

これまでカラダにまつわる様々な『不思議』なことにスポットを当て、体のしくみをお伝えしてまいりました。今年度より『なんで?』をテーマに体の仕組みを学びます。今回のテーマは『運動後の腹痛』について。みんなで一緒に『なんで?』を解決しよう!

「なんで太郎役:お友だち」「パルゴン博士役:おうちの人」で読んでみましょう!

パルゴン博士 こんにちは!
 ぼく、この前のお休みにお昼ご飯を食べた後すぐに鬼ごっこしたら
 お腹が痛くなっちゃったんだ…。

ねえパルゴン博士、**なんでご飯を食べた後すぐに運動すると、お腹痛くなるの?**

それはじゃな…食事をすると胃腸にたくさんの血液が流れ込み、胃腸の動きを活発にするんじゃ。食べたものを消化するには、たくさんのエネルギーが必要なんじゃ。ところが、その時に運動をすると血液が筋肉にいつてしまい、胃腸への血液が不足してしまうのじゃ。消化しなければならぬ物がたくさんあるのにエネルギー不足になり、胃腸がけいれんし、お腹痛くなるのじゃ。消化には少なくとも30分はかかるので、その間はカラダを休めるべきじゃな!

そういうことか!パルゴン博士、ありがとう!
 ご飯を食べた後は、少しゆっくりするようにするよ!

ハッピー☆ファミリー
BINGO

右記のマスに書いてあるお題に挑戦してビンゴを目指しましょう!
 ご家族で協力して達成したマスにはシールを貼ったり、色を塗ってお楽しみください★
 たて・よこ・ななめを揃えてみよう★

元気よく挨拶ができた	柔軟体操を週2回行なった	ピーちゅーぶ「パルパルロックンロール」を踊った
本紙3ページの運動遊びをした	手洗いうがいをした	V字バランス10秒できた
ピーちゅーぶ「カンタンおうちあそび vol.1」をやってみた	苦手なものを食べた	早寝早起きできた

※ピーちゅーぶは下記QRコードよりアクセス!

パルススポーツクラブ
 …園の課外教室…

爽やかな春!一緒に爽やかな汗を流そう!

会員募集中!

- ◆体操 ◆剣道 ◆水泳
- ◆サッカー
- ◆キッズダンス
- ◆スポーツチャンバラ

※園により開催クラブが異なります。
 ※人数の関係により、現在は募集していないクラブもあります。

YouTube
 ぴーちゅーぶ

YouTubeチャンネル「ピーちゅーぶ」を開設しております!どんな内容が楽しめるかな?という企画から、撮影・編集までパル講師で行なっております!
 今後も動画をアップしていく予定です。楽しみにお待ちください!
 チャンネル登録よろしくお願ひします!

新年度が始まり一ヶ月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思います。様々なことへの興味や関心を抱き、挑戦するのにピッタリな春。また、たくさんのご経験し吸収できる、とても大切な時期でもあります。だからこそ、カラダはいつも元気であるべきですね。何をやるにも気持ちのよい季節、パルの先生や園の先生、友だちと元気いっぱいカラダを動かしましょう!

【からだづくり365】とは…

運動や健康に関する様々な情報を盛り込み、園と家庭をつなぐ情報紙として、一年間を通し定期的に発行しているのが、この『からだづくり365』です。平成6年の初版から、皆様のおかげをもちまして累計190万部を超える情報紙としてたくさんのご支持・反響もいただいております。今回VOL.122の発行を迎えました。今年度もさらに充実した内容と、よりよい情報をお伝えし、皆さんの『健康維持・増進』のお手伝いをいたしたいと考えております。ぜひ参考にしてください。

コロナ禍の今!! 子どもたちに必要なのは『サンマ』!!

