

研修名 保護者支援 子育て支援

平成29年11月24日（金）10:00～12:30

講演 「京都府の子どもの抱える健康上の課題と対策」

講師 早稲田大学 前橋 明 氏

## 1 講演要旨

### 1) パワーポイントでの講義

#### ・夜型社会での幼児の生活リズム

遅寝遅起き、または、遅寝短時間睡眠である。

子どもの生活リズム向上大作戦

「食べて、動いて、よく寝よう」＝健康を支える土俵である。

朝、太陽の光を入れる。太陽の光を浴びながら脳を起こす。

朝食を食べて、徒歩通園して、体温を上げる。

ウォーミングアップできたころ、放課後の時間となる。

放課後は、子どものゴールデンタイム!!

しっかり動き、汗をかく運動をすることが大切。

夜、テレビ、ビデオ、スマホなどの光を避ける。

音刺激、光刺激を避ける。

どこかを改善してあげると、うまくまわるようになる。＝「一点突破全面改善」

一点を見つけてあげ応援してあげることが、保育者として大切なこと。

“朝食ぬき、車で送られる”と体温は上がらず、ボーッとしてしまう。

朝遊びの疲れは昼には回復されるため、午後遊びをしっかりし、体を動かさないと、夜寝られない。午後遊びは大切、重要!!

#### ・子どもの運動について

スクリーン世代（テレビなど）は、空間認知能力、安全能力が育たない。

静的あそび世代（スマホ、携帯）は、体力向上せず、心臓が強くない。

偏り世代（1つのスポーツに特化して経験する）は、多様な運動経験をしない。

4つの運動スキルがバランスよく身につかない。

4つの運動スキルとは…

①移動系スキル 這う、歩く、走る、とぶ、くぐる、すべる等

②操作系スキル つかむ、投げる、打つ、なわとび、たこあげ等

③平衡系スキル 平均台渡る、バランス遊び等

④非移動系スキル ぶら下がる、その場でひっぱる、たおす等

小さな頃から4つの運動スキルをさせてあげましょう

その為に、保育の中で遊んでいるとき、（足りない動きは何か）と常に考えられる、応援できる保育者になろう!! ジャングルジムは、空間認知能力が育つとてもいい遊びの一つ。公園などでは危険であると撤去されがちだが、大人や保育者が正しい使い方を学び、あそべるようにしよう!!

## 2) 「平成28年11月実施 健康生活調査とりまとめ」表より

- ・朝の排便は大切。大腸内をそうじをさせる。食べるものの量や質が大切になってくる。
- ・園生活時間内で運動を積極的に取り入れる。園でもすべきことを保護者に伝え、「早寝早起き朝ごはん」は家庭でのことなので一緒にがんばろう、と伝えることがとても大切。
- ・朝9時に頭がすかっとするには、2時間前には起きておくべき。午後9時に寝て、10時間睡眠で午前7時に起きることを目標にするとよい。
- ・テレビ視聴時間が長い、ゲームも長時間だと、姿勢が悪くなり、腸が圧迫される。文明の利器は健康的に使う教育が必要である。遠ざける、制止するだけでは根本解決にはならないので、体動かしをしよう!!しかし、身体を動かしても心が動かないとだめ。心を動かす教材研究が大切。
- ・園と家庭の連携。園庭での遊びを家庭でも出来るように、園の遊具の使い方、公園の遊具の使い方の共通点等伝えてあげる。
- ・習い事は、子どものしたいことを妨げないこと。技術だけの伝授はさみしいので、友だちとの関わり等重要視してほしい。

## 3) 研修等の画像より

### ・保育での注意事項

- : 子どもたちがまぶしくないよう太陽にせをむけるようにする立ち位置。
- : 横長体系で子どもたちを集める。
- : 教材教具はなるべく長持ちするように大切に使用するため、マットを引きずったりして使用しない。
- : 「あつまれ」で集合させる場合、必要な空間を考え集合させ、その後自分が下がる。
- : 指導者のTシャツはインし、服装整えてから指導に入ること。室内では靴下を脱がないと、子どもの補助はできません。
- : 子どもを目を見て視線を合わす。
- : わかりやすく大きく思い切り表現すること。
- : 集中力を高めるため、難しいことやドキドキすることも取り入れる。

## 2 感想

前橋先生の「食べて、動いて、よく寝よう」の言葉の大切さがとても良く理解でき、今後日頃の保育にやくだてていくことを心に決めることが出来ました。夜型社会での幼児の生活リズムが乱れていることに心配と不安を持ちましたが、陽の光をあびて脳を起し、朝食を摂って体温を上げ、しっかり体を動かして日中過ごし、夜は音刺激、光刺激を避けて体温を下げ、しっかり睡眠をとることを心がけるとよいことを学びました。家庭と連携して、子どもたちがよりよく一日を過ごし、健康にすごせるよう、保育者としてできること、すべきことをし、共になんぼっていかうと思われました。また、4つの運動スキルを常に頭に入れ、園庭での活動や、運動あそびの際に、どんなスキルが足りないか、どんな動きを足してあげればいいのか、考えながら保育をすすめられるようになろうと思われました。運動あそびをしても、心が動かないと楽しくないので、心を動かす、心が動く、教材研究を怠らず、園の職員と力を合わせて保育していきます。