

1



すいか保育園だより

発行日 / 令和7年12月26日

月号



まだ積もるような雪は降りませんが、少しずつ寒さが厳しくなりますね。タライにお湯を入れ、足湯をしてあったまるクラスもありました。工夫をしながら寒さに負けず、過ごしていきたいと思います。

今年も残りわずかとなりました。長いお休みに入ります。体調管理に気を付け楽しいお休みをお過ごしください。今年もお世話になりました。来年もよろしくお願ひいたします。

ケガをしない身体づくり

子どもたちは、身体のバランス感覚や筋力が未発達のため、転びやすいです。保育園では身体のコントロールができるような運動あそびを取り入れています。お家でもできるバランス感覚を育てる運動をご紹介します。

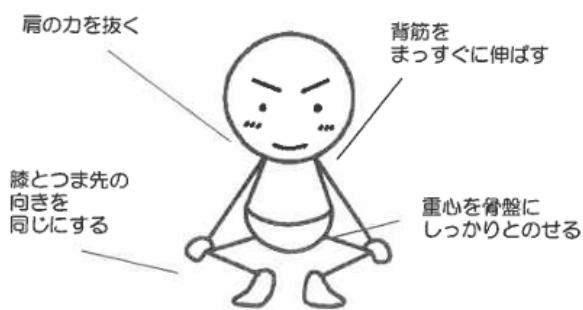
お相撲さんになった気分でバランス感覚を育てよう！

日本の国技「すもう」から、バランス感覚や体幹力を高めることができる動作を紹介します。

★蹲踞（そんきょ）

力士が土俵に上がった時の座り方の所作をいいます。

- ①気をつけの姿勢をとる
- ②つま先立ちをする
- ③そのまま静かにかかとまで腰を降ろす
- ④静かに姿勢を保つ
(できるようになったら目を閉じる)



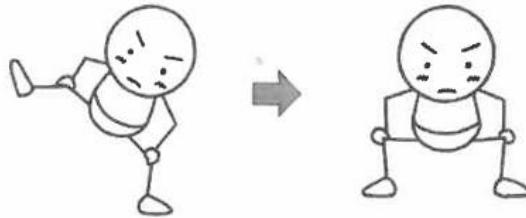
【期待できる効果】

- バランス感覚の向上
- 股関節・膝関節の柔軟性の向上
- 集中力

★四股（しこ）

相撲における動作のひとつで、力士が土俵の上で片足を高く掲げ、強く地を踏む所作のことをいいます。

- ①両足を肩幅より少し大きめに開いて立つ
- ②両つま先は少し外側へ開き、手は膝の上にのせる
- ③そのまま片足をゆっくり上げる
- ④足を床に下し腰をゆっくりと落として膝の高さまで沈ませる
- ⑤左右交互に5回くらい



【期待できる効果】

- 体感の強化 ○また関節の柔軟性の向上
- 下半身の筋力アップ
- 全般的なバランス感覚の向上

場所を取らずに、ちょっとした時間に簡単に取り組めるので、お休み中にお子様と一緒に身体を動かしてみてはいかがでしょうか？ぜひ試してみてください！