



のびのびキッズ 通信



令和7年 夏号
社会福祉法人 鳥取福祉会 保育部
のびのびキッズ 発行

◇やってきました、夏！この欄を書いている現在は7月上旬ですが、今年もTVニュースなど『史上〇番目の…』というフレーズを何度も聞くことになるのでしょうか（涙）。◇夏といえばプール！鳥取福祉会の保育園・こども園では近年の傾向を踏まえてプール開きを6月初旬に繰り上げし、園児がなるべくたくさんプールに入れる機会を設けています（暑さ指数31℃以上は熱中症予防のため原則中止）。◇プール遊びにて子どもたちがチャレンジする活動の中に「（水面への）顔つけ」「（プールの中で）水に浮く」があります。どちらも子どもにとっては少しハードルが高くてドキドキするけれど、できるようにになれば大きな自信につながる活動です。のびのびプールなど仲間とチャレンジする中で成功体験を積み重ね、水遊びが大・大・大好きになることを願っています。

新企画はじめます！

のびのび密着レポート vol.1

今回は「のびのびDAY 年長組 8回目」の様子をお届けします★

元気な声で『おねがいます！』



準備体操で体をほくします



どんなことをするのか？
じっくりお話を聞きます

どきどきのお手本タイム→



チャレンジ
スタート!!



あそびのポイントを教わったら…



動物カードを目掛けてエサ(ボール)を投げるぞ



鉄棒をしっかり握って 壁をかけ上ろう！



がんばりカードにスタンプゲット♪
『ありがとうございました！』

気分はレスキュー隊！
綱をしっかりと握って
前に進みます



今回は忍者やレスキュー隊に変身し
「ひっぱる」「投げる」「駆け上がる」
「(高い所から)とぶ」動作を経験
しました。みんなキラキラ☆
元気100%でした！



たくさん動いて
汗びしょりです
楽しかったね！

チャレンジ精神旺盛な年長さん♪お友達と一緒にルールを守りながら元気いっぱい楽しく体を動かしました！

親子で
チャレンジ♪

おうちでできる うんどうあそび ~柔軟編~

疲れがたまりやすい夏にピッタリ！

室内でできる親子運動あそびのレシピをご紹介します

くらげみたいにクニャクニャになる？！



①貝がら (股関節)



ひらいた
貝がらが～

足の裏をくっつけたら…

②アシカ (おなか)



アシカさんが～

うつ伏せの状態から…

③けいたいでんわ (ももの裏)



でんわのボタン
ピピピピッ

足のうらを指で押したら…



ピタッ！
とじちゃった！

前屈して頭を足に近づけます



くい～ん！
お空が見えるかな

腕で体を押し上げておなかを伸ばします



もしも～し♪

足を持ち上げ耳に近づけます

柔軟性を高めることでケガの予防はもちろん、運動能力の向上やリラクゼーション効果、そして血液の循環がよくなり疲労回復も期待されます。エアコンの効いた室内で過ごすことが多くなるこの季節、知らず知らずのうちに固まってしまう体をお子様と一緒に楽しくほぐして暑い夏を元気に乗り切りましょう！

のびのび コラム

毎日楽しく体を動かすために part2

◇『幼児期運動指針(以降「指針」)』では幼児期の運動の在り方として「多様な動きを経験する」「十分な時間を確保する」「発達に応じた遊びを提供する」このように示している…と前号で紹介しました。今回は保護者のみなさんに向けた提案と指針に掲載されている具体的な遊び例などを紹介したいと思います。◇幼児期は運動機能が急速に発達します。「ゴールデンエイジ(黄金年代)」とも呼ばれ、多様でしなやかな動きを身に付けるには大切な時期です。幼児期に経験したい動きとして 渡る ぶら下がる などの「バランスをとる動き」、登る すべる など「移動する動き」、投げる 積む 掘る などの「用具を操作する動き」があります(詳細は「幼児期に経験したい36の基本動作」で検索してみてください)。野球やサッカーなど特定のスポーツばかりを行なうよりも、これらの動きを発達に合わせてバランスよく実践する方が運動能力を高めるといわれています。

☆ポイント☆

- ・多様な動きをバランスよく
 - ・遊んだあとは
- ハグやハイタッチで
頑張ったことを共有♪

◇身近な公園や広場などでおうちの人と体を動かして遊ぶのはもちろんですが、タオルで綱引きをする、布団の上でころがり遊びをする、階段では「じゃんけんグリコ」をしながら親子で登り降りする、庭などに落ちている落ち葉ひろいも色や形にこだわって集める…これらも立派な運動遊びになります。縄跳びなど園で取り組んでいる活動を親子で競争することもおすすめです。いずれも遊んだ後はハグやハイタッチなど、がんばりを共有することを忘れずに。

文責：主幹運動指導員 上萬貴志