

すくすく子育て

2

イラスト たいじゅん

“あそび”が育てる 子どものカラダ

伝承あそび

子どもたちはあそびのなかで、楽しみながら身体を発達させてゆきます。

じゃれつきあそびや鬼ごっこで体幹やバランスを、筋力をつくってゆきます。つらい筋トレや訓練、反復練習で鍛えるのではなく、自主的、能動的に楽しく、友達とかわりながら身につけてゆくことに大きな意味があるのではないかと思います。

伝承遊びにはからだを緊張させたり、弛緩させたりする動作がたくさん入っています。じっと目を凝らして観察し、動く、ピー玉やめんこあそび。あやとりやおはじき。身体を動かさず、そのあと大きく動かす、だるまさんがころんだ、かくれんぼ。身体を大きく小さく動かして楽しむ、ゴムとびやおにごっこ。



また、身体を大きく開く、手を上げ、ひろげたり、上を見上げて胸を開く動作がたくさんあります。たこあげ、けんだま、お手玉、コマ回しなど、いずれも大きく身体を開くあそびです。

息を吹くあそび

ドイツゲームなどの室内ボードも手を伸ばしたり相手をみたりと身体を開きます。息を大きく吹くあそびもまた、身体を開きます。シャボン玉、ふきごま、風船、風車などなど、息を使った遊びは呼吸を深くして肺の力も高めます。反面、いま子どもたちに流行のモバイルゲームは身体を閉じて

ワン・ツー・スリー のびのび体操 1・2・3

赤ちゃんからリズムへ
東京・陽光保育園 小内 康寛

第4回 赤ちゃん体操と反射

ガラント反射



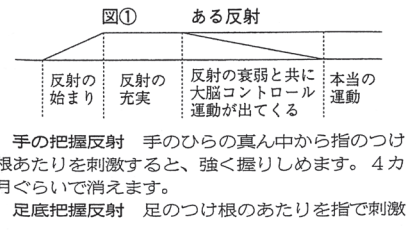
図②

すると、つかむような反応をします。立位が安定する時期に消えていきます。
ガラント反射(図②) 腹ばいの姿勢で、背骨のすぐ脇を指先などで上から下へこすると、刺激をうけた側をへこませるようにして体をよじる。6カ月くらいで消えます。
交叉伸展反射 仰向けにして、足底に圧迫や摩擦を加えると、その側の脚を屈曲させ、反対側を伸展させる。2、3カ月で消えます。

赤ちゃんの時期に 反射をいっぱい出させて

人の体のなかには、反射という機構をもっています。たとえば、熱い物に触れた瞬間にパツと手を引っ込める反射や、転んだときに前に手が出る反射などが有名ですが、赤ちゃんもたくさん反射をもっています。

そのなかで、赤ちゃん体操にかかわってくる反射は、原始反射と姿勢反射です。原始反射はほとんどが、体に対する防御反応だと考えられています。原始反射は消えていく時期があります。それが残っていると、正常な姿勢や運動の発達のためになることがあります。ですから、赤ちゃん体操では、その時期に反射をいっぱい出させて、正常な運動にかえていくことが大切です。(図①)



*『新婦人しんぶん』2000年7月20日号掲載

親子でいっしょにあそびましょう

●陽光保育園●

2017年度も、保育園の子どもたちが日ごろ遊んでいる「砂遊び」と「リズム遊び」を主に計画しました。これまでに参加されたみなさまからも「家庭ではできないことができてよかった」「とても楽しかった」など、たくさんの感想をいただいています。公園ではできない遊びが体験できますよ。親子で気軽に遊びにきてください。無料です。

場所 陽光保育園(板橋区大谷口上町23-1) ☎3956-1068
時間 午前9時30分～11時(赤ちゃんは10時30分まで)
対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

- *参加ご希望の方は実施予定日の3日前までににお電話ください。
- *動きやすい服装で、タオルと着替えをご持参ください。
- *お天気により内容を変更する場合があります。
- *0歳のお子さんは、室内にて、赤ちゃん体操・あやし遊びなどでゆったり過ごします。

2017年度◆年間予定

4月18日(火)	5月16日(火)	6月20日(火)
7月11日(火)	8月9日(水)	9月19日(火)
10月24日(火)	11月21日(火)	12月19日(火)
1月16日(火)	2月20日(火)	3月6日(火)

*9月は看護師が「健康」の相談をうけ、11月は栄養士が「食」の相談をうける予定です。

手を使うあそびも子どもの発達に重要です。手を意識的に使うことで脳の発達を促すといわれています。

手あそび

手を使うあそびも子どもの発達に重要です。手は意識的に使うことで脳の発達を促すといわれています。

手あそび

手を使うあそびも子どもの発達に重要です。手は意識的に使うことで脳の発達を促すといわれています。

弟が、そして母が……

—東京大空襲を知っていますか(2)—



利光はる子

(前号からの続き) 朝の4時半か5時頃か、空がようやく明るくなり始めた頃、「もう大丈夫だ、冷たい風が吹いてきた」と、トタンの下からおじさんが立ち上がった。私もノロノロと立ち上がり、腫れあがったまぶたをこすり、恐る恐るあたりを見回した。とどうだろう。そこは中和小学校の校門のすぐ前だった。

