

## 保育計画成果報告書

法人名	茂原高師保育園
施設名	たかし保育園新浦安
報告者	奥戸昌子（園長）
住所・連絡先	千葉県浦安市入船5丁目46-1
	Tel 047-353-5151
	E-mail shinural@drive.ocn.ne.jp

### ○タイトル（保育計画）

からだであそぼう！！ どうぶつにへんし～ん！！  
毎日の運動遊びを通して健康な心と体を作る。

### ○主な助成備品

- ・クライミングロープ・スウィングブイ・ハイハイランド・カラー運動棒・竹馬
- ・ケンケンパー遊び・コーナーポスト・シーガル三輪車・クッションマット



### 1. 実施した保育計画策定の目的

「子どもたちの姿から 体力増進のカギは毎日の遊びにあり」

朝からぼんやりして「眠い」「疲れた」という子どもたち、体幹が弱く、自分の身体を支えられない子、手先が不器用な子など気になる姿が目につきました。また、心の面でも、集中できず、話が聞けない、自分の欲求が通るまで「せんせ～せんせ～」と場所構わず、大声で叫ぶ子や自分の思うようにならないと気持ちをコントロールできずに手を出してしまいう子、口呼吸の子が多いなど、明らかに運動の経験不足からくる心と身体の不健康が感じられました。子どもたちはもっと動き回りたい、もっと健康になりたいと思っているはずです。

子どもたちの健康な心と身体を育むために、基本的な生活習慣の自立と毎日運動遊びを楽しめる保育環境を整えたいと考えました。

- ① 基礎体力の向上を図り、基本運動を習得する。
- ② 良い姿勢を保てるようにする。正しい呼吸法を身に付ける。
- ③ 目と手、手と足、心と身体の協応によってバランスの良い発育を目指す。

- ④ 運動への意欲や関心、集団遊びを通してコミュニケーション能力や認知的能力を身に付ける。
- ⑤ 安全教育、自分を守る子どもへ育てる。
- ⑥ 地域社会とつながり地元を愛する子どもへ、また社会性や公共マナーを身に付ける。

## 2. 具体的な実施内容

### <乳児組>

- ① 一人ひとりの発育に応じた身体遊びを安全に行いました。  
雨天以外は必ず戸外活動へ、新鮮な空気を吸って太陽を浴びて遊びます。
- ② 全身運動、手指の運動、生活運動を大人の見守りの中で行いました。登園後から長い廊下を利用して、手押し箱や引き車、足こぎ椅子、ハイハイランドを自分で選んで遊び始めます。
- ③ 保護者へ、子どもたちが心身ともに健康に育つには、親子で体を触れ合っあそぶ時間や生活リズムの大切さを伝え、「早寝早起き朝ごはん」をお願いしました。また、体の動きを制限しない衣服、子どもの足サイズに合っている靴を用意して頂きました。



0歳児散歩（少し離れた野球場まで）



1歳児ハイハイランド

### <幼児組>

日課の中で運動遊びを「いつでもだれでもどこでも」定着させ、一日の運動量を増やしました。

- ① 三輪車・竹馬・ケンケンパー遊び・ジャンピングブイ・クライミングロープ、カラー運動棒

「くま歩き」、「猿になろう」、「イルカになろう」、「蛇になろう」と子どもたちが様々な動作を楽しみながら、全身運動ができるようにしました。動物になり切って遊ぶ姿が見られます。長い廊下をへびになり腕の力で這って、ケンケンパーマットまで行き、ケンケンパーをして、またへびになり自分のお部屋まで戻ります。くま歩きでは、両手で自分の体を支えられなかった子たちもそれぞれのペースで歩けるようになりました。まだまだ3、4歩歩いて休むなど個人差はありますが、その個人差、つまり自分の体の限界が分かることになり、運動以外にも身の安全への加減を自分で分かるのではと考えます。一日中「いつでもだれでもどこでも」体作りが出来るようにしています。当初、動機づけでシールを貼ることを考えましたが、日常化することで必要ないことも分かりました。



### ② 歩くことを通して、自立した子どもへ

開園から園庭やホールが無い環境が、運動能力の発達を損なわないように、週に1回遠出散歩、月に1回遠出遠足を取り入れてきました。乳児から歩くこと＝全身運動を行うようにしてきました。

太陽を浴び、自然の中で虫に出会い、気象を知り、また地域の方々と触れ合い、地元を知ります。呼吸器官や肌の鍛錬にもなり、何よりも自然からの学びは無限です。更に歩くことで体のバランスを整え、血流を盛んにして、脳の活性化と良いことばかりです。浦安の四季を楽しみ、自分の歩いた分だけ心も身体も強くなります。今年度は、3、4、5歳児異年齢クラスは5.2キロの高洲中央公園まで歩きました。2歳児も往復4.5キロ総合公園まで、1歳児は往復3キロ・・・普通の歩育から少しずつ距離を延ばしてきました。



