



園だより うんどうかい 号

2023年10月
愛宕けいあい保育園

子どもの成長には『遊び』がとても大切です。保育園ではその『遊び』を中心に一日を過ごしています。園内や園外での活動（あそび）を通して、子どもの心と身体の育ちをみていきながら、どんな力が必要か、どんなあそびが必要か、職員間でも話をしています。

あそびと生活の中には、子どもたちの筋力をつけていくものがたくさんあります。座ってお話を聞く。一定時間姿勢を保って食事をする。手指のしなやかさ、腕を大きくまわすこと、しゃがみ腰であそぶこと。砂場にしゃがみこんで長い時間泥あそびをしているその姿が、股関節や下半身の力をつけてくれます。

さて、遊びが中心の愛宕けいあい保育園はもちろん運動会も遊びです！できるだけ日頃の子どもの姿を見て頂き、その中で子どもたちの成長を感じて頂きたいと思っています。

0歳児の時から全身運動を大切にしている保育園の毎日。

日頃の遊びから少しずつ身についてきた走る力、跳ぶ力、バネ、柔らかさといった身体の動きを全身で表現し、そして遊びの延長線上に運動会があります。

かけっこは自分の競いたい相手・挑戦したい相手がいます。保育士が子どもの力をみて、走る相手や順番を決めるのではなく、自分たちで話し合っただけで決めていきます。勝ち負けではなく、全速で走りきる子どもたちを応援してください。

愛宕けいあい保育園の運動会では、運動会のイメージにあるBGM や色とりどりの万国旗はありません。子どもたちの気がそれるような音や飾り、身体の動きを妨げるようなものは必要ないと考えました。子どもたちは顔の表情から指の先まで身体を開放し、自己を表現します。それには必要以上の飾り付けは邪魔になってしまうのです。

大切なのは子どもたちが「主体的」に取り組めるようにすること。

子どもにとって、楽しい運動会とはやらされるのではなく、自らが「やりたい」「見せたい」運動会です。子どもたちと保育士と一緒に作って作る運動会。子どもたちに頑張らせるのではなく、頑張りたくなるような運動会を！！と取り組んできました。

この運動会のとりくみを通して、「できるようになりたい」と思う子どもの表情、「あ、できるかも」と思う子どもの顔を見る瞬間にいくつも出会いました。先週末の夕方、跳び箱に挑戦している2人の4歳児がいました。跳んだ時におしりがとび箱をかすってしまうのですが、「あとちょっとでできそう」と子ども自身が実感しているようでした。そうすると保育士の言葉も必要ありません。「見よって〜」と言われながら繰り返し挑戦するのを見守るだけです。おうちで練習するのではなく、こうやって仲間の中で挑戦、達成して欲しいなと思いました。

運動会では子どもたちの成長を保護者の皆様と一緒に喜びあい、秋空の下、大人も子どもも身体を動かす心地よさをみんなで感じられる一日にしたいと思っています。

リズム遊び～身体を通して世界をつかまえる～

3歳以上児の子どもたちは、毎朝 あいうべ体操をしたあとに リズム遊びをしています。最近、保育園でも“口があいたまま”の子どもたちを見かけます。口呼吸をしている子どもたちです。口呼吸では、口の中が乾燥して唾液の分泌が減って雑菌が増え、風邪をひきやすくなったりします。“あいうべ体操”で、口や舌の筋力をつけることは、「そしゃく力」誤嚥を防ぐ「嚥下機能」「歯並び」「滑舌」をよくすると言われています。

リズム遊びは、ピアノに合わせて全身を動かしながら、全身の様々な力を培っていきます。うさぎ・・・拍に合わせて両足を揃えてとびます。2歳をすぎると連続跳びができるようになります。あひる・・・股関節を開き、胸をのばしてしゃがみ腰で歩きます。土踏まずができる3歳になるとかかとをあげて歩くことができます。

