



ルポルタージュ・乳幼児期からの健康づくりプログラム

乳幼児期は、人生の基礎を作る時期。 子どもの〈やってみたい!〉を応援し、 日々の遊びや運動で心身の成長を促す

悪い姿勢を続けると、筋肉や関節への負担が増え、肩こりや腰痛、関節痛などに加え、めまいや頭痛を起こしやすくなり、心身の成長に悪影響がでる。

第一生命財団の「子どもの未来を応援する 保育所等助成事業」においても、子どもたちの体力増進や、姿勢の悪さを改善するためのプログラムが多く寄せられている。

その中から今回は、子どもの発達段階に沿った動きを取り入れた運動プログラムで心と身体の健康づくりを行い、体格にあった椅子で姿勢改善に取り組んでいる「花園こども園」を紹介する。

2024年3月14日、埼玉県深谷市にある「花園こども園」を訪れた。同園の前身は1972年開園の花園保育園で、その保育所が2022年4月に幼保連携型認定こども園として生まれ変わった。

園に着いて最初に目に飛び込んできたのは、園庭で元気に遊ぶ子どもたちの姿だ。1100㎡ある広い園庭には、鉄棒や登り棒、砂場、築山のほか、丸太で作られたアスレチック遊具、飛び石などの遊具が充実している。子どもたちは、保育者に見守られながら、思い思いに身体を動かして遊んでいた。

「乳幼児期は、人生の基礎を作る時期と言っても過言ではありません。子どもたちが園生活の中で自然と身体を動かすことで体力や筋力、ボディコントロール、そして情緒面での発達を促すことを心がけています。そして、子どもたちが〈やってみたい!〉と思えるような保育環境とプログラムを用意し、日々の遊びや運動をおした心と身体の成長を大切にしています。いま見てもらった子どもたちの姿は、子どもたち自身が楽しみながら、



【花園こども園の保育目標】

基本的生活習慣を確立し、
社会に適応できるよい子を育てる。

①しょうぶな体をつくる。②ゆたかな心をそだてる。③友達となかよくあそぶ。

【花園こども園の年齢別の保育方針】

0歳児『すくすく大きくなあれ』：安定的な生活の中で、生理的欲求を十分に満たし、生活リズムをつかめるようにする。月齢に合わせた子どもへの対応や要求を満たし、保護者との絆を作る。

1歳児『のびのびあそぼう』：未知の世界に興味を持ち、探索活動が活発になり、自我の芽生えと共に、周囲の人や物に自発的に働きかけるように促していく。

2歳児『どんどんあそぼう』：保育者や友達と一緒に、全身や手や指を使うあそびや運動を楽しめるよう援助する。友達や保育者との関わりの中で、自分の思いや要求を言葉で表現することを促していく。

3歳児『みんな一緒にワクワク体験』：全身を使った色々なあそびをみんなで経験しながら、思ったことや感じたことを、さまざまな方法で表現するよう援助する。

4歳児『みんな一緒にイキイキ活動』：集団生活の中で意欲的に活動し、新しい知識や能力を獲得していくよう援助する。

5歳児『キラキラ輝く子ども達』：集団生活の中で意欲的に活動し、新しい知識や能力を獲得していくよう援助する。体験を通し、予想や見通しを立てる力が育ち、思考力や認識力、自立心を高め、自信をつけるよう促していく。

異年齢保育（3・4・5歳児 縦割りリクラス）：年齢の違う集団で生活をする中で、思いやりや助け合う気持ち、自分の役割への意識など、お互いに育ち合う・育て合う環境を作る。



花園こども園

所在地：埼玉県深谷市小前田
形態：幼保連携型認定こども園
定員：102名（0歳から5歳）
敷地面積：1,100m²
開園：2022年4月



丸太を組んで作られたアスレチック遊具 腕の力やバランス感覚の発達した子どもは、丸太に身体を密着させて、あっという間に反対側まで渡りきる。

全身を使って遊びや運動に夢中になって取り組んだ成果です」と園長の高木恵一郎さん。

同園では、日々の運動プログラムに「柳沢運動プログラム」を取り入れている。「柳沢運動プログラム」は、脳科学に基づいた運動プログラムで、子どもたちの発達段階に応じた動きを遊びや運動の中に取り入れ、大

脳の前頭前野（考える、判断する仕事をする部位）を刺激し、集中力や向上心を養い、身体と一緒に頭も育てることができるプログラムだ。

「柳沢運動の動きは、子どもたちがイメージしやすい動物をまねた動きなど、ユニークな動きになっているので遊び感覚で取り組めます。その動きに、外部から和太鼓を教えに来ていただいている先生に音楽をつけてもらい、日々楽しく取り組める工夫もしています」

