

第 132 号

2017年9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



もうすぐ運動会

中部学院大学教育学部 子ども教育学科
平井 博史

私は、大学では主に子どもの運動に関する種目を担当しています。また、子どもの体育教室の運営や指導にも携わっております。その立場からのラ・ルーラ通信です。

幼稚園や保育園では、秋（9月の終わりか10月の初め）に運動会が開催されることが多いです。小学校では、近年5月・6月に開催されることが多くなってきているようです。

開催の時期については、それぞれの事情があることなのでここでは述べません。今回は組み立て体操について一言。

「ピラミッド」という種目について、物議をかもしているようです。無理な高さを設定して上から落ちて怪我をした。下で踏ん張りきれずにつぶれて怪我をした。このような理由から幼稚園や保育園でも心配のあまり、組み立て体操から「ピラミッド」を省いて欲しいという声も聞かれます。

運動会を特別な行事と考えて、その前だけその準備をするということを行っているとそのような考え方になるようです。

私のお付き合いしている幼稚園や保育園では、運動会を平素の保育の延長と考えていただいております。組み立て体操も運動指導の一環としています。

種目の選び方は、子どもたちのイメージを表現する能力を向上させるために、写真や絵画を見せて、この容を身体で表現してみようと呼びかけます。子どもたちは、喜んで工夫してその容をつくります。

また「ピラミッド」も両手をしっかり踏ん張るバランス能力向上の大切な種目と考え、普段の指導からハイハイの姿勢などをたくさん練習して臨みます。落ちたり、つぶれたりして怪我をするなど心配したことはありません。むしろこのような経験が転んだ時に手をついて怪我をしない身体づくりの手助けをすると、考えています。もちろん、幼児期には子どもの体重が一分の一の荷重にならないようには工夫しますが・・・。

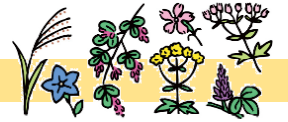
幼稚園・保育園の運動会で組み立て体操の演技を見かけることがあったら、この種目は、子どもたちがどのような課程でどのように練習して出来上がってきたのだろうと、想像しながら見てやって下さい。きっと感動もひとしお、拍手する手にも力が入ると思います。ビデオ撮影に必死のあまり拍手することを忘れることだけはしないで下さい。

子どもたちは観客の拍手を待っています。就学時前でもかなり感動できる組み立て体操を演じてくれる子どもたちは、少なくありません。

楽しい運動会シーズンをお過ごし下さい。



お月見を楽しみましょう



忙しい毎日をごしながらも、心と空を見上げた時に綺麗な月を見つけると心が和んだことはありませんか？空が最も澄みわたり、一年の中でも今が一番綺麗な月が見られるこの時期。秋の美しい月を愛でながら秋の収穫に感謝する中秋の名月、今年は10月4日です。そんな時期に月を見ながらお団子をつまみながら涼しい夜をゆったりと過ごす穏やかな時間を作ってみませんか？そんなお月見を身近に感じ楽しむ為に、催しを計画しました。一緒にどうですか？



月見うさぎ モビール作り

ユラユラ風に揺れるモビールを作ります。今回の吊り下げるものは「うさぎ」。簡単な折り紙のうさぎを折って吊り下げるのが基本ですが、何を飾ってもOK。ママのアイデア次第です。時間内に出来なくても、材料を持ち帰って完成することも出来ます。

まずは参加してみて、みんなと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時 **9月7日(木)**

11:00~11:45

*参加費：無料 材料は準備します。
定員：15組（先着順）



お月見だんご作りに挑戦

日時 **9月22日(金)**

11:00~11:45

参加費：200円
定員：15組（先着順）



親子クッキング第2弾！

今回は「団子作り」に挑戦です。白玉団子（白玉粉に豆腐を混ぜて）を丸めて、熱湯の中に入れて浮き上がってきたら出来上がり。きな粉をかけてみんなで試食します。参加年齢は問いません。丸めた団子を茹でる作業もママと一緒に見たり出来れば掬ったりすることも考えています。一緒にやってみたい親子さんはどうぞご参加ください。前回の「おにぎり遠足」同様にみんなでワクワクドキドキ楽しみましょう！



防災の日（赤ちゃん家庭の備え）

9月1日は防災の日。この日を災害について認識を深め、地震や台風・豪雨などへの心構えを準備する日としています。この機会に一度災害時の対策を見直してみても良いでしょう。小さなお子さんを抱えての防災のポイントをいくつか挙げてみました。



① 「無いと困るもの」袋の準備

大きな災害の為に特別に準備するのではなく、日頃からマザーバックの中に「一袋」の準備を。ポイントは「あったら便利なもの」ではなく「無いと困るもの」です。この頃はどこの施設に行っても子ども用のサービスが行き届いているのであまり困ることもありませんが、そのサービスが全て無かったらどうでしょう。お子さんに必要なものはそれぞれです。それを一つの巾着にまとめておけば何処へ行っても安心です。気に入っている小さなおもちゃや一組の衣服、そして常用薬（いつも飲んでる薬など）も予備として入れておくことをお勧めします。

