

## 認定あけぼのこども園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
170名	<input type="checkbox"/> 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="checkbox"/> 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 <input type="checkbox"/> 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

認定あけぼのこども園の教育方針の一つが体力づくりである

プール・ボール・体操の指導の徹底及び健康教育（裸足・薄着・乾布摩擦・食育等）の計画的実施を図り効果を上げる。

### 2 実施内容

#### 1) プール

5月下旬より広いプールでの活動を行う。少々寒くても温水プールなので活動ができる。園内のプールは水に慣れるため踵くらいの深さから始め、就学前の学年（年長）になると近くにあるスイミングスクール（サンライズスポーツクラブ）と兼用して指導し進めている。

#### 2) ボール（サッカー他）

新聞紙を丸めてボールを作って遊ぶ事からスタートし、様々なボールを使って手で投げたり、蹴ったりと体験、経験を増やしていく。集団あそびではドッチボールやサッカーなど年齢や個々のレベルに合わせてながら指導していく。

#### 3) 体操（器械体操）

鉄棒、マット、跳び箱を使って身体をバランス良く動かせるよう工夫している。体操教室（カワイ体操教室）で学んだ体操を繰り返し指導することにより個々のレベルが上がり、気持ちも高ぶってくる。

#### 4) 健康教育（裸足・薄着・乾布摩擦・食育等）

以前は裸足、裸だったが裸足、薄着としている。乾布摩擦も積極的に行い皮膚を強くしている。最初は裸足、薄着に対して抵抗があるが運動会では全員が裸足で行う事ができるようになる。

### 3 主な成果

#### 1) プール

・水が怖くなくなった ・スタミナがついた ・泳げるようになった ・自信がついた

#### 2) ボール遊び・体操

持久力・瞬発力・判断力・考える力・集中力・継続する力・応用力が身についた。  
 仲間を大切にできる・コミュニケーション能力が高まる・我慢する力・団結力  
 ・協調性が育った。

#### 3) 健康教育

・体が丈夫になった ・土踏ましが形成された ・自分で体温調整ができる

#### 4 資料



当園では、体力づくりに力を入れているが個々にあったレベルに応じて指導している。子ども達が運動あそびは楽しいと思えるようにするのが大切と考えている。