薄手の服を重ね着しましょう。薄手の服を重ねるほうが空気の層ができるため温かく後で脱ぎ着して体温調節できるのでお勧めです。

#### 秋、冬は皮膚の保湿をしましょう

この季節は大人も子どもも皮膚が乾燥しがちです。

皮膚が乾燥すると、かゆみを伴うことがあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。入浴や朝の着替えの時などにこまめに保湿剤を塗るようにしましょう。



# ウェルネス体育あそび

体育講師：難波 泰久

4期では、運動会で行なう要素（2人組コーナーや組体操など）を取り入れてきました。子ども達は運動会当日、今まで取り組んできた事を、自信をもって行なう事が出来ていました。運動会終了後は、運動面でも、精神面でもさらに成長した姿が見られる時期です。5期では秋を味わう期となりますので、スポーツの秋！！サーキット運動でたくさん身体を動かしていきます。

## 第5期の取り組みとねらい

### サーキット運動

#### ○3 歳児クラス

##### U形サーキット

- ・動き方やルールが「わかる」から「できる」楽しさへと繋げていく
- ・基本動作を確かなものにしていく
- ・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）を経験する

#### ○4 歳児クラス

##### U形サーキット

- ・基本動作では動きの確かさ（素早さ、連続性、バランス性など）を図る
- ・引き続き複合動作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）を経験していく

#### ○5 歳児クラス

##### U形サーキット

- ・今まで経験してきた、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）を確かなものにしていく
- ・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）を経験していく

### ポイント指導

#### ○3 歳児クラス

- ・マット「前回り」⇒マットに支持をしながら、回転力を使って前に回る
- ・跳び箱「台上からジャンプで開脚乗り」⇒台上からジャンプで降りたらすぐに跳び箱に手を着き開脚で乗る
- ・鉄棒「足抜き回り」⇒手を離さずに、手と手の間に足を通して回り立つ

#### ○4 歳児クラス

- ・マット「坂付き後転」⇒坂を使って後ろに転がる
- ・跳び箱「開脚とび」⇒助走から両足揃えて踏み切り、跳び箱を跳び越す
- ・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」⇒台に手を着き、横に回転する感覚を身につける
- ・跳び箱「開脚とび」⇒踏み切り板を強く蹴り、体重移動を行ない跳び越す
- ・鉄棒「逆上がり」⇒鉄棒を引き付けながら、蹴り足と振り上げの足のタイミングを合わせて蹴り上げ回る



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