② 「抱っこひも」の活用

大慌てで避難する時も「抱っこひも」は必ず持って逃げましょう。ある程度大きくなったお子さんでも結構使え、防災グッズと一緒に置いておくといいですよ。

③ 日頃から地域の人とのつながりを

あいさつを交わすだけでも十分です。安否確認をしたり要支援を把握したりする時など「あそこには小さなお子さんがいる」とご近所さんに知ってもらっていることが大切です。



生活リズムを整えて



夏の時期は、帰省したり出かける機会も多く午睡も含め睡眠時間が少なくなったり、食欲も落ちて口当たりの良いものをばかり食べてしまったりなど生活リズムも乱れがち。そろそろ生活リズムを整えるよう努力してみましょう。

生活リズムは、乳幼児期に朝起きて夜眠るという健康的な生活リズムを身につけるとその後少々乱れても自力で修正出来るようになります。反対に乳幼児期に不規則な生活リズムが身につくとその後修正が難しくなるとも言われています。不規則な生活は体力が落ちて体調を崩したり、また成長ホルモンが正常に分泌されなくなり、怒りっぽくなる・集中力や注意力が低下する・不眠になるといった問題が生じるリスクも多くなるようです。



生活リズムを整えるポイント

① 朝は明るく、夜は暗く静かに

新生児の赤ちゃんでも、周囲の明るさや騒がしさはわかります。太陽の光を浴びることで赤ちゃんは今が朝だと認識します。反対に夜寝る時は早めに部屋の灯りを消し、なるべく物音を立てないようにしていくと寝付きも良くなります。

② まずは食事（授乳・離乳食）の時間を一定にする

生活の中でまずは何か一つ時間を決めるようにしていくと少しずつリズムが出来てきます。この「少しずつ」がポイントでいきなり大きく変えてしまうと、赤ちゃんが混乱してしまいかえって乱れてしまうこともあります。昼食時間、夕食時間、と言う具合に少しずつです。

③ 大人の生活リズムを整える

生後間もない時は授乳も欲しがらだけの時期もありますが、生活リズムを整える始めるということは「大人主導で一日のサイクルを決め赤ちゃんを誘い込むのも一つの方法です。

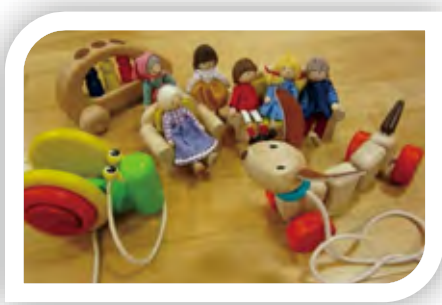
「夜は 20 時頃までに寝て、朝は 7 時前後には起床し、午睡も 2 時間位する」そんな生活リズムが整えば、パパやママも自分の時間が持てるようになります。ちょっとだけ頑張ってくださいね。

ラ・ルーラ畑のサツマイモ

ラ・ルーラ畑には、春の終わりに植えたサツマイモがすくすくと育っています。自然栽培ですのでサツマイモと同じくらい雑草もアツという間に育ちます。秋の収穫時と同じように畑の草引きのご協力もよろしくお願いします。その先の、芋ほりとクッキングもお楽しみに！！



新しいおもちゃの紹介



新しいおもちゃが仲間入りしました。みんなの大好きなプルトイ（引き車）はカタツムリとイヌが加わりました。ひもを引っ張るとユラユラ動く様子に子どもたちは大喜びすぐに人気者となりました。ドールハウスの人情も6体増え、また不動人気の木製車は少し型の違うものが増えました。楽しみに来てくださいね。



くら・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。

10月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 あそび広場Ⅰ 11:00~11:45	6	7 作って遊ぼう 11:00~12:00
8	9	10	11 あそび広場Ⅱ 11:00~11:45	12	13 移動図書館 11:00~	14
15	16	17 11:00頃~ お母さんのための リフレッシュ講座	18	19	20	21 たのしみん祭 (関キャンパス)
22	23	24	25	26 赤ちゃん集まれ 11:00~11:45	27 10月の誕生会 12:50~13:10	28
29	30	31				

10月の行事 * 内容紹介

毎週土曜日 作って遊ぼう 工作遊び 「ハロウィングッズを作ってみよう！」
身近にある廃材にちょっとプラスしてハロウィングッズを作ります。

5日 あそびの広場Ⅰ (1~3歳児対象) 「カラーリングで遊ぼう！」
大小のカラーリングを使って親子で遊びます。どんな遊びができるかな？

11日 あそびの広場Ⅱ (1~5歳児対象) 「秋見つけ! 学びの森へ散歩」
隣接する「学びの森(自然公園)」へ散歩に出かけ、草遊びなどをしながら秋を探しに出かけます

13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

17日 お母さんのためのリフレッシュ講座 「季節のカード作り」
季節のポップアップカードを作ってみませんか?基本の形はありますがアレンジも出来るのでオリジナル作品に挑戦するのも楽しいです。

21日 たのしみん祭 中部学院大学 関キャンパス(関市桐ヶ丘2丁目1番地)にて
関キャンパスにて地域の方々と一緒に開催するお祭りです。ご家族みんなで是非どうぞ!

26日 赤ちゃん集まれ (0歳児対象) 親子ふれあい遊び & 交流

27日 誕生会 10月生まれのお友達を みんなで祝います。

火・金曜日 吹奏学部の学生によるランチタイムコンサート (授業等により変更になることもあります)

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ください。
お問い合わせ先 TEL: 058-375-3605 FAX: 058-375-3609

