

# —。コアキッズ運動。—

千年幼稚園式 体カづくり

## 千年幼稚園

☎ 099-220-8686  
 ☎ 099-220-8678  
 ✉ sennen8686@yahoo.co.jp  
 🌐 <https://sennen8686.com>

- ★ [対象児]年少少・年少
- ★ [カリキュラム構成・指導教諭]外部講師・本園教諭
- ★ [保有資格]幼稚園教諭免許状・保育士資格
- ★ 小学校教諭免許状 他多数
- ★ [指導教材]ラバーリング・平均台・椅子・マット  
室内サーキット 他

## 【はじめに】

育児のための便利な道具の開発が進む反面、これらの利用により乳児期に必要とされる体幹の発達が未熟なまま幼児となり運動機能の低下が心配されています。成人を迎えてからもその影響は続くようでこの時期の体幹トレーニングの重要性がうたわれております。本園では乳児期に必要な体幹を鍛えるべく令和5年度から専門の外部講師によるコアキッズ運動の指導を取り入れました。

## 【川添まり子先生より】

### 「運動」という面から考えた現代の子育ての問題点と対策

主に体を支える為の筋肉(インナーマッスル、体幹<コア>と呼ぶ)は、赤ちゃんが生まれてから歩けるようになるための「発育発達」の運動で育ち、無意識に体を支える機能を担う。

例えば、くねくねと動くハイハイは、右と左の体側の筋肉が、一方が縮んで一方が伸びることの繰り返しで前進するように、私たちの運動は筋肉の「縮むと伸びる」の相反する動きの繰り返しで成り立っているため、運動の原点となる筋力と体の使い方の感覚を獲得する動きである。十分に寝返りやハイハイ、四つ這いを繰り返すことで、体幹の安定と運動能力の高い体を獲得することができる。

しかし残念ながら、現代の生活環境が便利になりすぎて(部屋に物が増えて、寝返りやハイハイを充分にできない、バンボやバウンサー、歩行器等の便利グッズに乗る時間が長くなり動いていない)、寝返りやハイハイや四つ這い等の「発育発達」の運動量がとても少なくなっている。

結果、体幹機能が十分に育たず、体をうまく使いこなせず転びやすかったり、じっとしていられなかったり、走り方がぎこちなかったり、運動を苦手になったり、手先を器用に使えなかったりする子どもが増えている。

「体幹機能」は、運動刺激を通じて本能的に育っていくもので、積極的に「発育発達」に沿った運動を取り入れることで、年齢がいくつになっても運動刺激によって向上させること

ができる。そこで、「0歳児の発育発達のための運動」を「動物の真似遊び」として再学習させたり、運動で本能的にバランスを整えるための運動(わたる、くぐる、のぼる、ぶらさがる)の運動学習をさせたりすることで、体幹機能の向上を目指すことができる。

現代の便利な生活環境には、体幹機能と運動能力高める為の「運動の環境」を子どもたちと与え、体幹機能を上げる運動を積極的に与えることが大切である。



## 【幼児教育と小学校教育の円滑な接続の在り方及び幼児期の終わりまでに育ってほしい幼児の具体的な姿】

### ○健康な心と体

EX)・健康な心と体を育て、幼稚園生活の中で充実感や満足感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせながら取り組み、見通しをもって自ら健康で安全な生活を作り出していけるようになる。

- ・体を動かすさまざまな活動に目標をもって挑戦したり、困難なことにつまずいても気持ちを切り替えて乗り越えようとしたりして、主体的に取り組む。
- ・いろいろな遊びの場面に応じて、体の諸部位を十分に動かす。
- ・健康な生活リズムを通して、自分の健康に対する関心や安全についての構えを身につけ、自分の体を大切にしている気持ちをもつ。
- ・衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動の必要性に気付き、自分でする。
- ・集団での生活の流れなどを予測して、準備や片付けも含め、自分たちの活動に、見通しをもって取り組む。

(出典)「4. 幼児期から児童期にかけて求められる教育」文部科学省