

第 154 号

2019年7月

# ラルーラ通信

<発行>  
中部学院大学  
子ども家庭支援センター  
〒504-0837 岐阜県  
各務原市那加甥田町30-1  
Tel.058-375-3605  
fax058-375-3609

## 乳児でもできるコーディネーショントレーニング (じじバカの独り言)



中部学院大学 子ども教育学科  
平井博史

シティカレッジなどで親子コーディネーショントレーニングの講座などを各務原キャンパス解説以来担当させていただいています。

コーディネーショントレーニングとは、旧東ドイツを中心に研究開発されてきた神経系に視点を置いたスポーツのトレーニングで力強い身体を育成してスポーツパフォーマンスを向上させようという考え方ではなく、動きやすい身体をつくって様々なスポーツの動きを効率よく早く習得させようとするトレーニングの理論です。

子どもから高齢者、トップアスリートまで幅広く有効なプログラムを作りことができるトレーニングです。この内容が、じじは乳児でも実施できることをご紹介します。

2年前に初孫を授かりました。俗に言われる完全に「じじバカ」しています。自分の孫がこんなにかわいいとは思いませんでした。昨年9月に2人目も、母親は異なりますが。

大学の教員として子どもの運動能力の向上の方法を研究しているなら、こんな最高の実験材料はない、とばかりに色々試してみることにしています。

幼児期には、ハイハイと人の動きを真似させることが運動能力向上の一つの方法です、と紹介しています。まずはこれを実践してみようと試みたことを紹介します。

仰向け寝から、寝返りを打つようになったら、フローリングの上ではなく出来るだけ絨毯や布団の上でうつ伏せ寝をさせることを、孫の母親（自分の娘）に勧めました。みごとに大成功、二人とも見事にハイハイするようになりました。2歳になる上の孫はその期間が結構長かったせいか、なんだかとても運動能力高そうです。転んでも上手に手を付けて今のところほとんど怪我無く成長しています。

もう一つは、人の動きを真似させるという運動能力向上方法の紹介です。特別に親が難しいことをして見せてほしい訳ではありません。テレビ番組で体操のお兄さんが行っている体操を見て親子で一緒にやってみる。これだけでもかなり人の動きを真似することは覚えていきます。こんなほんの少しの積み重ねと努力が子どもの運動能力向上に繋がります。父親のトレーニングも見様見真似で、行っている姿は最高です。

孫の行く末を楽しみにしている「じじバカ」の独り言でした。参考にしてみてください。



# 親子フェスタ



## 7月7日(日) 17:00~

就学前の小さなお子さんから小学生高学年まで幅広い年齢の子どもと一緒に親子で遊べるような遊びブースを市内の大学・高等学校の学生・生徒さんがたくさん用意しました。今年も多彩な内容でお届けします。飲み物・お弁当をお持ちになり、ご家族でゆったり一日お楽しみください。



劇団風の子(関西)公演  
「モンゴルの  
白い馬」  
整理券入場  
整理券は当日事務室にて10:00より配布します。

### 主な遊びブース

学びの森会場：巨大バルーンあそび

学びの森のナゾをとけ！

みんなで海ぞく船を作ろう

キャンパス会場：ダンボールで遊ぼう

学びの森コンサート

親子でできるコーディネーショントレーニング

親子で変身！美・Deヘアアレンジ体験

作って描いてワクワクブース

10,000個の紙コップ広場

カブラ積み上げ選手権(ラ・ルーラにて)

書道パフォーマンス など

動物行動学入門  
「昆虫バトル！  
最強王を作ろう」  
整理券入場

整理券は当日事務室にて  
10:00より配布します。



# 夏祭り開催



## 7月21日(日) 17:00~ 雨天決行

今年のメインの踊りはいつもの定番で元気いっぱいのエピカニクスに加えて今人気のパプリカも！「♪パプリ〜カ はながさい〜たら♪」と歌いながらみんなで踊ろうね！

パパ・ママ  
おじいちゃんおばあちゃん  
みんな誘って  
遊びにきてね！



\*雨天決行\*  
雨が降ったら室内に場所を  
移しプログラムを変更して  
行います。

遊び広場内容  
射的・輪投げ・スーパーボール  
すくい・ヨーヨー釣りです。  
今年も光る景品などステキな  
ものをたくさん用意してい  
ます。お楽しみに！

プログラム  
17:30~遊び広場開始  
18:00~開式  
19:30~みんなで盆踊り  
20:00頃 終了



## 今年度初めての「木育ひろば」開催

6月21日（金）に「木育ひろば」を開催し、今回は主に「まあるいつみき」を使って遊びました。

最初は自己紹介やふれあい遊びから。おしゃべりしたり歌を歌って身体を動かすうちに気持ちもほぐれてきて自然と笑顔も溢れてきました。まあるいつみき（主にこだま）は子どもたちの手の中にすっぽり入る大きさで更に手にも馴染みます。両手で持って二つのつみきを合わせるとカチカチと音が鳴り「いい音がするねー」と保育士が声をかけると更に得意顔で打ち鳴らしワイワイガヤガヤ。並べたり積み上げたりママと一緒にたくさん遊べました。次回は8月23日（金）「木の匂いって？（仮題）」