現代の子どもたちの生活スタイルに挙げられる問題として、

- ①公園など安全に遊べる場所の減少(場所の不足)
- ②習い事などによる外遊びや運動時間の減少(時間の不足)
- ③ゲームやインターネットの普及による一人遊びの増加・仲間の減少(遊び相手の不足)

などがあります。コロナ禍の今、遊べる環境が一層不足しています。子どもたちの欲求を満たし、心豊かに、健康的なカラダの発育発達を遂げるためには、子どもたちが自由に、そして主体的に遊ぶことができる**“3つの間(サンマ)”**が必要です。近年、おとなの意識の中で、“学力に比べ、外遊びや運動の必要性を軽視する傾向”になっていますが、子どもの発育発達にとっての遊びや運動の重要性をもう一度見直し、**サンマ**の環境を積極的につくることが私たちおとなの大切な役割です。

遊べる場所 空間
 遊べる時間 運動する時間 時間
 サンマ ↓ 3間
 同年代の友だち 仲間

園の体育・体操では…

子どもたちの健康的なカラダの発育発達を遂げるには、今、そして今後数年間の運動の取り組み方次第といえます。そこで…

運動が好きな子に!
 動きの器用な子に!
 仲間と遊べる子に!

といったテーマを年間カリキュラムに取り入れ、園児の健康な“からだづくり”を目指し活動しています。体育を通して、「運動することの喜び・楽しさ」「友だちと協力することの大切さ」「物事に取り組む姿勢」「けじめ・躰」…などといった『身体活動の基本』『社会性』を身につけます。

② 園では、年間を通して体育・体操活動を行なっています。指導にあたっているパルの先生たちは、体育の専門大学等を卒業し、幼児・児童の体育活動について研修を受け、指導者検定に合格した公認指導員で、体育・運動・健康についての豊富な知識や技能をもっています。そして…

明るく元気
いっぱい
の先生

体育専任の先生です！



明るく・元気に
爽やかに！が
モットーです！

情熱のある
熱心な先生

優しく
楽しい先生

私たちに
お任せください！！

子どものことが
大好きな先生

といった、子どもたち一人ひとりの特徴を理解した頼れる先生たちばかりです。子どもたちが運動に対して興味をもてるよう楽しく指導してまいります。お子様のカラダや健康、運動のことで気になることはいつでもお気軽にご相談ください。

毎週こんな話が聞けますよ！

この時期の体育では、マットやとび箱を使って活動しています。

「マットで前回りに挑戦したんだよ」「とび箱の上を跳び越したんだ」といったように、体育でどんなことに挑戦しているのか、どんな事ができたのか、話してくれるはずですよ。

その他にも、鉄棒・平均台・なわ・ボールなど、様々な体育器具や手具を使い、一年間を通して、多種多様な動きを習得する活動をしていきます。



『平均台』『なわ』『ボール』など様々な種目に挑戦します！ぜひ、話を聞いてみてください！

体育の先生からお願いがあります！

◎厚着をしすぎないよう
ご注意ください。

あついよ…
動きにくいなあ…

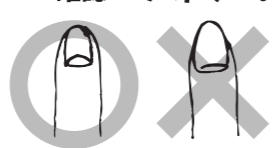


◎足に合った靴を
ご用意ください。

大きいと
転びやすいね…



◎爪が長くないか
確認してください。



ケガをしちゃうよ…

◎長い髪は、運動の妨げにならない
よう、横の位置でまとめましょう。
(頭をつく運動があります)



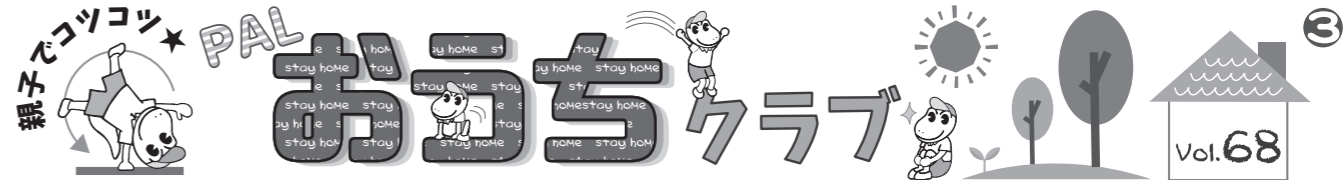
あたまをつくと、
いたくなる…

運動で丈夫なカラダを！！

病気に負けない丈夫なカラダをつくることはもちろんのこと、体育で行なう運動は日々の生活に密着したものばかり。例えば、前回は「転び方」を学んでいるといえます。とっさに手が出たり、身をかわすなどケガを未然に防げるよう体力・技能・知識を習得していきます。特に運動技能は今この時期に習得しておくべきことがたくさんあり、この習得こそが『生きる力』を養っているといえます。『体育』は日常生活と密接な関係にあり、子どもの生活の中心である『遊び』とも、深く関わっています。

