「幼児期の運動」

園長　布施　実

暑さが日に日に増してくる今日この頃です。6月は「水無月」と言います。梅雨に入り、雨が続くことの多い月ですから「水有月」と言ってもいいのではと思われますが、この「無」は無いという言う意味ではなく、連体助詞「の」の意味だそうで、水の月と言うようです。しかし、この月が、田に水を引く時期であることから「水無月」と呼ばれたという説もあります。暑さで水が干上がってしまうから水が無いという説もあるようです。どれが本当の正解かはわかりません。

今、お子様は活発に遊んだりすることができない状態で、一日も早く伸び伸びと思いっきり体を動かせてあげたいという気持ちの事と思います。本園では体を動かして遊ぶことにも力を入れています。体を動かすことで得られる効果は様々で、その究極のものはオリンピック・パラリンピック等を目標とするアスリートですが、幼児期は人より速く走るためとか、筋骨を鍛えあげるなどの体の一部分の体力を高める時期ではありません。

特に幼児期では①タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりすることで、怪我や事故を防ぐことにもつながるための**体力・運動能力の向上。**

②健康的で、活動的な生活習慣の形成や病気を防ぐためにも役立つ、**健康的な体の育成**。

③運動、遊びから得られる成功体験によって育まれる**意欲的な心の育成**。

④多くの友だちと遊んだり、体を動かしたりしていく中で、ルールを守り、自己を抑え、コミュニケーションをとりながら**社会適応能力の発達**。の効果を期待していきます。

本園では運動の具体的方法の中で、「コオディネーショントレーニング」に力を入れていきます。これは自分の身体を思い通りに動かすことができるようにすることを目的としたトレーニングです。このトレーニングで、身体の中心軸となる体幹と、7つの能力（定位、変換、連結、識別、反応、リズム、バランス）向上を図っていきます。また、運動神経を刺激し、脳と動きの連動性や表現力を高めていきます。強度の強いトレーニング（遊び）はあまり行わず、短く多種多様なトレーニング（遊び）を行い、特に**体幹**と**バランス**を中心に取り組んでいきます。体幹を鍛えることは今後の運動能力向上への大事な基盤となるもので、継続することにより長時間での姿勢の維持ができ、姿勢も良くなります。また、バランス能力は大人になってからだとなかなか身につかず、この時期に行う意義は高いです。今病魔とも闘っている水泳の池江璃花子選手もずっと体幹・バランストレを取り入れていることは有名で、サッカーの長友佑都選手もこのトレーニング（KOBAトレ）を取り入れています。運動能力が高まり、姿勢がよくなり、さらに、自己抑制、学習意欲が高まっていくという効果も期待できます。この体幹・バランストレーニング効果は、私の勤務していた中学校での都の体力向上施策「スーパーアクティブスクール」事業で3年間体幹トレーニング、バランストレーニングを様々な場面で取り入れた結果、体力と学力面で顕著な成果が出て、何より姿勢がよくなったことを体感しております。思春期からの取り組みでも成果が表れたので、幼児にはさらに大きな効果があると思っています。

6月からの幼稚園生活、徐々に徐々に正規の活動に戻していきたいと考えています。そのためにはまだまだ保護者の皆様方のご理解ご協力が必要となります。お願いすることが多々ありますが、何卒よろしくお願いします。

先日、江戸川区小岩出身の池江選手が白血病の治療のために髪の毛がなくなった姿を見せました。まだ苦しい闘いをしている彼女が言った**「私たちは1人ではありません。恐れのない日が1日でも早く来ますように。どんなトンネルにも必ず出口はあります。みんなで乗り越えていきましょう。」**という勇気を与えてくれる言葉。

**私たちも共に頑張りましょう！！**