## 戸外砂場デッキにて 水遊びの季節到来



ジメジメとした梅雨真っ盛りで、キラキラお日さまが待ち遠しく感じますが、砂場デッキでは晴れ間をみて砂遊びが始まりました！ラ・ルーラでは小さなお子さんでも安心して遊んでいただけるような安全で清潔な砂場を用意しています（毎日シートを被せて清潔を保ちや異物の混入も防ぎ管理しています）砂場用遊具（スコップ・カップ・バケツ・ジョウロなど）や水遊び用ビニールプールも用意しています。

ラ・ルーラでの水遊びは、水の感触に触れて遊ぶ0歳の赤ちゃんから元気で活発な4～5歳児までの幅広い年齢のお子さんが遊びます。そんなお子さんたちそれぞれの遊びが充実できるようにビニールプールやタライなど数多く用意し水が汚れたらすぐに取り替えられるようにしています。ですから個々で水遊びができるので、小さなお子さんでもどうそオムツを脱がせてズボンのみを履かせて気持ちよく水遊びを楽しんでください。パパやママも帽子など日焼け対策をしようそ一緒に楽しんでください。遊びの後は全身が洗い流せる温水シャワーで全身が洗い流せるバスタブもあります。スッキリ洗い流して着替えその後は気分爽快再び室内遊びを楽しんでくださいね。



## 今年も力作が届き始めました（リフレッシュ講座にて）



ほぼ半日で完成！

ステキな色合いのリバーシブル

6月20日（木）お母さんのためのリフレッシュ講座にて、今年も布で本格的な帽子を作りました。好みの布を各自で用意し型紙を作成するところから開始です。「わぁ！ステキな柄ね」とおしゃべりも弾み、子どもの相手をしながらワイワイガヤガヤ終始楽しそうに今回も進みました。

これぞ ラ・ルーラでのリフレッシュ講座を捉えた一枚の写真。ママのすぐ側に大勢の子どもたちの姿がいっぱいです。隣で一緒に作業をしたり、膝に抱かれたり「机の陰が一番安全」と自分の身で子どもをかばいながらの作業をする様子は楽しそうで心が和みます。



姉妹でお揃いの帽子が完成

### ラ・ルーラのリフレッシュ講座は

子どもと関わりながら私時間の持ち方を身につけ、作品を仕上げ充実感を味わう講座です。ですからあえて託児は行わないで家庭へ帰ってからも、すき間の時間を見つけて自分時間を持つ技を身につけられたらと願っています。





くろ・ルーラ開設日>火・水・木・金・土曜日 (時間 10:00~16:00)



催しがあるときも ラ・ルーラ内では自由に遊べます。

8 月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
				1 親子で遊ぼう! 10:30~11:15	2	3 作って遊ぼう 11:00~11:45
4 CLOSE	5 CLOSE	6	7	8	9 身長体重測定 移動図書館 11:30頃	10
11 CLOSE	12 CLOSE	13 学内全学休業日	14 学内全学休業日	15 学内全学休業日	16 ←← 施設点検・整備の為お休み →→	17
18 CLOSE	19 CLOSE	20	21 10:30頃~ お母さんのための リフレッシュ講座	22	23 木育教室 10:30~ 11:15	24
25 CLOSE	26 CLOSE	27	28	29 身長体重測定 赤ちゃん集まれ 10:30~11:15	30 8月の誕生会 12:50~13:10	31

尚、各行事・催しは定員 15~20 組、準備のため事前参加申込みが必要です。  
催しに参加されない方は申し込みの必要はありません。  
いつでもご自由におこしください。

お問い合わせ先 TEL: 058-375-3605 FAX: 058-375-3609

## 8月の行事・内容紹介

### 毎週土曜日 作って遊ぼう 工作遊び 「新聞紙テント」

新聞紙を棒状に細く細く丸めて長い棒を何本も作り、それを柱にしてテントを作ります。  
自分一人のテントを作ったり、お友達も一緒に入れるテントを作ったり…幾つものテントを  
作ってみんなで遊びましょう。

### 1日 親子で遊ぼう (1~3歳児対象) 「水遊び II・泥んこ遊び」

思いきり水遊びを楽しみ、加えて砂場で泥んこ遊びも楽しめます。ママもパパも一緒に遊  
んで楽しみましょう。

### 9日 移動図書館・読み聞かせ 図書館スタッフによる 本の紹介と読み聞かせ

### 9日 29日 身長体重測定 終日用意しています。お子さんの機嫌の良い時にいつでもどうぞ。

### 21日 お母さんのためのリフレッシュ講座 「手作り絵本・成長記録」

毎年地味に根強い人気の内容です。好きな色の色画用紙を数枚組み合わせて、A5サイ  
ズの冊子を作ります。そこに切抜きを貼ったり、写真を貼ったりしてあとはそれぞれ皆さんの  
アイデアで仕上げます。

### 29日 赤ちゃん集まれ (0歳児対象) 親子ふれあい遊び & 交流

### 30日 誕生会 8月生まれのお友達をみんなで祝います。

### 主に金曜日(不定期) 吹奏学部の学生によるランチタイムコンサート 時間12:50~

