

『先生のポケットは遊びの宝庫！動いて、笑って、持ち帰る実践型研修』

先日は、お忙しい中、研修会にご参加いただき、ありがとうございました。

実技では皆さまのたくさんの笑顔や積極的な姿が見られ、私たち自身もとても楽しい時間を過ごさせていただきました。乳児も幼児も、子どもたちは遊びの中で日々成長しています。学びや気づきが、少しでも明日からの保育のヒントになれば嬉しく思います。子どもたちと一緒に、先生方自身も遊びを楽しみながら、素敵な保育を続けていただけたら幸いです。ご参加いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

会場でご質問いただきました内容を皆様にも共有させていただきます。

Q1：幼児クラスの担任をしていて午睡の時間、どうしても寝かせてあげたい子どもに対してマッサージをしているのですが、より良い実施法を教えてください。

A：研修でも少しお話ししましたが、足裏にある湧泉というツボはリラックス効果があり、そこへの刺激は必須です。ベビーマッサージにも色々な流派がありますが、その中に、心臓に向かって揉み込むマッサージは、運動行う準備運動になることがあり、かえって目覚めさせてしまう為、心臓から外に向かって流しながら触れていくマッサージをする方がよりリラックス効果が高いという説もあります。また運動からは少し離れてしましますが、午睡をする環境について視界に気になる物が入りにくくする配慮があると入眠しやすくなるかもしれません。



Q2：0歳児クラスの担任をしています。ハイハイが大切とのことでしたが、ハイハイはせず、つかまり立ちをしてしまいます。

A：今、室内の環境設定により、安全面からつかまる場所が多く、ハイハイよりも先につかまり立ちをするお子様が増えております。立って歩けるようになると子ども自身も楽ですから、あえてハイハイさせることは、なかなか難しいです。ハイハイが大切な理由は、腕支持の運動に加え感触遊びも出来る為なので子ども達が生活する床に色々な素材を貼り付けてあげることで、足裏で色々な感触遊びが出来、脳への刺激に繋がると思います。



Q3：子ども同士の距離感が近いと感じることがあるのですが、距離感を保つ為に良い遊びはありますか？

A：研修で行ったハイタッチ氷鬼は、距離感も大切になる遊びです。人と人との距離感については保育の中で繰り返し伝えてあげながら、距離感を保てる遊びが出来ると良いですね。

Plus+狭い空間で行う『ぶつかっちゃいけない鬼ごっこ』もおすすめです。ルールは鬼から逃げながら友達を含め、置いてある物や壁にもぶつからないように逃げるゲームです。ぶつかってしまった子は、負けになりますので、その子は応援隊になります。

Q4：研修の写真であったエアマットはどのように立てかけていますか？

A：写真のエアマットは、ひな壇に立て掛けてあるだけですが、動くようであればロープで結びつけることもあります。ひな壇のような重たい物に設置しないと動いてしまいます。壁が近くにあれば、片側は壁に沿わせて設定すると良いです。



Q5：運動遊びをする際に上履きは履いた方が良いですか。

A：どちらにも利点があるため、こうした方が良いということはありません。

裸足の利点：足の裏で床やマットの感触を感じ取れるため、丁寧な重心移動や着地がしやすかったり、足の指を自由に動かせるため、足裏の筋肉が発達し、バランス能力や踏ん張る力が養われます。

上履きの利点：靴底のクッション性が衝撃を吸収し、足の裏の皮が剥けたり、捻挫などの怪我をするリスクを減らします。

激しいステップやジャンプを伴う運動、安全面が気になる場合は上履きを、足裏の感覚を感じてほしい場合は裸足で行う等、目的に合わせて使い分けることが効果的です。

Q6：1、2歳児クラスにて転倒する子が多い。転倒を防ぐのに準備が少なく、効果的な運動はありますか。

A：体幹とバランス感覚を鍛える運動遊びが効果的です。マットの上を歩くだけでも床よりも不安定な場所を歩くことによる刺激が多く感じられます。遊ぶ際にはマットを渡り切った先に大好きな保育者との関わり（ハイタッチなど）があるとさらに子ども達の楽しさや、やってみたい気持ちを引き出せると思います。また、転倒を防ぐだけでなく、転倒した際に手をつく動作の習得も怪我をしにくい体作りには大切であると考えています。四肢を使い、マットの上を歩く『くま歩き』※研修資料参照などの動きを沢山取り入れてみることも効果的です。

Q7：4歳児クラスにて鉄棒を使った遊びや運動に興味を示さない子がいる。運動会で鉄棒を披露したいと思っているため、興味を持ってほしい。

A：その子が何に苦手意識を持っているのかを把握することが大切であると思います。

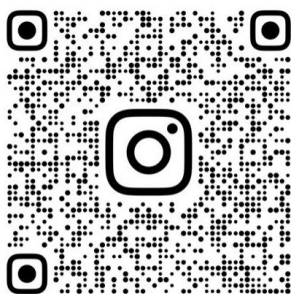
話を伺う中で、ぶら下がりを行うことが出来るとのことでしたので、ぶら下がりをきっかけに行える遊びを行う中で、楽しさや興味を膨らませていけると良いです。（鉄棒にぶら下がった状態で床のボールを足で掴み移動させる遊びなど）また、前回りなどを行うにあたり逆さになる感覚を怖がる子も多いため、巧技台と鉄棒を組み合わせですごく低い高さの鉄棒を作り、成功体験を積み重ねていくことで時間は掛かったが、前回りが出来るようになった事例も実際にありました。無理にさせるのではなく、やってみたいと思ってもらえるよう、様々なアプローチをぜひ試してみてください。

Q8：保育室が狭く、運動遊びを行えない。また、ホールもあるが他クラスとの兼ね合いもあり運動したくても出来ない日がある。そうした日には散歩に行くぐらいしか出来ないが、何か良い方法はないか。

A：運動器具を出さなくても、保育室、または廊下などの子ども達の動線にぜひ線を一本引いてみてください。先の上を歩くだけでもバランス感覚、体幹、集中力が養われます。さらに、線の上から落ちないようにくま歩きで進む運動もおすすめです。大人も見本として行くと、難しさや体のどこが遊びの中で使われているのかも分かり、面白いです。また、散歩で戸外に出ることもとても良いことです。太陽光を浴び、風を感じて遊ぶ中で、五感が刺激されます。そして園内の床と違い、戸外は凹凸や砂利があり、不安定な足場であることが多く、そうした中で、走ったり跳んだりして遊ぶことは体をコントロールする力も身につく、効果的です。

皆様、様々なご質問ありがとうございました。皆様の子ども達への熱量とてものが伝わってきました。子ども達にこうしてあげたい！今日の学びをやってみたい！その気持ちだけで子ども達は幸せです。

MY POKETT の Instagram がございますので、ご質問や体操指導、研修会のご依頼は、そちらから DM くださいませ。ありがとうございました。



@MYPOKETT