



くれよん うみ組

そろそろ梅雨の季節に入りますね。雨が降らないのも困りますが雨が続いて外遊びが出来ないのも・・・
雨が続きず戸外でも発散できますようにと願うばかりです（笑）
季節の変わり目で体調も崩しやすくなりますが生活リズムを整えて元気に乗り切っていきたいですね！

今月は保護者会でもお話しした「体幹」について・・・雨でホールで遊ぶことも多くなると思うのでこの機会にしっかり体幹を使って体の土台を鍛えていけたらと思っています😊

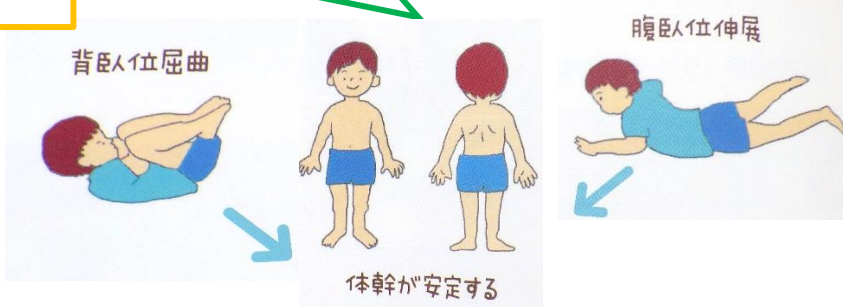
そもそも『体幹』って何？というとは 体幹とは頭や四肢を除く胴体の部分を指します。

その中心部分が安定することで体全体をしっかり支えられるようになります。そしてそこから手足が使いやすくなり、首が安定することで眼の動きも滑らかになると言われています。日々の様々な動きや子ども同士の関わりの基本は実は体幹と繋がっている・・・好きな遊びを見つけて集中したり、お集りで話を聞く、集団活動の中でお友だちと一緒に行動するなどなど体幹が安定することで姿勢を保持することが出来、しっかり取り組んでいくことが出来るようになります。全体会でお話しした「主体的な子ども」の姿もこの体幹が基礎となり重要な役割を果たしていく事になります。

腹筋群の発達には、運動を調整する力（ブレーキ機能）を高めると言われています。

まずは基本の動きとして・・・
重力にまけるな！と抗重力姿勢という動きを意識して取り入れていきます。

背筋群の発達には、運動を開始する力（アクセル機能）を高めると言われています。



ポイントは頭（首）をしっかりあげてキープできているか・・・

日々の遊びの中でもしっかり体幹使って・・・

ポイントは手足、頭（首）の3点を持ち上げられているか・・・



こどもたちが「体幹」という土台をしっかり作り上げていけるようサポートし、様々な活動や日々過ごす中で・・・
「見つける→やってみる→気づく→発見する→発展させる（自分で考える）→学ぶ→達成感」そしてまた見つける・・・といったことを繰り返しながら、好きなこと、やりたいことをたくさん見つけてイキイキ♡ワクワクと過ごしていける環境作りや支援を行っていけたらと思っています(^o^)
お家でもぜひ体幹を使った遊びを楽しんでみてくださいね。