



# 東日暮里幼稚園だより

荒川区立東日暮里幼稚園  
／ 荒川区立第三日暮里小学校併設園  
発行日 令和元年9月2日  
発行者 園長 末永 寿宣

## 9月号

### コーディネーショントレーニング～体幹を鍛える・心にも効果

園長 末永寿宣

令和元年度本園では、東京都教育委員会より「コーディネーショントレーニング」(Co-ordination Training) 地域拠点



▲年中組の子どもたちが、先生と一緒に「ラディアン」を楽しみながら取り組んでいます。



▲姿勢を低くして四つん這いで進みます。脳からの刺激を体全体にいきわたらせます。専門の指導者が、やり方を教えています。

校」の指定を受けました。子どもたちは、楽しく体幹を鍛える運動に取り組んでいます。

#### ○「コーディネーショントレーニング」とは

自分の身体を自分の思い通り動かすことができるようにするトレーニングです。このトレーニングでは、7つの能力(定位、変換、連結、識別、反応、リズム、バランス)を身体を使って脳を鍛えることができます。

また、このコーディネーショントレーニングをすることで運動神経を刺激し脳と動きの連動性や表現力を高めることができます。

#### ○クローリングやラディアン

クローリングは、腹ばいになって肘と膝でゆっくり前に進む運動です。ラディアンは体幹の動きを手足に伝える基本動作です。



▲年長組は、親子でトレーニングを楽しんでいます。



▲テンポよく進む様々な運動に、主体的に取り組みながら、自分の体や動きに気付いていきます。

ラディアンは体幹の動きを手足に伝える基本動作です。

○親子体験教室 三日小の体育館を利用し、広々とトレーニングを楽しんでいます。指導者の見本を見て動きをイメージし、子どもの自発的な気づきを待ちます。広い体育館で動きの幅も広がっています。動きの出来栄よりも、体を動かそうとする感覚が重視され、前向きな気持ちを培うなど心理面への効果も注目しています。

### 9月のねらい

- 〈年少〉・園生活のリズムを思い出し、身の回りのことや自分でできることを行おうとする。／運動遊びに興味をもち、身体を動かして遊ぶことを楽しむ。
- 〈年中〉・園生活のリズムを取り戻し、教師や友達と触れ合って遊ぶ楽しさを感じる。／運動遊びに自分なりに取り組み、学級の友達と一緒に身体を動かして遊ぶ楽しさを感じる。
- 〈年長〉・自分の思いや考えを相手にわかるように伝えながら、遊びや生活を進めていく楽しさを味わう。／いろいろな運動遊びに進んで取り組み、友達と一緒に身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。／夏から秋への自然の変化に気づき、興味をもって関わったり、表現したりすることを楽しむ。

【避難訓練】 2日(月) 全園児

\*防災の日の取り組みとして、日暮里公園への避難訓練を行います。雨天時は小学校体育館へと避難します。第三日暮里小学校の6年生に手を繋いでもらい、落ち着いて行動することを学びます。

【東京藝術大学「美術の造形と表現による実践研究」モデル園 親子プログラム】4日(水) 全園児

○活動 9:30~12:00 ○鑑賞 12:00~14:00 (出入り自由)

○場所 第三日暮里小学校体育館

○持ち物・服装 汚れてもいい服装、タオル、水筒、着替え(必要に応じて)

\*東京藝術大学の先生方と一緒に、ダイナミックな芸術体験を親子で楽しみましょう。1学期末に配布したお知らせも重ねてご確認ください。

【プール納め】 6日(金) 全園児

\*今年度最後のプールです。プール納めでは、友達と一緒に思いきり遊んだり、できるようになったことを互いに見せ合ったりしながら、来年度の活動に期待をつなげます。

【コーディネーショントレーニング】 10日(火) 全園児

\*菅野映先生をお招きし、学級ごとに活動します。

子供たちが十分に身体を動かせるよう、体操着で登園してください。



【なかよし会】 11日(水) 9:30~ 降園11:30

\*敬老の日にちなみ、園児と祖父母の皆様とで交流を行います。別途配布しましたご案内にて、希望の確認をさせていただきます。たくさんのご参加をお待ちしております。

【地域交流】 13日(金) 年中・年長児

\*敬老の日にちなみ、ライフ&シニアハウス日暮里を訪問し、交流を行います。入居者の方々に歌を聴いていただいたり、一緒に遊んだり、楽しい時間を過ごします。

【歯科健診】 17日(火) 9:30~

\*朝食後必ず歯磨きをさせてから、時間に遅れないように登園してください。  
結果は後日健康カードでお知らせします。



【遠足】 19日(木) 上野動物園 年中・年長児

※雨天の場合、20日(金)に延期 以降中止

\*日暮里駅集合・解散 集合時間 9:00 解散時間 13:50

\*電車に乗って動物園に行き、いろいろな動物を見たり、モノレールに乗ったりします。

日暮里駅前に集合となります。幼稚園への登園ではありませんので、ご注意ください。

\*服装や持ち物については、遠足のしおりをご確認ください。

【安全指導】 24日(火) 年少・年長 日暮里公園

27日(金) 年中・年長 南公園

\*安全な歩道の歩き方や横断歩道の渡り方などを学びながら、近隣公園へ行きます。水筒を忘れずに持参してください。



【親子おはなし会】 27日(金)

年少組 12:40~13:00 新海先生のおはなし会 13:00~13:20 親子の絵本タイム

年中組 13:00~13:30 新海先生のおはなし会 13:30~13:50 親子の絵本タイム

年長組 13:10~13:30 親子の絵本タイム 13:30~14:00 新海先生のおはなし会

\*元荒川区立幼稚園教諭 新海博枝先生をお迎えし、親子で楽しめるおはなし会をしていただきます。また、園内でお子さんが選んだ絵本を親子で楽しむ絵本タイムを設けます。