こうして遊びや運動に力を入れる同園にも課題があった。広い園庭には、太陽の光をさえぎるものが、わずかな木陰しかなく、日差しが強い時期になると、使える時間が限られてしまうことだ。

「子どもたちが大好きな遊びの一つに砂場遊びがあります。サラサラの砂、湿ってジャリジャリの砂、水に濡れてドロドロの砂。そうした砂の上を素足で歩いたり、手で触ったりすると、子どもたちにとっていい刺激がたくさん得られます。ただ、夏場になると陽が強くなり、砂も熱くなってしまい、朝早い時間帯しか遊ぶことができませんでした」



柳沢運動を楽しむ子どもたち 柳沢運動では、日常生活ではあまり使われない筋肉を動かし、腕で身体を支える力や身体を持ち上げる力、高く飛ぶ力など、子どもたちの生活で基本となる運動能力を向上させることができる。また、子どもが飽きないような工夫も多く、楽しみながら取り組むことができる。写真は、子どもたちがウサギをまねて、手を耳のようにしてびよんびよん飛んで運動しているようです。



登り棒で遊ぶ子どもたち 日々の運動プログラムで養った力を発揮して、両方の手足を上手に使って棒を登っている。



しかし、今回の助成で砂場に日よけネットがつき、いまでは日差しを気にせずに、集中して砂場遊びができる環境になった。

また同園では、子どもたちの姿勢を改善するために、年齢と体格にあった机と椅子を揃えている。その椅子も長年使用してきたことで傷み、3歳児用の椅子が不足していた。代わりに2歳児用の椅子を使っていたが、子どもたちの良い姿勢を維持したいとの思いから助成に応募した。

「3歳児用と2歳児用では、座面の高さが3cm違います。わずか3cmですが、体格に合わない座面の低い椅子では、足を前や横に伸ばして置き場に困っている子どもや、背もたれにもたれかかってしまう子ども、机に覆いかぶさってしまいう子ども、さまざまに姿勢の崩れが見られました」

今回の助成で3歳児の体格にあった椅子を使うようになると、保育者が何も言わなくても、まっすぐに足を下ろし、腰でしっかりと上半身を支える良い姿勢が自然にとれるようになったそうだ。

最後に高木園長は、「私たちの園では、子どもたちへ指導するのではなく、〈子どもたちのやっ



日よけネットがついた砂場（写真上）園を訪れた3月は、日差しが強くなかったため日よけネットを設置していなかった。子どもたちは、シャベルや木の板を上手に使って砂場を掘り、トンネルをつくっていた（写真右）。



読んでいる子どもがいます。それぞれの子どもたちが（やってみたい！）と興味関心を抱いたことを、自立的にやり遂げることで、子どもたちが社会生活を送るのに必要となる人間力の基礎を培っていきると考えています」と語る。



良い姿勢で給食を食べる子ども 体格にあった新しい椅子に変えたことで、足をきちんとそろえて、まっすぐ身体を前に向けて食べられるようになった。また、身体と机の距離が適切になり、箸や食器を正しく持って食事ができるようになった。

てみたい！を応援する」というスタンスで日々教育・保育を行っています。一方的な指導を心や身体は簡単には受けつけないからです。ですから、私たちの園では、保育中の子どもたちは、基本的に自由に過ごしています。室内遊具に取り組む子どもの横で、お絵かきをしている子どもや絵本を

第一生命財団の子どもの未来を応援する 保育所等助成事業

第一生命財団では2013年度より、待機児童対策の一環として、より多くの子どもたちに、安全・安心な保育環境と、すこやかな心と体を育み、また、豊かな創造力を養う機会が提供されることを目的とした保育所等助成事業をスタートさせた。

具体的には設立後3年以内の保育所・認定こども園等が対象で、二つの助成制度がある（A、B）。

A：保育の質を高めるために必要な什器・備品等を購入するための費用（の一部）を助成する。

→1施設100万円が上限（定員30人未満は上限30万円、定員30人～100人未満は上限70万円、定員100人以上は上限100万円）

B：①地域とのつながりを深める取組み、②保育士等施設職員の専門性向上につながる取組み、

③子どもたちや施設の安全性を高める取組みに必要な什器・備品等を購入するための費用（の一部）を助成する。→1施設50万円が上限。

2023年度は44施設、総額2,902万円の助成が行われた。