

のびのびキッズ 通信

令和7年 春号
社会福祉法人 鳥取福祉会 保育部
のびのびキッズ 発行

令和7年度がスタートして一か月が経過しました。保護者の皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。鳥取福祉会では特色ある保育の一環として運動遊び『のびのびキッズ』を展開しています。『のびのびキッズ』は朝の体操やマラソンなど担任保育士と体を動かす『のびのびタイム』と運動指導員が定期的に巡回して運動指導を行う『のびのびキッズDAY(4, 5才児対象)』『にここDAY(0～3才児対象)』で構成されています。活動を通じて子どもたちが「体を動かすって楽しい!」と感じられることを大事に、「やってみよう!あきらめないで最後まで」といった意欲・粘り強さやコミュニケーション力を育てていければ…と考えています。この紙面では子どもたちがどのような遊びを行っているか、運動遊びにまつわる情報などをお伝えしていければと思っています。どうぞよろしくお願いします。

のびのびキッズではこんなあそびにチャレンジします - 其の1 -

～体のバランスをとる動き～



～体を移動する動き～



いろいろな動作を経験しよう!

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に多様な運動刺激を与えることで体内の様々な神経回路が発達し、タイミングの良い動きや力加減のコントロールなど運動を調整する能力が高まります。

運動指導員紹介

のびのびDAY(4,5才)児担当

上 萬貴志 (じょうまんだかし)

主幹運動指導員

①O型 ②サッカー(観戦&プレー)
③息子の卒業式 ④つまらなければ自分でおもしろくする。選んだ道は自分で正解にする。



にここDAY(0-3才)児担当

坂 梨さくら (さかなしさくら)

運動指導員

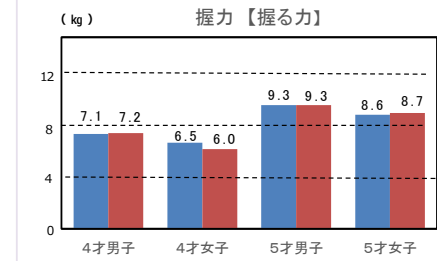
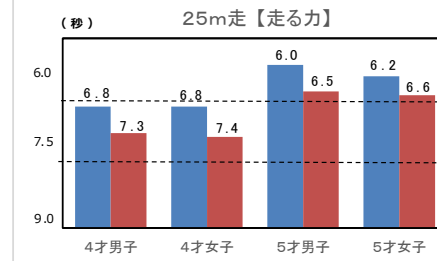
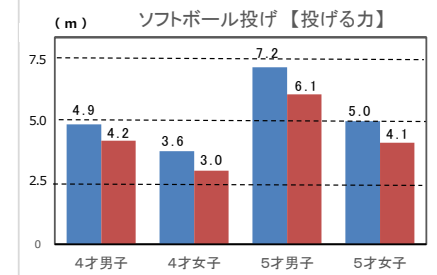
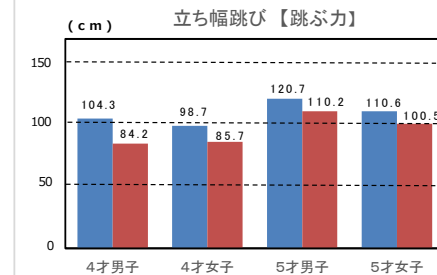
①O型 ②散歩、サッカー
③甥っ子の可愛さ ④愚公移山(根気強く努力を続ければ最後には成功する)



子どもたちの体力



昨年度秋に実施した体力測定の結果から鳥取福祉会の子どもたちの体力傾向を見てみました。



■ 鳥取福祉会 ■ 全国平均

測定方法: 文部科学省幼児期運動指針「幼児の運動能力調査」に準じて実施

特に下半身を使う運動(立ち幅跳び、25M走)は毎年度高い水準の測定値を記録しています。握力は標準程度の数値にとどまっており、「握る」「ひっぱる」等上肢を使った動作をどのように遊びの中で経験していくかが課題となっています。

のびのびコラム

毎日楽しく体をうごかすために

◇現代社会における科学技術の飛躍的發展や都市化により、私たちの生活は豊かで便利になりました。しかし、生活全体が便利になったことで多くの運動量が必要となくなり、体力やコミュニケーション力の低下を招いているとされています。子どもたちの生活においても『3間(さんま)』と呼ばれる、遊ぶ「空間」「時間」「仲間」の減少が問題視されています。◇子どもたちの体力低下に対し、文部科学省は『幼児期運動指針』を策定し、幼児期の運動のめあてや手立てをガイドブックに示しました。指針では「毎日楽しく体を動かすこと」「多様な動きの経験」「発達特性に応じた遊びの提供」を幼児の運動活動のポイントとして挙げています。ひとつづつ詳しく見ていきましょう。◇「毎日楽しく体を動かすこと」…文部科学省の調査では戸外活動の時間が長い子どもほど体力が高い傾向にあることが分かっています。この戸外活動は、マラソンやサッカーなどの運動だけでなく、散歩やお手伝いも含まれ、「毎日合計60分以上」行なうことが望ましいとされています。◇「多様な動きの経験」…幼児期～10才前後までは「ゴールデンエイジ」と呼ばれており、体内に様々な神経回路が張り巡らされる、体の発達に大変重要な時期です。この時期に多様な動作を経験すると、タイミング良く動いたり力加減をコントロールする「調整力」が向上します。逆に同じ動きばかりをトレーニングのように続けると、怪我や意欲の低下につながります。◇「発達特性に応じた遊びの提供」…幼児期は、心身が著しく発達する時期です。同じ年齢でもできることや興味は様々、一人一人の発達の実情をとらえ配慮することが必要です。《次号に続く》

☆ポイント☆

- ・ 戸外活動を合計60分以上
- ・ 幼児期は運動神経が一気に伸びる「ゴールデンエイジ」
- ・ 一人一人の発達をキャッチ

☆次号では「幼児期運動指針ガイドブック」でおすすめされている遊び例などを紹介する予定です。