とんぼ・・・羽のように両手を広げて全速力で走ります。最後は片足でバランスをとって止まります。スキップ・・・4歳になると足の指の蹴りを十分に使って、スピードも速くスキップができるようになります。めだか・・・外をかけて走ってあそびだけでなく リズム遊びでも走る動作を繰り返し遊んでいます。両手を合わせて前につきだし、魚になったつもりで駆け回ります

糸車・・・手をつないで輪になって遊びます。

兄弟すずめ・・・3羽の兄弟すずめが一羽ずつ好きなところに飛んでいきます。

〰 小枝に小枝に 兄弟スズメが3羽
兄さんスズメは お米好き
中のスズメは 木の実好き
おとんぼ（弟）スズメは 虫が好き
だまって3羽がならんだ

お誕生月なかま・・・全員で輪になって踊りましょう。自分やお子さんの誕生月に出てきてくださいね。

〰 〇月生まれのおともだち～ みんな出てきて踊ろうよ～

ルールある遊びの中で育つもの

乳幼児期に一人遊びをじっくり遊んできた子どもたちは 周囲にも目が行くようになり、人と関わる楽しさも知っていきます。自己主張や欲張りな自分を思いっきり発揮した子どもは、相手に最小の配分をすることができるようになります。ごっこあそびのなかで、自分の役割（お母さんになったり赤ちゃんになったり）を果たそうとすることで 自制する力がついてきます。ちょっとしたガマンができる力も、楽しい遊びの中で培っています。「誕生月なかま♪」のように、楽しいことがあると、自分の番を楽しみに待つことができます。順番を守ることを教えこむことではない『しつけない』しつけとはこういうことなんだと思います。

鬼ごっこではタッチされたら怒ったり、泣いたり…ケンカになることも多い3歳児さん。そんなくやしさを抑え、捕まるドキドキ感を経験しながら、鬼ごっこも更にルールあるもの（たか鬼、助け鬼）に発展し、より面白く楽しめるようになっていきます。そして4歳児も後半になると、ゲームの中で自分の力だけでなく、相手（仲間、敵）の力もわかってきて、チームの中で自分の役割を果たしてチームの力にしようとしています。チームワークの始まりです。

2歳児 れんげ組



れんげ組のこどもたちにとって初めての大きな舞台、「広い公園でリズム遊びをするよ」と伝えると「がんばる！」と、やる気満々です。当日は初めての場所、いつもと違う雰囲気戸惑うかもしれませんが温かく見守っていただけると嬉しいです。

リズムあそび

「らんらんらんしたーい」「うさぎさんピアノしてー！」と、リズム遊びが好きなこどもたち。ちょっと恥ずかしくて見ているお友だちもいましたが、みんなが笑顔で走っている姿を見て、いつの間にか一緒に体を動かしていました。注目ポイントは、表情です！笑顔があふれだしている子もいれば、一生懸命さが顔に出ている子もいます。保護者の方も一緒に身体を動かして楽しんでください。

巧技台あそび

ダイナミックな動きに注目が集まりがちですが、よく見てみると鉄棒を握る時、段差をよじ登る時、指先に力が入っています。指の力も強くなったからか、粘土が薄くなるまで潰したり、石で地面に絵を描いたりしながら指先を沢山使ってきました。難しいかな？と手伝おうとすると「自分でできるの！」と言われることもあります。自分の力で頑張ろうとするこどもたちを応援してください！

親子あそび

力持ちのパパママ！ こどもたちと触れ合い遊びを楽しみましょう。

クラスのみどころ

3歳児 ゆり組



ファンタジーの世界でなりきりって楽しむのが大好きな3歳児。

ゆり組は『11ひきのねこ』の絵本が大好きで、ねこになりきって大きな魚を探しに散歩に行ったり、タイヤ引きをしたりして楽しんでいます。パワーの出るおまじないの歌『11ひきのねこが旅に出た』を元気いっぱい歌い、大きな魚を捕まえようと頑張っている15ひきのねこのゆり組さんです。こどもたちのそれぞれオリジナルのダンスがとてもステキです。

