

## 保育計画成果報告書

法人名	社会福祉法人 星 槎
施設名	ティンクル瀬谷保育園
報告者（役職）	玉木 依子（園長）
住所・連絡先	横浜市瀬谷区瀬谷 4-2 5-2 Tel 045-459-5403 E-mail seya@seisa.ed.jp

### ○ タイトル

元気にたくましく育て！瀬谷の子ども「体づくり運動プログラム」

### ○ 主な助成備品

巧技台セット・収納車・カラーマット・土俵マット・おやま三つ折

## 1. 保育計画策定の目的

ティンクル瀬谷保育園は、2013年に開園したばかりで家庭保育や園庭のない保育園からの転園などで運動が足りていない子どもたちがほとんどでした。遠くから通ってくる子どものほとんどが車か自転車で、徒歩で来る子どもが少ない状況でした。その結果、子どもたちがほんの少し歩いていける公園さえも、着いたときには「疲れたー」という言葉が出てくるような状況でした。

また、室内では、幼児が長時間椅子に座ってられない。まっすぐ立てないなど。幼児なのに転んだ時手がつけなくて、顔面をけがする子が多く出ました。

体幹が出来ていない子どもが多くいることがわかり、普段の保育の中で体幹を鍛えるための基本的な運動を楽しみながら行うことで、その能力を高めようと考えました。

そして、この「体づくり運動プログラム」を通して体力だけではなく、体幹を鍛えることで、物事への取り組みや探究心、集中力なども同時に育てたいと考えました。

## 2. 具体的な実施内容

まず、室内ですること。室外ですることに分けて考えました。そして用具を使わないでも出来ること。用具を使用することで効果が期待できることの2点に分けて考えました。

### <用具を使わないもの>

乳児・・・\*うつぶせ寝から肩を支えて頭をあげる。

\*あごをもちあげる。

\*うつぶせ寝状態からあごを上げる

などの運動を保育士と触れ合いながら行うことで筋力を強化していく。ハイハイ、つたい歩きなども屋内で積極的にする。



幼児・・・出来るだけたくさん歩く。園庭でのかけっこや鬼ごっこで瞬発力や持久力をつけていく



<用具を使った活動>

乳児・・・\*カラーマットやおやま三つ折などを使用しハイハイ遊びをたくさんする

幼児・・・\*乳児同様転んだ時に手が出るようにハイハイ遊びを積極的に取り入れる。その結果、マットの上、フローリング、平均台など手を突く場所が変わることによって力の入れ方や手の出し方が上手になってくる（同時に足の筋力もつく）。

\*平均台、跳び箱などを上手く組み合わせ、年齢別サーキット遊びを実施



※ 体を動かすことが習慣化されてくると、次第に鉄棒遊び、ボール遊びなどに広がっていききました。

### 3. その成果と評価

すぐに結果の出るものではありませんが、週に何回か取り入れることにより一人ひとりの子どもの技術が上がっていききました。

最初は怖くて平均台に上れなかった 1 歳児が保育士の手を借りて上手に渡りきったり、跳び箱から飛べるようにもなりました。運動遊びの苦手だった子どもが喜んでマット運動に参加出来るようにもなりました。心配だった幼児も随分遠くの公園にも出かけられるようになりました。ふらふらして真直ぐ立てなかった子もしっかり立てるようになりました。

この秋のお芋掘りには 3 歳児以上が片道 30 分以上も歩いて、そして、見事なお芋をリュックにしょって、誰一人泣き言もいわず歩いて帰ってくる事が出来ました。又、運動会では 5 歳児がみんなで力を合わせて組み体操で見事な演技を披露してくれました。さらに、5 歳児の身長・体重では、大きい子どもで 1 年間に男子で 8cm 女子でも 7cm の伸びが見られました。



保育は日々の積み重ねがとても大事で、結果がすぐ見えるものではないものですが、1年たつと成長がはっきり見ることが出来、やってよかったと強く感じています。

今まで、すぐに飽きていた活動も長時間取り組むことが出来るようになりました。自分で考えていることを組み立てて言葉で発表することも出来るようになりました。絵画などもイメージすることが苦手だった子どもも、体験を多くして表現が豊かになったと感じています。このように表現活動にも積極的に取り組めるようになったと感じています。



このように運動遊びを通して体力面といった表面的なものだけではなく、内面的なものも大きく育ってきたと感じています。

#### 4. 今後取り組みたいこと

私たちの園はまだ、2年目で発展途上ですが0歳でお預かりした子どもたちが5歳で卒園する時には私たちが考えている、心も体も調和の取れた子どもに育ててもらいたいと考えています。又知識を知恵として活用する力を育てる為に一層運動遊びを取り入れていきたいと考えています。

以上