

みらいだより

当園の発表会は、子どもたちが日々取り組んでいるリズム遊び（運動）の発表会です。今月はその「リズム」についてお伝えします。

【リズム会に向けて】

リズム遊び（運動）は、昭和31年に「さくら・さくらんぼ保育園」を創設した斎藤公子先生によって提唱されたものです。先生は、

「0～6歳の時期の体育やスポーツは、単に身体能力を高めるためではなく、脳の発達のために必要なことである。それは、運動神経と感覚神経の発達が、脳中枢神経の発達につながっているからである。また、就学前の6年間は、その脳中枢が一番発達する時期であり、6歳までに大人の90%に達すると言われる。その時期に触覚・視覚・聴覚などの感覚神経と、手足を動かす運動神経を発達させることができ、就学を可能にする知的な脳の発達を促す土台になる」と語られています。

脳の発達段階は、**体** → **言語/知識** → **心/社会性** の順番で育つとされており、脳科学の面からも斎藤先生の解説は的を射ています。十分に体を動かさず早期教育などに偏重すると、脳育ての順番が崩れ、しばしば **心/社会性** の脳の発達に問題を引き起こすことが指摘されています。



足は、脳から最も遠くて神経伝達が難しい所です。立った状態で他の指は床につけたまま、足の親指だけ反り立てみてください。これができる人は神経伝達が十分でないかも!?



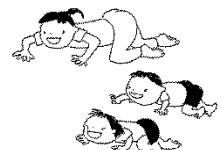
リズム遊び（運動）は、ピアノの音を耳で聴き、それを反射的に理解して体を自在に動かす運動です。大きくは静と動の動きがあり、緊張と弛緩が組み合わされた構成になっています。普通に過ごしているだけでは使わない筋肉や、発達の弱い部分を育てることができます。

- リズムをするにあたって、園では次のことに配慮しています。
- ◆CDなどの音源を使わず、保育者が子どもの様子や年齢に合わせスピードや強弱を調整し、ピアノを弾き、時には口歌で歌っています。
- ◆体にグッと力が入る、「足の親指の蹴り」が大切なので、裸足で行います。また身体の動きを妨げないように、半そで半ズボンで行います。
- ◆時には年齢の違う子どもたちと合同で行い、大きい子から順番にリズムをすることによって、年齢の低い子どもたちもそれを見て模倣（まねっこ）するようになります。
- ◆子どもたちの自主性を促すため、指示・号令・命令を出さないようにしています。子どもたちは、耳で音を聞いて次の動きや順番を判断し、目で見て友だちの動きや空間を把握して、位置取りをします。



赤ちゃんは、お母さんにあやされたり触れあうことで、見て聞いて温もりを感じ、人として育っていきます。やがて2本の足で力強く歩き、またまっすぐ走るために、全身を支える軸と、地面を蹴る足（指）、バランスをとるしなやかな背骨が必要になります。

リズム運動の「金魚」や「両生類のハイハイ」は、そのような力をつけるのにピッタリです。



心も育てる

楽しみながらリズムに日々取り組んでいくと、体幹や足腰が強くなり、かつバランス良く扱いやすい（動きやすい）体が形成されていきます。体力がついてできることができると、自分に自信が持てるようになり、意欲（やる気）が増して遊びやお手伝い、友だちとの関係にも良い影響が出てきます。

友だちへの思いやりや関わりが豊かになり、共感し力を合わせることが上手になります。



このリズム楽しい！ ○○ちゃんも楽しそう！

○○くんはしないのかな？どうしたんだろう…誘ってみようかな
みんなで一緒にやると、楽しいな

○○くん、がんばれー！！

これ難しいな…あ、何か分かってきたかも できそう！ できた！

○○ちゃんはきれいにできてるな そうか手と足をピンとするんだ
このリズムは2人で 息を合わせて 気持ちを合わせて…



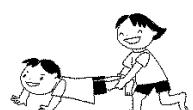
春、生き物や草花に触れ園外活動を十分に行い、夏はプールや水遊びを満喫し、秋は運動会の取り組みから、子どもたちは昨日の自分を何度も乗り越えてきました。冬、リズムを通してこの1年の保育の集大成となります。4月から比べると、全ての子どもがそれぞれに大きく成長を見せてくれています。

それでも当日は、“緊張して出られなかった”“いつもの姿を発揮できなかっただ”ということも。この体験は、子どもにとって大きいものです。「リズム頑張ったね」「かめのリズムに出て、かっこよかったよ」「ホールに出てきただけでも頑張ったね」「たくさん的人に緊張したんだね」と子どもの気持ちに寄り添い、「頑張った」「ドキドキしたね」と思いに共感してもらうことで、失敗にくじけず、チャレンジ精神を発揮する子どもになります。

親・保育者として「できる」「できない」の評価はいったん置いておき、支援者・共感してあげられる人、一緒に伸びていく人でありたいものです。

職員も、子どもの様子（心身の発達やその日の気分など）に合わせてピアノを弾き、一緒に体を動かし、子ども一人ひとりに心を寄せて向き合ってきたことで、保育者として成長させてもらっています。

リズム会は、一人ひとりが今の自分を精一杯表現し、保護者の皆様にご覧いただく発表会です。みどりの森みらいこども園の子どもたちが輝く姿を、ぜひ最後まで見守り、温かく応援いただきます様よろしくお願ひいたします。



| 月 | 日 | 曜 | 行 事 予 定 |
|---|----------|---|-----------------------------------|
| 2 | 3 | 火 | 節分会 |
| | 5 | 木 | リズム会リハーサル（たけのこ・りす・うさぎ・そら・ひかり） |
| | 7 | 土 | お弁当の日 |
| | 10 | 火 | 医療秘書こども専門学校 保育発表会（そら・ひかり） |
| | 16 | 月 | 身体測定（どんぐり・ひかり） |
| | 17 | 火 | 身体測定（たけのこ・そら） |
| | 18 | 水 | 身体測定（りす・うさぎ） |
| | 21 | 土 | リズム会（たけのこ・りす・うさぎ・そら・ひかり） お弁当の日 |
| | ※変更の場合あり | | |