一歩を踏み出すと、まだ熱い地面には、丸太のような遺体がごろごろし、血の足跡が道路一面に広がっていた。思いきって片足とびで道路を渡り、校門を入った。内庭の人だかりに近づくと、1本の水道の栓に大勢の人が順に口をしめしていた。私もそれを口にして、生きていることを実感した。

死から免れると、こんどは家族が気になってきた。肉親を捜し求めて、私は校内を歩き回った。途中、炊き出しのおにぎり1個にカンパン1袋を受け取った。おにぎりをほおばり、工事現場のようになった校内を1階から3階まで見て回るが、父母も弟の姿も見当たらない。顔や、両手・両足、男女の区別も定かでない包帯だらけの人たち。顔をそむけるようにして階段を下り、1階の階段のそばにしゃがみこんだ。そこなら誰か知っている人が通りかかるかもしれない。

足に白いドロドロの薬を塗って包帯をしてもらおうと痛みが少しやわらいだが、それでもスキンズキンした。夕方になり、だんだん心細くなってきた。

そんなとき、名前を呼ばれ顔を上げると、知り合いのおばさんが赤ちゃんをおぶって立っていた。「あっ、おばちゃん」、やっと知り合いに会えてうれしく、涙がこみあげた。「お母ちゃんたち、3階にいるわよ」。その言葉にお礼も言わず、足の痛みも忘れて3階まで駆け上がった。午前中、あまりの痛ましさ顔をそむけて歩いたところ、そこに母はいた。家を出たとき母が着ていた毛糸の黒のコートはなくなり、紋章模様の大島の着物もぼろぼろだった。

「母ちゃん」と飛びつこうにも、両手、両足、顔、首、外に出ている皮膚はすべて包帯で覆われていた。

「あっ、父さんもいたの、よかった」。「宗治は?」と私は聞いた。しばらくしてから父は「だめだった」とポツリと言った。宗治の身体についた火を母が両手で払ったがだめだったという。母も虫の息になっていたところを父と出会った。明るくなって宗治の遺体を探したが見つからなかった。父は、白骨の山の中から「細くて小さいお骨を宗治と思って拾ってきたよ」と、大事そうに手拭いにくるんだ遺骨をひろげてみせた。私のリュックを大事にしてくれたばかりに焼死した弟。宗ちゃん、ごめんね、ほんとにごめんね。その後、私は幾度もこの夜の空襲の夢を見た。すると、きまって私が弟を背負って駆けている。(板橋区在住/89歳)

*利光はる子さんの手記をまとめ、構成させていただきました。(編集部)

ただいゆん(多田純也)

上演を主とする「ただいゆん企画」と表現あそびを主とする「風光舎」を主宰。保育園、児童館、老人ホームなどを中心に上演、表現あそびの活動を展開。全国児童青少年演劇協議会加盟、芸術教育研究所客員研究員、講師、NPO日本ゲッポトイ委員会理事、日本おもちゃ会議会員ほか

お父さんの出番です!!

新発見

去年のある日、保育園でお散歩に行っている「カップ公園」の話になりました。私は「カップ公園」の場所を知らなかったのですが、長男の真翔に案内してもらったことになりました。自宅からの出発だったので、まずは保育園の近くまで行き、そこから再度出発。

大通りを順調に進んでいき、小道をクネクネ歩いていくと、みごとに「カップ公園」に到着。公園に着くなり、ここにしかないカップの井戸について詳しく説明してもらいながらたくさん遊びました。最初は本当に着くのか半信半疑でしたが、子どもも記憶力や知るといふ力に驚かされた一日でした。

また最近の真翔の楽しみのひとつが物作りです。保育園で教えてもらったことを家で実践したり、本を見て自分でアレンジしたりして私に教えてくれます。以前は、家にある物を利用して作って満足していましたが、最近では、お風呂やビニールプールでござすれば船を動かせるか、段ボールやトイレットペーパーの芯でビー玉転がしがうまくできるか、真翔自身が試行錯誤し、時にはホームセンターに行って工作に使えるような物を探したりしています。もちろん、すぐに諦めてしまつときや、出来なくてイライラしてしまうときもありますが、一緒に考えて作る楽しさを共有するのと同時に、またひとつ成長したなと思う瞬間です。

我が家は、育児休業中の妻が保育園の送り迎えをしています。育児休業に入る前は私とずっと登園していました。ある日、下の子が病院受診のため、久々に真翔と保育園に登園しました。以前は元氣よく挨拶をしていた交通整理の緑のおばさんに照れながら挨拶したかと思えば、少し先の床屋さんには自分からお店の中をのぞいて元氣よく挨拶をしていました。

少しの間一緒に登園していなかっただけに、真翔のいろいろな面やいろいろな成長を見られました。

4月からはまた一緒に保育園に登園する予定です。新しい発見ができるかなから楽しみにしています。(陽光保育園4歳児クラス・真翔の父 仙崎正徳)