

ほぼにち2マイケル通信

市立宗方幼稚園
園長だより No.2
2025.4. 17 発行
今日は暑かった



園庭探検…遊具を使う上でのルールや気を付けることを、昨日と今日の2回に分けて行いました。

鉄棒や登り棒、雲梯の使い方を主に説明しました。ぶら下がって体を支えたり、バランスをとって体を思うように動かしたりできるようになるなど、こどもたちの体力や運動能力を育むうえで非常に有効な遊具です。(※私は、もう体重が増えすぎて、ぶら下がったり雲梯で前に進んだりはできません m(_ _)m)

その後、少しの時間でしたが、園庭の遊具をすべて使って好きな遊びをしました。雲梯担当になった私はハラハラしながら見ていました。最後まで渡りきってしまう子、途中までしか進めない子など様々でしたが、何度もチャレンジするうちにスピードがあがったり、進む距離が伸びたりと、短い時間の中でこどもたちはそれぞれの力を伸ばしていました。ぶら下がる力は握力が大きく影響します。指だけでなく、腕や肩周りなど多くの筋肉が関わります。パワーアップも重要な要素ですが、より大事なのは自分の体を支えて、バランスよくコントロールできるようになることです。(今日のお弁当給食⇒)



