



# 麻布幼稚園だより

令和3年6月号  
港区立麻布幼稚園  
園長 酒井 正美

梅雨入りの頃となりました。これからの季節、貴重な梅雨の晴れ間には、  
戸外遊びを積極的にしていきたいと思います。ですが、子供たちは雨も大好き。  
梅雨の時期ならではの自然や、絵本、歌等を楽しんでいきたいと思います。



幼稚園に通う子供たちは、遊びや生活を通して、様々にたくさん体を動かしています。「幼稚園に通うようになって体力がつかました」「臨時休業中は体を動かす機会が減り、体力の低下が心配でした」という声を保護者からいただくことがありました。確かにそうであると思うとともに、保護者の皆様が幼児期の体の発達や体力の向上に関心が高いことを感じます。

「体力」というと、筋力の高さや病気に対する抵抗力などをイメージされることが多いかもしれませんが、もちろんそれらも含まれますが、体力には「身体的要素」と「精神的要素」があるとされています。「身体的要素」とは主に、姿勢、筋力、敏捷性、持久性、温度調節などが挙げられます。「精神的要素」とは主に、意志、判断、意欲、精神的ストレスに対する抵抗力などです。

体力全般は、成人になるまでに向上していきませんが、神経機能については幼児期までに成人の8割程度までが発達します。タイミングよく動いたり、力をコントロールしたりするなどの運動を調整する力は、小学校以降の運動発達の基盤となっていきます。

元気によく動く体、正しい姿勢を維持できる体幹、明るく前向きな心、意欲的・自発的に取り組む姿勢、規範意識の芽生え、諦めない心など、これからの成長の基礎となる「体力」は、幼児期にしっかりと育てていってあげたい力です。

では、どのように育てていってあげればよいのでしょうか。それは、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの習慣」「外遊びを含め、しっかりと遊ぶこと」「自分の力でやり遂げた達成感を味わうこと」を、家庭と幼稚園が共に支えてあげることで育ちます。

パソコンやタブレット等の使用が生活の一部となり、車や自転車での移動、エレベーター・エスカレーターの利用が日常にある社会の中で、自分の手を動かしてすること、自分の足で歩くこと・上り下りをする事等は、大人も子供も意識をしなければ大変少ない生活となってしまいます。大人にとっては「運動不足」ですが、子供たちにとっては大事な発達の機会を逃すことになってしまいます。

また、「自分の力でやり遂げる」というと、とても大きなことのように感じてしまうかもしれませんが、「自分の荷物は自分で持つ」「使ったものは元に戻す」という日常のことを当たり前にすることが大事です。ぐんぐん成長をするお子さんの成長に対して、うっかり今までと同じ関わり方のままで、大人が過保護や過干渉になっていないかな、と立ち止まってみることは必要かもしれません。興味をもったことにくり返し挑戦する姿を見守り応援してあげることや、できた時のうれしさに共感してあげたりすることも、お子さんの自信や次への意欲、自立へとつなげてあげることになります。

幼稚園に通ってくる、麻布幼稚園の子供たち、保護者の皆さんの表情はとても明るく元気だなと感じています。これからの成長の基礎となる「体力」が育ちつつあることを感じます。

変化のスピードが早く、増々便利になる世の中だからこそ、「幼児期にふさわしい生活」を保障する努力が必要なのだと思います。幼児期の今しかできない「親子で手をつないで歩く」ことは、子供たちの心へのたっぷりの栄養にもなります。これからも子供たちの幸せな成長を、家庭と幼稚園で支えてまいりましょう。