

# 大谷園林保育園の取り組み

## 3・4・5歳児編 其の1 ～「リズム運動」～ Ver.4 平成30年 12月号

本年度、大谷園林保育園では、3・4・5歳児クラスを「縦割りクラス」で、一緒に生活しています。その中で、毎週2回「リズム運動」を取り入れています。

### 「リズム運動とは？」

音楽を耳で聴き、そのリズムに合わせて身体を動かすことです。

### 「リズム運動」はなぜ、良いのか？

リズム運動の動きの中には、子どもの発達を保障する有効な動きが含まれているからです。

### 《リズム運動で育てたい子どもの力》

- ① 抗重力筋を育てる。
- ② 「手と足、右と左の協応」を育てる。
- ③ 足の親指の蹴りと「踵の支持力」を育てる。
- ④ 「首の立ち直り反応」「保護伸展反応」を育てる。

◎そこで、今回は、①「抗重力筋」を育てる。運動について御紹介します！！

・姿勢が悪い子や、同じ姿勢保持が困難な子が増えています。姿勢が悪いと言う事は、直立姿勢を支える「抗重力筋」が弱い事を表しています。抗重力筋と言うのは、重力に逆らって重心を高い位置にもっていく為に働く全ての筋肉のことです。この抗重力筋が弱くなると脳の活動レベルが低下するということが指摘されています。リズム運動の中には、抗重力筋を育てると思われる様々な動きが盛り込まれています。背筋や胸筋や脚筋を使う運動です。

※リズム運動を通して、正しい直立歩行姿勢、直立二足歩行を

育てる事が、脳の働きを育てるための土台作り。

リズムカルに体を動かすこと自体が、脳に良いことだと

いわれています。リズムカルな運動によって、生活が整えられ、

「キレやすい子をつくらない。」事へと繋がります。



### ←「あひる」

上半身をしっかりと起こすように指導することで背筋を鍛えます。



### ←かめ

「かめ」の運動では、背筋を強く緊張させます。

「手押し車」「わに」→

「手押し車」や「わに」の運動を行うと、手や腕の運動だけでなく、肩や胸の力も強くなります。



※このように、リズム運動に取り組む中で、全身の抗重力筋が強くなります。

そして、それは直立姿勢の獲得を保障することになり、結果的には、脳の働きを育てることに繋がっていくと考えられます。