### ③ 顎の運動

噛むことを大切にするためにカミカミ献立、食材の形状も発達に応じて提供しています。健康と食べることは密接につながっています。2歳児から玄米、押し麦ご飯、おやつで毎回煮干し、おしゃぶり昆布を提供しています。

よく噛むことで顔の表情が豊かになり、消化器官も健康に、また鼻呼吸から呼吸が深まり、姿勢も良くなると言われます。よく噛む習慣や会話のはずむ楽しい雰囲気での食事は、乳幼児期だけでなく生涯にわたり大切な習慣だと思います。



### 3. その成果と評価

これらの運動を継続的に行ってきた結果

- ① 子どもたちの心と身体がしっかりと目覚めて、自分の遊びたい欲求が湧いてきました。心身に良い反応が起こっています。つまり、受け身ではなく、主体的に参加する姿が見られるようになりました。
- ② 長い距離を歩くことで、自立心の芽生え、一人ひとりの自信につながりました。また、足腰が強くなり、片足でもふらつく子が少なくなりました。体を移動するときの動き、体のバランスを取る動き、多様な動きが育つように今後も歩くことを運動の大きな柱にしていきます。
- ③ 生活作業が手先の運動へ  
四季を通じて地域の方々と触れ合い、関係が育っています。地域のふれあい会の皆さんと米作り、公園の草取り手伝い、花植えのお手伝い、廊下の雑巾がけ、自分の上履き洗いなど粗大運動から手先、微細運動へ、生活作業が運動になります。生活力を育てることも自信につながります。働く大人たちとの出会いは貴重な学びです。
- ④ 子どもの怪我が減少しました。  
顔をぶつけることが少なくなり転んでも手が出ています。まだ開園3年と期間が短いため、今後も怪我の発生、状態などデータを集めていきます。過去には25年6月、5歳児男児が籠を持っていて、いきなり他児に引っ張られて転倒して上腕骨顆上骨折が1名ありました。26年度はありません。
- ⑤ 三輪車、竹馬、ジャンピング、缶ポックリ遊びなどは、開放しており、お迎え時に保護者と遊ぶ姿が見られます。運動の一日量が今回の助成を受けて室内、戸外どちらも増えました。



### 4. 今後の課題と展望

子どもたちの運動能力を育むには継続して行うことが重要です。継続して行うために今後の課題です。

- ① 生活まると運動あそび=道具に頼らない遊びも創造していきます。

子どもの発達についてよく学びます。子どもの脳の重さは新生児 350 g から満 1 歳 800g、4、5 歳児では、1,100 g と成長していきます（乳児の保育・幼児の保育コダーイ芸術教育研究所著参照）。神経回路の形成は目覚ましいものがあります。乳幼児期の経験が生涯に渡って運動好きになるのか、健康な子どもの発育を保障することが保育園の役割です。一人ひ

とりの子どもの発育に合わせて、どの遊びからどのような力が獲得できるのか理解し、共に楽しんで、いつでもどこでも誰でも遊びながら運動経験を積み重ねていきたいと思いません。

② 運動遊具、道具を使って更にワクワクドキドキの運動経験を作ります。

年齢に応じた道具を使って、遊びを高めていきます。道具は大きな動機づけになります。頂いたスウィングブイ、クライミングロープを取り付けてあると目の色が違います。子どもたちのエネルギーは無限で、更に難しいことにチャレンジしたい欲求を満たしていきたいと思いません。

③ 運動の意義、健康の意義を保護者、職員みんなで共有すること

子どもを取り巻く社会環境が便利、いや貧相になり、その問題は子どもたちの心や身体に現れています。事実、小中学校の不登校が12万人(25年度)、子どもの貧困、乳児の夜型や生活習慣病、全て外注の生活に心身ともに悲鳴を上げています。大人がどう安全や安心の遊び学び場を提供できるのか、乳幼児や児童への向き合い方、社会の質も問われています。子どもは社会の宝です。大人側が決めて入所してくる保育所(子どもからは望んで来ません)は、子どもの生きる権利を保障し、健やかな発育を保証していく場、保護者に子育ては楽しいと思ってもらえる場です。そして、宝である子ども自身が、自分の生命を大切に思い、相手の生命も尊いと思える経験を積み重ねながら育てたいと考えます。

健康的な生活習慣は財産となります。異年齢保育の中で、多様な遊びを広げて、公園での遊び方、転び方も上手になってきました。子どもたちの興味が湧いてくる場所でもどのように遊ぶのか子どもたち自身が考えて遊んでいます。



小さな怪我を沢山経験して、大きな怪我につながらないように、身を守る安全教育も行っていきたいと思いません。運動面から取り組んだ活動ですが、毎日の生活の中に様々な手仕事や動作があり、子どもにとって大切な育ちがあると日々感じます。

子どもを困む衣食住の環境は、子どもの健康につながり、将来への大きな社会投資です。運動を経験させればよいと言うことではなく、子どもの人格、心も同時に育てている乳幼児期だからこそ、大人の知恵と愛情を込めていきたいと思いません。

世界を自分で広げ、遊ぶのが大好き、体を使うのが大好きな子どもへ育てて参ります。

以上