

今日は親子行事の「早朝散歩」

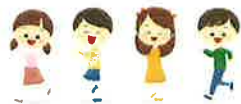
乳児と幼児に分かれて、20分から30分程度歩きました。
6時半集合でしたが、たくさんのご家庭が参加してくれました。
散歩が終わったら保育園で朝食です。

それぞれご家庭からおにぎり🍙だけもってきていただき、
保育園では調理さんが作ってくれた「豚汁」と一緒にみんなで朝食です。

たくさん歩いて、おいしい朝食を食べた後は
子ども達はリズム運動や体操で少しからだを動かし、
その間、保護者の皆さんは子育て講座
「子どものからだづくり～歩行力を育てよう～」
についての話を聞きました。



子どものからだづくり ～歩行力を育てよう～



2025早朝散歩 子育て講座
あそびの杜保育園 鈴木祐子

～早朝散歩の効果～

- ①歩くことで全身の血液循環がよくなります
- ②自律神経の働きがよくなります
- ③おなかがすき、朝ごはんがおいしく食べられます
- ④朝の排便を促します
- ⑤セロトニンの生成を促します
- ⑥ドーパミンの分泌を促します



文部科学省 2012年 幼児期運動指針



幼児の歩行歩数 1979年 20,000歩以上/日

2012年 12,000 歩/日(男児)
11,000歩/日(女児)

3・0年の間に歩行数が半分になっているということが明らかに
ほぼ保育園内での歩行数
幼児の外遊びの時間 4割以上が1日1時間未満

直立と直立状二足歩行

正しい姿勢を保ちながら

あおり動作歩行



『抗重力筋』が弱いまま大きくなっている
子どもたちが増えています

その要因として…



- ・ 立ち歩くまでの運動獲得の不十分さ
早すぎるお座り つかまり立ち つたい歩き など

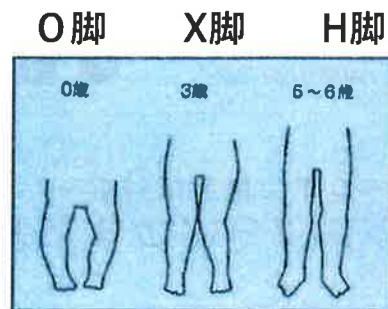
- ・ 歩くこと、からだを動かして遊ぶことが減っている

『抗重力筋』の育ちが弱いと…

- ・ 姿勢が保てない
猫背 出腹出尻など
- ・ 転びやすい
- ・ 転ぶと大きなケガにつながる
- ・ 足が未熟なまま
X脚 扁平足 浮指 屈み指など



脚の変化



『やさしく学ぶからだの発達』林万里監修 より

足が未熟なままの子どもたち

X脚



岡山 O脚X脚専門ベルビエ HPより

扁平足



アーチが少ない

大阪そうせん整形外科クリニックHPより

浮指(うきゆび)



屈み指



福岡みらいクリニックHPより

子どもの運動発達を保障し、抗重力筋、歩く力を育てていくために保育園では…

- ・ 立ち歩くまでの運動発達を保障する
- ・ ハイハイ遊びをたくさん行う
- ・ 障害物遊びでさまざまな動きを取り入れる
- ・ 歩けるようになったら自分でバランスをとって歩けるようにする



いろいろなところを歩いています！

- ・ でこぼこした歩きづらいところ
(石ごつごつしている、草っぱら、木の根っこがある など)
- ・ 坂道
- ・ 階段



安全なところでは大人は手をつながずに…

- ・ 歩き初めは～靴下のみを履いて歩く



- ・ 2歳児～草履を履いて歩く



- ・ 5歳児～下駄を履いて歩く



子どもの足のサイズに合った靴を選んであげましょう



足のサイズは計測してもらえます →



足指を使った遊び

芋虫歩き



輪ゴム拾い競争



足指キャッチボール



足乗り体操



新聞紙を足で丸める、たたむ

