



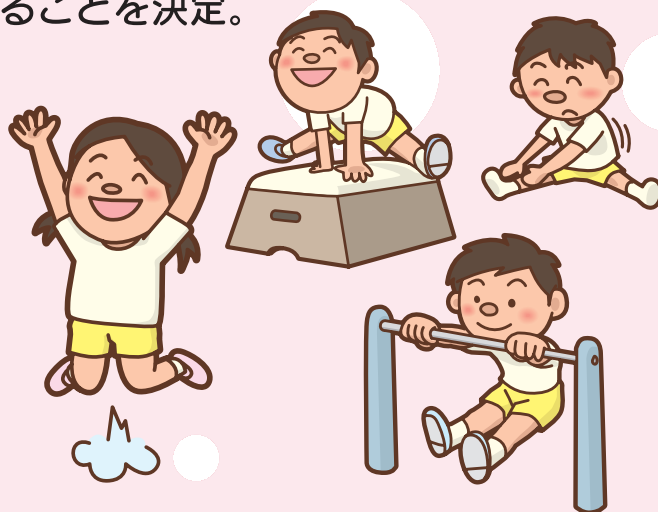
ねずみっ子 だより

No.
11

子どもたちの 体力の向上を 目指そう



小中学生の体力不足の背景に幼児期の運動不足があったとして、文部科学省は2011年度に「幼児期運動指針」を作成することを決定。



1985年頃をピークに 低迷続く子供の体力

「まっすぐ走れない」「転んでも手をつけず顔面をケガする」などの例が問題化。投げる、走るなど基本動作や運動習慣が幼児期から身につけていないことが原因の一つと、専門家は指摘している。

体力・学力ともに全国トップの福井県の試み

体力テストで小中男女ともに全国1位の「4冠」を達成した福井県は独自の体力、運動能力テストを各学校で実施しており、弱点を分析し、総合学習や休み時間などを利用して縄跳びや鉄棒に挑戦しています。

生活習慣の良い児童生徒は「頑張る力」「粘れる力」が伸び、体力、学力ともに高い傾向にあるので「早寝、早起き、朝ごはん、外遊び」の取り組みを進めることが大切だとの認識が深まっています。

幼児期の全身運動が脳を育て心を育てる



本園でも近年子どもたちの体力不足が気になるとともに、動より静の遊びを好む姿が目につくようになり、一昨年から柳澤運動プログラムを保育に取り入れてきました。

基本は“跳躍運動”“支持運動”“懸垂運動”。

以前なら毎日の暮らしのなかで自然に行っていた運動ばかりですが、現在の環境では意図的にこれらの基本運動を行う必要があります。逆上りや縄跳びなども基本ができてなければ、いきなりは無理。(柳澤秋孝先生)

3つの基本運動をしっかり行い、できるかできないかが、はっきりする種目の

マット運動



縄跳び



鉄棒



跳び箱



を中心に、全員できるようにしようという狙いを持ち、体系化した運動で運動動作を身に付け、子どもたちに身体を動かす楽しさを知らせる。また、勝負にこだわらない楽しい運動なら、できないことができるようになる喜びから、子どもたちがいつまでも運動好きでいられる、と考案されたものが柳澤運動プログラムです。

取り入れてから本園園児にも変化が...

手足に
力がついた

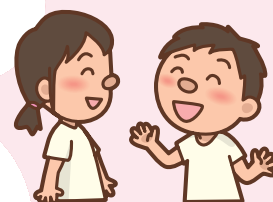
鉄棒やうんてい
が目に見えて
上達

新しい運動も
必ずできるよう
になると子ども自身
が感じている

体力がついて
より活発に
なってきた

など大変嬉しい手応えがあります。

「全身運動することで、体から脳への刺激量が多ければ多いほど脳は活性化される」という柳澤先生の研究結果通り、子どもたちの活動にメリハリがつき、集中力が増してきたのがわかります。



運動をたくさんやると

心が豊かに育つ

感情をコントロールできる

よく考え、判断力がつく

未来を背負う子どもたちの基本は体力! 健康な身体に健康な心が宿り、健やかな成長につながってほしいと願っています。