

保育のお仕事スタート講座 (中央エリア)

今年度最後の保育のお仕事スタート講座は、11月28日(木)とちぎ福祉プラザにて、開催しました。
午前中(福)とちぎ健康福祉協会 宝木保育園を見学、午後は幼児体育講座を行いました。

+++++ +++++ +++++

《保育園見学》(福)とちぎ健康福祉協会 宝木保育園



平成 26 年に新しく建てられた園舎は、子どもたちが快適に過ごすための工夫がたくさん！説明していただきながら、園内を見学しました。園庭には大きな桜の木。年度初めにはお花見会を開催し、皆さんで楽しんでいるそうです。私たちが帰る頃、ちょうど給食の時間にお当番さんとして、牛乳を運んでいる子どもたちがいました。誇らしげに役割を果たしている姿に、参加者の皆さまもほっこりしていました。

園長補佐小室先生の案内で、保育園の概要や行事の説明などのお話からスタートしました。

通常保育・行事の他、現在の職員数やシフト、特別保育や交流保育の内容など詳しく説明をしていただきました。【職員が勤務しやすい環境作り】【何かの時には協力し合う、お互い様の気持ち】その想いを大切に、日々保育をしているとのお話でした。



お当番さんを頑張る子どもたちと保育士



広々としたお遊戯室。様々な行事を行います。

テラスから窓越しに1歳児クラスを見学した時のことです。私たちを見つけ、部屋の中からお気に入りのおもちゃを渡そうと頑張ってくれる子が、「ありがとう」とお礼をいうと、満足したのか笑顔で手を振ってくれました。見学中、笑顔の「こんにちは！」がたくさん。元気をいっぱいもらってプラザに帰ってきました。

《幼児体育講座》

こころとからだを育てる運動遊びの組み立て方と、再就職に向けたリフレッシュ法

講師：骨盤ダイエット・コアトレーニング専門スタジオ BODY PLANET 代表 森島 達先生

昨年度は県北・県南のスタート講座で好評だった森島先生、今年では中央エリアでの講師をお願いしました。

講座は、自分の体と向き合ってみよう！からスタートです。

《できるか、やってみましょう！》

- ①腕を前に伸ばし両手を握り、右手は親指・左手は小指を出す。
- ②胸の前で手を叩いたあと、腕を前に伸ばして両手を握り、右手は小指・左手は親指を出す…。
- ③胸の前で手を叩き、①を行う。以降、左右交互に行います。その動きを何度か繰り返してやってみましょう。



難なくクリア！の方もいれば、ゆっくり確認しながらやっている方もいました。

その後、いくつか別の動きを参加者全員でやってみましたが、難しいという声が多数上がりました。

(練習すれば出来るようになるので、あきらめないことも大事…。)



手を入れて、腰の反りを確認。
2種類の簡単なエクササイズ後の
体の変化に、一回びっくり！

頭で分かっているけど、動作に移すのはなかなか難しいということを実験したところで、森島先生から「今あなたは、転んだ時とときに手が出ますか？どうでしょう？」という問いかけがありました。実は、**転んでも手が出ずに顔をすりむいてしまう子や、手首が直角まで曲がらず、手をついたときに負荷がかかりすぎて手首を骨折してしまう子が増えている**とのこと。(大人だけではないそうです。)

子どもの発達(生まれてから立ち上がり歩くまで)をスライドで説明しつつ、その時期に発達していく場所なども詳しく説明。なぜこの時期にその動きが必要になるのか？皆さま納得されたようでした。

また、年々保育施設で過ごしている子どもたちの活動量が減っており、保育者の活動量も同じように減っていることも分かりました。

現代の子どもの運動不足＝大人の運動不足 だそうです。

「保育園で子どもの運動量を増やしたいのであれば、保育者が動くこと。子どもはたくさん動く先生の真似をして、たくさん動きます。歩くだけでも、声を出すだけでもOK。まずは体を動かしましょう！」森島先生からの熱いメッセージを受け取り、講座は終了となりました。



森島先生から、継続して運動することや、外に出て体を動かすことの大切さを教わりました。寒くなってくるけれど、とぼたんも子どもたちと一緒に園庭でいっぱい遊ぼうと思います！



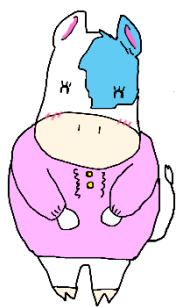
《今回のスタート講座、参加者の声》

【宝木保育園見学】

- 平日の保育園の様子を見ることで、保育士や子どもたちの活動の様子が分かり参考になった。
- 収納や部屋の仕切りなど、とても参考になりました。
- 保育園に設置されている汚物処理器に感動！
- 先生から丁寧に説明していただけて良かった。
- 説明が分かりやすく、訪問できてよかった。

【幼児体育講座】

- 子どもの運動不足については知っていたが、保育者も一緒に身体を動かすとなると考えてしまう。まずは自分が体を動かすように努力したい。
 - 子どもの筋力の発達の仕方など分かりやすかった。
 - 自分で体験することで、姿勢のことや疑問が良く分かり勉強になった。
 - じっとしてられない理由に「筋肉がないから」とは思わなかった。
- 色々な知識を増やし、色々な側面から子どもを見る必要性があると感じた。
- 姿勢の大切さ、1歳未満からの体づくり（体を動かすこと）の重要性を改めて分かった。
 - 自分の体力作りを心がけたい。
 - 子どもの成長においての体の構造の重要性、とても勉強になった。
 - 生まれてから1年の体の動きは大人になっても大切であり、とても意味があることが理解できた。
 - 子どもの遊びに体操をうまく取り入れていくことによって、自然と体が作られていく。その大切さが分かった。



ご参加くださった皆さま
宝木保育園の小室先生・職員の皆さま
本日の講師、森島先生。本当にありがとうございました！

今年度のスタート講座は今回を持ちまして終了です。
ご参加くださいました皆様、ありがとうございました。



今回、体調不良等で泣く泣く参加を見合わせた方が多かったです…。
時期的なものもあるのでしょうか…。
お大事にしてくださいね。
また別の機会にお会いできることを楽しみにしています！

