



園長だより

令和7年10月1日発行
ありんこ親子保育園
園長 中嶋 悅子

空が高く澄みわたり、秋の深まりを感じる季節となりました。いよいよ運動会の季節ですね。今年も、子どもたちの「がんばる姿」「楽しむ気持ち」をたくさん詰め込んだ運動会を予定しています。

来月には、「あるけあるけ遠足」なども予定していますので、今月の園長だよりでは「子どもの体力づくり」についてお話ししたいと思います。



体力は「生きる力」の土台

近年、子どもたちの体力低下が社会的な課題として取り上げられることが増えてきました。運動能力の低下だけでなく、疲れやすさや集中力の持続にも影響があると言われています。体力とは、単に走る・跳ぶといった運動能力だけでなく、「自分の身体を思い通りに動かす力」「疲れにくい身体」「健康を維持する力」など、子どもたちが日々の生活を元気に過ごすための土台となるものです。

保育園では、日々の遊びや活動の中で自然と体力が育まれるよう工夫しています。園庭や公園などの戸外活動や遊びは、子どもたちが自分のペースで身体を動かす時間を大切にしています。



「遊び」が体力づくりの鍵

子どもにとっての運動は「遊び」の中にはあります。大人が「運動しなさい」と言っても、子どもにとっては楽しくなければ続きません。保育園では、子どもたちが夢中になって遊べる環境を整えることを心がけています。例えば、鬼ごっこやしっぽとり、公園の遊具遊び、体操教室での跳び箱・平均台・鉄棒などは、走る・止まる・登る・跳ぶ・バランスを取るといった様々な動作を自然に引き出し、体力や運動能力の向上につながります。また、友だちと一緒に遊ぶことで、社会性や協調性も育まれます。「もう一回やろう!」「次はぼくが鬼ね!」といったやりとりの中で、身体だけでなく心も育っていくのです。



園での取り組み：遊びの中で自然に育つ体力

当園では、子どもたちが日々の生活の中で自然と身体を動かせるよう、環境づくりに力を入れています。特に以下のような活動を通して、体力の基礎を育んでいます。

【園庭・公園遊び】園庭や公園での遊びでは、築山を駆け上がったり、ブランコや平均台などでバランスを取りながら、タイヤ跳びでジャンプ力を養ったりと、全身を使った運動が自然に行われています。

【園外散歩】近隣の公園や神社までの散歩では、坂道や階段を歩くことで足腰が鍛えられます。季節の草花や虫を見つけることで、自然への興味も育まれます。

【ダンス・体操教室】ダンス活動では、音楽に合わせてジャンプ・回転・スキップなどをを行い、リズム感と柔軟性を養います。最近は「エビカニクス」や「からだ☆ダンダン」が子どもたちのお気に入りです。体操教室では、ジャンプ、走る、バランスを取るなどの基本動作を繰り返すことで、体の使い方を自然に習得し、筋力や柔軟性、持久力が育まれます。「できた!」という達成感を積み重ねることで、自信を持ち、自分の成長を前向きに捉える力が育まれます。



ご家庭でできる体力づくりのヒント

園での活動に加えて、ご家庭でもちょっとした工夫で体力づくりをサポートできます。ご家庭でもお子さまの体力作りにご活用ください。

- ✿ 【親子で散歩】夕方の涼しい時間に、近所と一緒に歩くだけでも十分な運動になります。「今日はどんな虫がいるかな?」「どんぐり見つけたよ!」と、会話を楽しみながら歩くことで、親子の絆も深まります。
- ✿ 【家事のお手伝い】洗濯物を運ぶ、掃除機をかける、野菜をちぎるなど、家の中でも身体を使う機会はたくさんあります。遊び感覚で取り入れると、子どもも楽しんで取り組めます。
- ✿ 【スクリーンタイムの見直し】テレビやスマホの時間を減らし、身体を使った遊びに置き換えることで、自然と運動量が増えます。例えば「風船バレー」や「新聞紙ジャンプ」など、室内でもできる遊びがおすすめです。
- ✿ 【食事と睡眠の習慣づくり】体力づくりには、栄養と休息も欠かせません。朝ごはんをしっかり食べる、夜は早めに寝るなど、生活リズムを整えることが基本です。



体力づくりは「楽しい」が原動力

子どもにとって、運動は「楽しい遊び」であることが何より大切です。無理に運動させるのではなく、「やってみたい」「もう一回!」という気持ちを引き出すことが、体力づくりの第一歩です。

当園では、子どもたちが自分のペースで挑戦できるよう、声かけや環境調整を行っています。例えば、鉄棒が苦手な子には「ぶらさがって3数えられるかな?」と声をかけ、「やってみる」と挑戦する気持ちがあれば「1, 2, 3」と声をかけて見守ります。成功したら「できたね!」と声をかけることで、次の挑戦にながります。

特に、親子で一緒に身体を動かす時間は、子どもにとって「楽しい思い出」となり、運動へのポジティブな気持ちを育てるきっかけになります。



最後に

子どもたちの体力づくりは、日々の積み重ねです。無理をせず、楽しみながら身体を動かす習慣を身につけることが何より大切です。保育園では、今後も子どもたちがのびのびと身体を動かし、健やかに育っていくような環境づくりに努めてまいります。

今月は運動会が行われます。保護者の皆さんと連携しながら楽しい運動会にして、子どもたちの「生きる力」を育んでいかなければと思います。引き続き、よろしくお願ひいたします。

