

# 12月 ピッコロだより



【12月の活動】相手のこと自分のことを理解する／お互いの共通点を見つける／話し合いをする

月	火	水	木	金	土
※12/29(木)～1/3(火)は冬期休暇となります。			1 相手のことを 知ろう (インタビュー)	2 相手のことを 知ろう (インタビュー)	3 相手のことを 知ろう (インタビュー)
5 相手のことを 知ろう (インタビュー)	6 相手のことを 知ろう (インタビュー)	7 自分のことを 知ろう (自分調査)	8 自分のことを 知ろう (自分調査)	9 自分のことを 知ろう (自分調査)	10 自分のことを 知ろう (自分調査)
12 自分のことを 知ろう (自分調査)	13 自分のことを 知ろう (自分調査)	14 共通点を みつけよう (好きなもの嫌いなもの)	15 話し合いをしよう (ルール遊び) 避難訓練(防犯)	16 共通点を みつけよう (好きなもの嫌いなもの)	17 共通点を みつけよう (好きなもの嫌いなもの)
19 共通点を みつけよう (好きなもの嫌いなもの)	20 共通点を みつけよう (好きなもの嫌いなもの)	21 話し合いをしよう (ルール遊びを 決める)	22 共通点を みつけよう (好きなもの嫌いなもの)	23 話し合いをしよう (ルール遊び)	24 話し合いをしよう (ルール遊び)
26 話し合いをしよう (ルール遊び)	27 話し合いをしよう (ルール遊び)	28 話し合いをしよう (ルール遊び)	29 休み (冬期休暇)	30 休み (冬期休暇)	31 休み (冬期休暇)
<p>※中学生の活動について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・12/10(土)～話し合いをしよう</li> <li>・12/24(土)～クリスマス会をしよう</li> </ul>					

※専門職の来所日については、下記の通りです。

- ・公認心理師(松本):17日(土)、26日(月)
- ・言語聴覚士(永山):3日(土)、15日(木)16日(金)、27日(火)、28日(水)
- ・理学療法士(樋口):7日(水)、8日(木)、22日(木)、23日(金)



(今月の主な活動) 友だちに興味を持ち、相手のこと・自分のことを理解する／お互いの共通点を見つける／話し合いをする  
ねらい:友だちの趣味、嗜好等を知り、興味を持つ／自分と友だちの共通点を探しながら信頼関係を築く

協調的に話し合う力を高める

☆友だちの良いところを見つけ、相手に伝えます。また、友だちから見た自分の姿を教えてもらい、自分について知る機会をつくります。 <相手のこと・自分のことを知ろう>

☆ワークシートに好きなことや苦手なこと等を記入し、お互いを理解する機会を設けます。 <共通点を見つけよう>

☆みんなでやるルール遊びの内容を話し合い活動を通して決めます。 <話し合いをしよう>

★お知らせとお願い★

- ・提出書類につきましては、保護者の方より職員へ直接お渡しください。
- ・社会福祉法人 落穂会のホームページ (<http://www.asahigaokagakuen.jp/>) におたよりを掲載していますので、ご確認ください。
- ・登園時間は、平日 16 時 20 分まで、土曜日 (午前) 10 時 20 分まで、(午後) 13 時 50 分までをお願いします。
- ・お迎えは、平日 17 時 20 分～18 時の間、土曜日 (午前) 11 時 50 分～12 時 10 分の間、(午後) 15 時 20 分～15 時 40 分の間でお迎え致します。また、お迎えの際は引き続き 20 分前に番号札を準備しますので、来所された順に取ってお待ちいただき、引継ぎ開始時間になりましたらインターホンにてお知らせください。

【キャンセル待ちについて】

- ・キャンセル待ちの受け入れの連絡は、平日は当日の午前中まで、土曜日は前日までにトリアより連絡をさせていただきます。連絡がない場合は受け入れが難しい為、ご了承ください。

【欠席連絡について】

- ・平日は 16 時以降、土曜日 (午前) 当日 9 時 30 分以降、(午後) 13 時以降の欠席連絡となりますと、おやつ代 (¥60/日) をご負担頂きますので、ご了承ください。また、職員不在の際は、留守番電話にメッセージを残しておいてください。

※都合により、活動内容が変更になる場合は、入口掲示板にてご案内致します。



～子どもの縄跳びについて～

こんにちは。理学療法士の樋口です。寒さが続きますが、寒い時期こそ心がけて身体を動かしたいものです。この時期になると体力作りのために『縄跳び大会』が開かれる小学校もあるようで、私の近所でも縄跳びの練習をする子どもを見かけることがあります。今回はその『縄跳び』について書いてみたいと思います。

あさひが丘の各事業所の運動プログラムの中では、早くから縄を使って身体を動かす活動を設けています。縄をジャンプして飛び越えるところから始めるのですが、ジャンプが好きな子どもでも、床に線が引いてあるだけで、急に飛び越えられなくなったりもします。その場合は床にある線や縄を『またぐ』ことから始め、次に跳び越える、縄を少し浮かせて跳び越える、動いている縄をジャンプして避ける、といったように少しずつチャレンジしてもらいます。最初は慎重に跳び越えていた子どもたちも、年齢や経験を重ねるにつれて、ピョンピョン・と滑らかに身体を動かして連続でジャンプできるようになります。基礎を十分積み重ねたところで、年中、年長児になると縄跳びに挑戦します。ただし縄跳びは『ジャンプする』という動きに『縄を回す』という動きが加わることで一気に難しくなりますので、この二つを同時に行うための練習や支援の工夫が欠かせません。



縄跳びは段階的に、大きく高く 1 回ジャンプしながら 1 回跳べたという経験から、次第に繰り返してジャンプができるようになっていき、それに合わせて手首を使って縄を回すこともできるようになります。具体的な練習方法としては、歩リズムに合わせて片手に持った縄をクルクル回してみる、それに合わせてジャンプする、両腕を大きく肩から回す練習をする、両手で持った縄を床に垂らして、その上をまたぐ、両足ジャンプするなど様々です。楽しみながら練習を続けることが上達への近道であり、どちらかと言えば女の子のほうが根気強く練習をして上手になる傾向にあるようです。また統計的には小学校 3 年生から 4 年生でスムーズに繰り返して跳べるようになる子どもが多いようです。

もちろん発達全体に個人差があるように、運動、縄跳びの習熟にも個人差が大きく、上達速度は子どもによってそれぞれです。幼稚園・保育園・学校での取り組みの影響もあるでしょう。周囲と比べすぎず、縄跳びができる、できないにこだわり過ぎず、子どもの変化にあわせて楽しめる練習方法、「できた」が経験できる方法を選んで取り組むことで、体力向上や自分の身体をイメージ通りに動かせるようになることにつながり、上下運動を繰り返すことによる骨密度の強化、ジャンプ姿勢を維持することによる体幹機能の向上なども期待できます。

大人になるとなかなか縄跳びを使って身体を動かす機会はありませんが、5 分だけでも効果があるので、子どもと一緒に遊びながら、一緒に跳んでみても良いかもしれません。



理学療法士

樋口聖士