運動によって得ることができる効果はたくさん。体育を通し、カラダを動かすことの楽しさ、素晴らしさをお子様に伝えていきます。体育以外でもご家庭でカラダを動かす機会を積極的に作りましょう。

体育活動の日、お子様が元気いっぱいカラダを動かせるよう、次の点についてご協力をお願いいたします。



新しい生活様式を取り入れながらも、カラダを動かすことはとても大切！今年度はおうちの中でもできる運動をご紹介します。園や学校での体育のほか、おうちでも積極的にカラダを動かすことで、様々なチカラを身に付けられます！ぜひ親子でチャレンジしてみてください★

今回のテーマは…「支持力」

カラダを支えたり、腕や手の力を高めることは、動きのパフォーマンスを増やすためにも重要です。

後日びーちゅーぶに動画をアップ予定★お楽しみに！

「支持力」UPのメリット

- ① 転びにくいカラダづくりができる
- ② 転んだ時にカラダを支えられ、ケガをしにくい
- ③ 重いものを持つなど、日常生活に役立つ
- ④ マット・とび箱・鉄棒などに取り組む際の土台となり、様々な技が身につく

親子でチャレンジ！

アザラシじゃんけん

親子で向かい合い、「アザラシ」の姿勢になります。カラダを支えながら、じゃんけんを試みましょう！

レベル1:言葉でじゃんけん
レベル2:片手でじゃんけん



★顔をぶつけないよう、気をつけて行ないましょう。

手押し車

子はうつぶせになります。親は子の足首を持ちあげて、カラダの両脇を支えます。おうちの中で手で歩いてみましょう！

レベル1:5秒キープ
レベル2:その場で歩く
レベル3:前に歩く



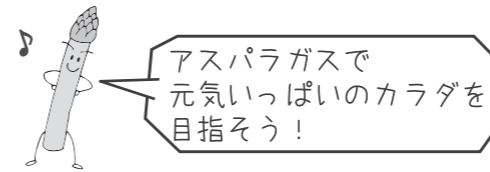
そっつとゆっくり持ち上げましょう

ファミリー Kitchen 旬菜

本日のオススメ 春～初夏が旬！

グリーン アスパラガス をご紹介★

アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」は疲労回復を早める効果があるとされています。新しい環境で、なにかと疲れがちなこの時期にぴったりの食材ですね！積極的に食卓に取り入れてみましょう。

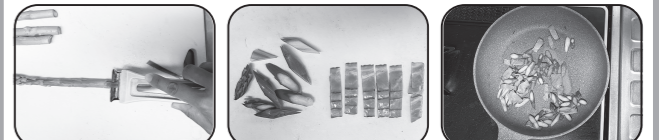


アスパラガスのカレー炒め



【材料】(4人分)
・グリーンアスパラガス 4～5本
・ベーコン 3～4枚
・油 小さじ1
・カレーパウダー 小さじ1

お友だちもケガや火傷に気をつけて、皮むきや味付けにチャレンジしてみてください★



①アスパラガスの根元部分の皮をむく。※固い部分がある際は切り落としたり、2分前後を目安に茹でるとおいしくいただけます。
②アスパラガスを斜めに、ベーコンをお好みの大きさに切る。
③フライパンに油をしき、②を炒める。カレーパウダーで味を整え完成！
寒暖差で疲れが溜まりやすいこの時期。アスパラパワーで元気に乗り切りましょう！

※ご好評いただいている運動・料理コーナーは、第1回目から17年目を迎えることになりました。内容や目的によって、タイトルも変わっています。今回、タイトルを一新して皆様にお届けいたします。