

緑陽台認定こども園園長便り

令和3年1月18日
緑陽台認定こども園
No.19号

新年あけまして おめでとうございます

新しい年が明けましたね。改めまして あけましておめでとうございます。今年もよろしく
お願い致します。本日から幼稚園部門の子ども達も元気に登園し、久しぶりの再会を喜んで
おります。

昨年はコロナウイルス感染の拡大に脅かされる1年でしたが、今年は何とか、収まって平常の
保育を取り戻したいと願っています。さて、1年が経つのは本当に早いもので、後、2ヶ月もす
ると、卒園、修了式を迎え、年長は小学校へと巣立っていきます。残された2ヶ月子ども達が
生き生きと自信を持って就学、進級していけるようしっかりと計画を立て、充実の3学期を過
ごしてまいります。

やっと雪が降りましたね！

子ども達が待ち望んでいた雪がやっと降りました！今年、グラウンド内に築山が出来ましたので
どの子もまずは、築山へ直行！ お手製のそりを上手に操作して何回も何回も楽しんでおります。
一通り滑り終わると、沢山積もった雪で雪だるまや温泉ごっこ、又ブルトーザーのように雪を掻
き分けながら、グラウンド一杯に道を作って遊んでおりました。これからしばらくは雪遊びを楽し
んでいきますね。



※発表会の写真を張り出します。期間は、1月18日（月）～1月26日（火）までとなります。
集金日は、1月27日（水）AM9時～AM9:30までとなっていますのでよろしくお願い致します。

リズム遊びで得られる力！

当園では、年間通して「リズム遊び」を行っております。音に合わせて表現を楽しみながら
全身を動かし、首、背筋、腹筋、足腰、腕、手など基礎的な動きを捉え、体力の向上を目指
しております。

今年、コロナウイルス拡大防止のため予定しておりました「リズム遊び」の参観日は中止
させていただきましたが、子ども達は、継続的に活動の中に「リズム遊び」を取り入れ楽し
んでおりますので、その一部をお知らせしますね。

- ◎ラン&ストップ→音に合わせて歩く、走る、止まるを繰り返します。走る時はべたべたと音
を立てず、足先で蹴るように走り、音が止まると足の裏を使って止まります。年齢にもより
ますが、力一杯走る経験を重ねていくことで、瞬発力や危険回避能力そして足の付け根の骨
が強くなり、土踏まずの形成にも繋がります。同時にふくらはぎの筋肉も発達させますよ。
- ◎うさぎ→満2歳を過ぎると両足を床から離して跳ぶ力が付き（ジャンプ）子どもはこの動きを
喜びます。年齢が高くなると、音に合わせて両足を揃えて跳ぶことが出来、リズム感も養えます。
- ◎金魚→背骨を魚のようにくねらせる運動です。仰向けに寝て、両足のかかとを床に付け、目は
真っすぐ天井を見て背骨を揺らします。寝返りをしてうつ伏せでも行います。背骨が鍛えられ
柔軟な身体を作る運動です。
- ◎かめ&ブリッジ→うつ伏せになり、両足の甲の先を両手でつかみ、胸を開き身体を反らします。
顔を上げ、目は斜め天井に向け身体を反らせると首も上がり大腿部の筋肉も伸びます。ブリッ
ジはあお向けになり、両手を耳の横にして手の平で身体を支え、両足先で身体を持ちあげます。
発達や年齢差もありますが繰り返すことで、腹筋や背骨の柔軟さを育てる運動です。
- ◎馬→足指の蹴る力を強める運動です。手と膝、足指を床に付け、四つ足ハイハイをします。
高這いは、腰と膝を上げて、両手、両足指だけを床面に付けて這います。両方とも足の指
を意識して使う事を繰り返すことで、足指の蹴りを強めていくことが出来ます。
- ◎とんぼ→両手を水平に横に伸ばした状態で、スピードを出して全速力で駆け回ります。曲の
最後で、片足を後ろに水平に上げ、竿の先に止まったとんぼを表現します。止まった時は膝
が曲がらないようにすることでバランス感覚、平衡感覚が養われます。
- ◎糸車→全員で手をつなぎ輪になって体系移動や方向転換をして楽しむリズムです。皆と一緒
に息をピッタリ合わせて行う事で仲間意識の高まりや、成功した時の達成感を味わえる集団
遊びの一つです。
- ◎リズム遊びを行う大事な事は楽しみながら行う事です。その中で耳でリズムを捉え、伸び伸
びと躍動することで、身体の筋肉、骨、全神経に伝わり、脳に刺激を与えていきます。
この他、わに、ギャロップ、スキップ、兄弟すずめ、いもむし、めだか、どんぐりなど色々
なリズムに触れ表現を楽しみながら、しなやかな身体作りを目指しております。