いよいよ運動会当日は、大きな魚を捕まえに行く大切な日！15ひきのねこたちは大きな魚を捕まえることはできるのでしょうか…

かけっこ…走るのがとっても大好きなこどもたち！おもいきり直線を走り、大きな魚を捕まえる冒険の始まりです！一生懸命に走るこども達にたくさん声援をお願いします。

巧技台あそび…大きな魚を捕まえるために、野を越え山を越え…海に落ちないように鉄棒にぶら下がったり、岩（よじ登り60cm、90cmの巧技台）をのぼったりと冒険を進める15ひきのねこたち。今まで沢山の山や海を冒険してきたこどもねこたちの姿をご覧ください。

集団遊び…とうとう大きな魚を見つけた15ひきのねこさんたち。

大きな魚はなんと、お父さんお母さん！お父さん、お母さんには、しっぽをつけてもらい、こどもたちが捕まえに行きます。果たして、こどもねこたちは無事に大きな魚を捕まえることができるのでしょうか。

4歳児 ひまわり組



ひまわり組は「忍者」をテーマに、修行をしながら体を動かして遊んでいます。

忍者に対してこどもたちは「かっこいい」「強い」「いろんな技が使える」などのイメージを持っていて、その憧れの忍者になるには修行が必要だ！ということでひまわり組の修行が始まりました。巻物が届いたり、忍者が遊びに来てくれたり、呪文を覚えてもらったりとこどもたちは忍者の世界に入り込んで目をキラキラさせながら楽しむ姿が見られます。運動会でも忍者になりきって様々なことに挑戦していきます。こどもたちのかわいらしく、そしてかっこいい忍者の姿をお楽しみください。

かけっこ…「忍者は足が速いんだ！」と忍者のように速く走りたいこどもたち。一緒に走る友だちも当日、こどもたちが決めています。全速力で忍者のように走るこどもたちに、たくさん声援をお願いします。

巧技台あそび…運動会では回転の術（鉄棒）、よじ登りの術（90cmの巧技台）、飛び越えの術（跳び箱）、飛び石の術の修行を行います。忍者になりきって様々なことに挑戦し、できることも増えてきたこどもたち。今までの修行の成果をご覧ください。こどもたちが呪文を唱える姿も注目してみてください。

集団遊び…お母さんお父さん忍者とひまわり組のどちらが多く宝を集められるか対決する競技です。「抜き足差し足忍び足」で宝をオニに気づかれず運ぶ姿は見ている方も楽しめる競技となっています！

5歳児 さくら組



今回の運動会に向けてどんな運動会にしたい？とこどもたちと話し合い、「みんなで楽しむ日」にしたいとなりました。『みんなでできるようにになりたい』の気持ちから、時には「なんでしないの？みんなでするでしょ！」とぶつかり合うこともありましたが、今まで練習してきたことを、だいすきなお父さんお母さんの前で自信を持ってもらおうと協力し合ったり、話し合いを何度もしながら取り組んできました。

走り縄…走り縄で入場します。練習を重ねるたびにどんどん速くなり、一步一步力強く前に進む姿が見られます。最後まで一生懸命走る表情にも注目してください。

リレー…チームの友だちと本気で勝ちにいかうと、毎回真剣勝負のさくら組。はじめる前には「作戦会議」をしています。順番・走りかた・応援…運動会当日はどのような熱戦が繰り広げられるか楽しみです！

巧技台・戸板のぼり…鉄棒・跳び箱など、できる技がどんどん増え、運動会では自分が一番自信のある技をすることになりました。また新たな挑戦として「戸板のぼり」をすることにしたさくら組。自分はどこまで登れるんだろう？と何度も挑戦し、運動会当日は自分で高さを決めて戸板を登ります。全身の力で登りきる姿に注目してください。

勇気をだしてやってみると「できた！」経験を重ね、自分はここまでできる！もっとできる！とついた「自信」はきっとこの先、小学校へ行っても「自分ならなんでもできる」と意欲に繋がると思い、結果だけでなくこの取り組みを大切にしています。ぜひ、大きな拍手で応援してください