



2月 園だより

ホームページ <https://www.aen.arakawa.tokyo.jp/minamisenju2/index.html>



マラソンでハッピーな気分

園長 立石 晃子

大寒を迎えた1月末、10年に一度という大寒波が東京に現れました。前日、担任の先生がタイヤや洗面器に水を入れて帰ると、次の日にはしっかりと氷ができていました。厚く張った氷に、子供たちも、また、大人も、自然の力を改めて感じることができました。

3学期に入り、園では3年振りに「おはよう親子マラソン」を行っています。冬の体力づくりに、と、私が担任だった16年前から本園で取り組んでいるマラソンです。年少・年中組は園庭内を走りますが、年長児は園と汐入小学校の敷地の周囲を1周してきます。マラソン開始当時、私は運動が得意ではないので元気な子供たちと走ることができるようにならなければ！と休日にマラソンを始めました。何とか同じ学年の担任とともに最終日まで、回を重ねるごとに速くなっていく子供たちに負けずに先頭を走り切ったことを今でも思い出します。

今年が取組が始まる前に、担任の先生は子供たちに「かけっこ違って、ゆっくり長く走るんだよ。」という話をしていました。「こうやって走るんだよね」と腕を振ってランニングをする姿を見せてくれたそうです。そうした意識をもってか、子供たちにはゆっくりと終わりまで走り続ける様子が見られます。また今年「親子で一緒に走りましょう」とお声掛けさせていただきました。子供たちは保護者の方と隣同士、並走するかなあ、と予想していましたが、一人ひとりがそれぞれに、自分のペースで走っている印象です。先日の今季最大の寒波の中も、「寒い！」と言いながらも走り切り、その後も園庭で遊びが続いていた子供たち。まさに「子供は風の子」でした。

マラソンの効果として、心肺機能が強くなる、筋力アップ、瞬発力や持久力の向上が期待されます。子供にとって適切な距離やスピードで走ることで、体づくりの一環になります。また、運動神経の発達する時期に体の正しい使い方を知ることは、将来的な体型づくりにも影響を及ぼすそうです。体力や運動機能の向上だけでなく、心身の健康にもつながります。ゆっくりなスピードでおしゃべりをしながら、空気や空、風など自然を感じながら走ることで、走る気持ちよさを感じることができます。また走ることでセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは痛みを緩和したり、脳がリラックスしたりするなどの効果があります。走ると気持ちよさを感じる、ハッピーな気分になるなど気分の高揚感が感じられるのはこの効果のようです。

約1か月の取組ですが、ぜひ親子で心も体も元気になる「おはよう親子マラソン」への参加、よろしく願いいたします。

楽しいこといっぱい！子どもたちの園生活

< 3 歳もも組 >

ぴょんぴょん、ガオー！こんな動きはどう？次は何になるのかな？

3 学期が始まって友達や教師との再会した喜びを感じながら、コマ、お手玉、絵合わせかるた、凧あげなどの昔ながらの遊びや、なべなべそこぬけ、おしくらまんじゅうなどの伝承遊びを繰り返し楽しみ、日本の文化に触れました。自分で色塗りをしたコマは特別な宝物です。それぞれのお気に入りのお正月遊びを見つけて楽しんだ子供たちでした。表現遊びでは、好きな動物のお面に表情を付けて動物に変身！！表現遊びの時間だけでなく、好きな遊びの中でも自然と動物になりきって動き出します。繰り返し楽しむ中で自信もつき、「こんな動き、面白いんじゃない？」「本物みたいでしょ？」と自分の表現を周囲に披露する子供たちの姿がありました。一日中お面をつけてみたり毎日持って帰ろうとしたり、親しみを感じている様子が伝わってきました。

2 月は豆まきや遠足などの園行事があります。また、劇遊びの余韻を遊んだり楽器を演奏したりしながら、みんなで一緒に遊ぶことを引き続き楽しんでいきます。

< 4 歳たんぼぼ組 >

友達と一緒にだと楽しいね！やってみよう！

元気いっぱいの子供たちは寒い朝でも、白い息を吐きながら「おはようございます。」と挨拶してくれます。「今日も走る？」と親子マラソンも大好きで、ニコニコと張り切って走っています。張り切りすぎてスピードが速くなってしまいう様子もあり、どうしたら長く走れるかを話し合ってみると、「少しゆっくり」「1・2・1・2 って走るの」との良い考えが出てきました。引き続き、元気いっぱい走っていききたいと思います。お正月遊びのコマや羽根つきなども楽しんでいます。作った凧を小学校の校庭で走ってあげました。

2 月には、劇遊びの会があります。学級のお気に入りの絵本の世界を共有し、友達と一緒にのびのびと表現する楽しさを味わえるようにしていきます。また、劇遊びに必要なもの子供たちと相談しながら作っていきます。年長ばら組からの係の引継ぎも行っていきます。進級する期待を持って行っていけるようにします。

< 5 歳ばら組 >

できるようになりたい！上手になりたい！できた！すごい！ がいっぱいの 2 月に！

朝の寒さと、昼間の温かさ、曇っていた空がぱっと晴れたりする様子に、子供たちは不思議がったり温もりを喜んだりしています。マラソンをして、体が温まるのを実感し、「マラソンは早く走るものでなくて、ゆっくり長く走りながら体を強くするもの」と、ペースを自分なりに工夫しようとする姿も見られます。子供たちの元気を分けてもらいつつ、大人も頑張っていきましょう！

お正月の遊びとして、カルタ、すごろく、けん玉、こま、羽根つきなど、友達と誘い合って挑戦しています。できるようになりたい！という強い気持ちで、こまやけん玉に日々繰り返し挑む姿や、友達を集めて長い時間すごろくをしている様子、「どうやるの？」と互いに教え合いながらあやとりやこまのコツを聞く姿など、就学前の子供だからこそだと、うれしく見守っています。

2023 のスタートとともに、園生活の終わりまでのカウントダウンが始まりました。小学校への期待や喜びに合わせて、園生活との別れに寂しさや新しい生活への不安も見られています。様々な活動で、それぞれの力を発揮し、満足感や充実感が自信となるよう、丁寧に関わってまいります。