



■ ■ ■
**子どもの「ロコモ」予備軍に
 ご注意を!?**

桂川町教育委員会
 教育長 瓜生 郁義

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？
 骨や関節・筋肉といった運動器の障害で、高齢者に多いと言われてきましたが、今、その予備軍が子どもにも広がっています。

今、子どもは、使いすぎによるスポーツ障害だけでなく、外遊びの減少やゲームの普及等による運動不足で、バランスが悪い、体が硬いなどの運動器機能低下をきたしていると言われています。

少し前の調査ですが、平成23年度に文部科学省が行った「体力・運動能力調査」では、走能力(持久走)、投能力(ソフトボール投げ)など基礎的運動能力は、体力水準の高かった昭和60年度の平均値を大きく下回っているとの結果がでてきます。これは、子どもの肥満や、過食、過度のダイエットなど食習慣の乱れも関係しているとも言われて

「桂川っ子」の文字は、桂川中学校美術部員がデザインしたものです。



います。

これらの問題が改善されないまま大人になると、ロコモの予備軍となり、早期の寝たきりや要介護の原因となります。

これらを防ぐためには、運動と食事の指導が大切となります。特に、幼児期に外遊びを十分経験している子どもは、体を動かす楽しさや心地よさを実感し、運動を好きになる傾向にあります。また、幼児期の外遊びは、走ったり、遊具等を使ったりすることが多く、各種の運動の基礎となる瞬発力、調整力、敏捷性を向上させる上で大切であると言われています。

どうか、子どもたちのたくましい心身の育成のため、各家庭においては、小さい頃から運動の機会を数多く与えるとともに早寝・早起き・朝ご飯など規則正しい生活習慣の定着に取り組んでいただければと思っています。



■ ■ ■
**生き生き元気で
 心豊かな幼児の育成**

桂川幼稚園 園長 長野陽一

本園の教育目標「生き生き元気で心豊かな幼児の育成」を具現化するために「縦割りグループ」「花や野菜の栽培活動」「運動遊び」に取り組んでいます。

【縦割りグループの活動】

全園児を異年齢児の3つの縦割りグループに編成し、グループごとに5月に鯉のぼり、7月に七夕の笹飾りなどを作りしました。時には縦割りグループで一緒に手をつないで、近くの田畑を見て回ったりもしています。

この取り組みでは、年長児が年下の子に手を取って教えたり、世話したりする姿が見られました。年長児は、年下の子に関わることで、自分が頼られる喜びも少しずつ感じているようです。

【花や野菜の栽培活動】

一学期には、たくさんの野菜を収穫しました。キュウリ、ミニトマト、ニンジンなどは、お弁当の時に取れたて生野菜として食べました。7月には、幼稚園で育てた野菜を材料に使い、保

護者にカレーを作ってもらいました。年長児の夏季保育では、保護者に手伝ってもらい、自分たちでカレーと生野菜サラダを作りました。

秋野菜、冬野菜の大根や白菜なども植え付けます。豚汁の材料の野菜も幼稚園で育てた野菜ですべてまかないます。

畑一面に育ったサツマイモ、落花生の収穫も近々予定しており、園児たちはとても楽しみにしています。

【運動遊び】

毎朝15分間、朝の運動に取り組んでいます。はじめは全員で体操し、運動場を走ります。その後は、竹ポックリや竹馬など、園庭の遊具を使って運動します。他にも、毎朝登園すると鉄棒と跳び箱の練習をします。逆上がりと跳び箱(5段)は、年長児のほぼ9割ができるようになりました。

10月の運動会では、これまでの成果をお見せすることができると思います。

