

# KIDS SMILE LABO JOURNAL

“キッズ スマイル ラボ ジャーナル”

KIDS SMILE LABO が発行するフリーペーパー。普段 SNS でしか見られない保育園の子どもたちの様子や、子育てに関する情報等、最新情報をお届けします。

Vol.33

February  
2024

TAKE FREE



## KIDS SMILE LABO の 1 枚。

副園長の森誉さんが選んだ、とっておきの 1 枚を紹介します！

### “冒険ってわくわくする”

初めての場所、初めての出会い  
不思議なもの、心惹かれるもの  
訪れた場所で巻き起こるさまざまな体験  
心を潤していく一つ一つの発見

ああ、冒険ってワクワクする  
心が弾むし、いつもより力も湧いてくる気がする

でも、それはなぜだろう

冒険をする子どもたちと過ごしていたら  
なぜだろう、が少し分かった気がした

いつもそばに仲間がいる  
この場所に来たら子どもも大人も関係なく、みんなが冒険の仲間になる

まだ知らぬ世界を仲間と知ろうとする  
仲間の声に反応したり仲間の気持ちに応えたり  
共に過ごす時間が絆を深めていく

仲間がいるから冒険ってワクワクするんだ  
想いを伝えたり受け止めてもらえるから冒険ってワクワクするんだ

みんなでまた冒険にいこう

photo & text by morimori

## JOURNAL TOPIC

01 KIDS SMILE LABO CLASS NEWS  
今年度も残り 1 ヶ月。2 月のこどもたちの様子をお届けいたします。

02 身体づくりはじぶんづくり  
ぜひお子さまとの遊びの中に取り入れて見て下さいね！

kidssmilelabo.com



@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS\_SMILE\_LABO



# KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

## 0 year こもれび



### ともだちと遊ぶってたのしいな

朝、みんなが揃うと、絵本をみようと言をかけます。すぐに側にくる子もいれば玩具で遊んでいる子もいます。手遊びが始まると、一緒に手を叩いたり体を揺らしたり。楽しそうな様子に、集まって来ます。絵本を開くと、真似っこが始まります。どてつと倒れこんだり、バイバーイと手を振ったり。読み終わると、今度はみんなの名前を呼びます。〇〇ちゃん！と呼ぶと、はい！と手を挙げて、タッチやぎゅっとハグをしてごあいさつ。お友達の名前もわかっていて、呼ばれている子を指さしたり、ポンポンしたりして教えてくれるようになりました。こんなかわいいやりとりをして、こもれびクラスの一日は始まります。最近、楽しそうに遊んでいる所へみんなが集まって一緒に遊ぶ様子が見られるようになってきました。木陰広場の植栽の間（狭くて子ども一人が何とか通り抜けられるような所）をくぐり抜けて楽しんでいる子がいました。それに気づいた子が、同じようにくぐり抜けると、また一人、また一人と次々にやって来しました。入り口でちょっとためらう子もいたのですが、出口から覗き込んで「おいでー」と、手招きをして誘う子がいたんです。ためらっていた子も、葉っぱをかきわけてくぐり抜けてきました。「来れたね！」と声をかけると、満面の笑み。とっても嬉しそうで、それから何度もみんなで行ったり来たりして楽しんでいました。こんな風にして、子ども達は自然と一緒に遊ぶ楽しさを味わっていくのですね。

文 ふくちゃん

## 1 year そよかせ



### 楽しみな寄り道の時間

散歩道の途中にある中村農園。訪ねる際にはいつも「おじゃまします！」と、元気な挨拶から始まります。昨年末に行った時は、子どもたちの背丈よりも大きな草木が生い茂っていましたが今はすっかりと刈られ、散歩の行き帰りに寄り道をするのが日課になっています。真っ直ぐに続く、迷路の様な細い畑道には不思議な魅力を感じませんか？子どもたちも中村農園が大好きで足を運ぶ事とても楽しみにしています。農園の中では1列に並んで進んだり、自分の行きたい方向へ駆け出してみたり、少し離れた所にいる鳥骨鶏に挨拶をし、来た道に戻ってきたり。ウキウキと心を弾ませ右へ左へ探検するだけでも楽しく、進む足は止まりません。「こっちだよ！」と、カエルの卵がある場所へ向かい、しゃがみ込んで興味津々に観察しているそよかせさん。2月初めに来た時は卵だったのに、暖かい気候もあってか今は卵から孵ったオタマジャクシが池の中を泳いでいます。卵からオタマジャクシへ成長していく変化にも気付き、「大きくなったね！」と喜ぶ声もありました。冷たい池の中にはお父さんお母さんカエルの姿もあり、卵を守っているかの様に傍にいたり、手足を伸ばしてすいーっと泳いだりする姿を釘付けになって眺めたりと、辺りには静かな時間が流れ、きっと色々な事を考えているのだろうなと感じます。子どもたちに新たな体験や心の成長をもたらしてくれる中村農園。ここに暮らす生き物たちに心を寄せて、暖かな春がやってくるのを待ちたいと思います。

文 れいちゃん

## 2 years のばな



### のばなうどん劇場



みなそらだいちのお友だちが給食にキーマカレーを作ってくれた日のお散歩の帰り道。しくんが「いいな～のばなさんでうどん作りたいな。」とつぶやいたことで決まった、今回のうどん作り。朝から「今日はうどん作り～！」と、どの子からもわくわくする気持ちが伝わってきました。エプロンの着用にもすっかり慣れ、ササっと支度を終えて、調理の時間が始まります。まずは中力粉と水と塩を混ぜ合わせます。ジップロックの中でぎゅぎゅっと揉み、一塊のお団子になったら、今度はコシを出すため、踏み踏みタイム。リズムの『うさぎ』や『J』ジャンプジャンプ～』とオリジナルソングに合わせてジャンプを繰り返したり、お腹やかかとでつぶしたりと、飽きることなく 15分が経過していました。そのあとは冷蔵庫で寝かせて、生地を伸ばす工程へ。麺棒をコロコロと転がす姿はまるでうどん職人のようでした！クライマックスは包丁でのカット。初めての本物の包丁に、使い方を聞くとグッと引き締まった表情になり、ゆっくりと丁寧に切り進めていました。子どもたちの切ったちょっぴり太っちゃうで個性豊かなうどんは、茹で上がりまでに 20 分を要しましたが、無事に完成！テーブルに運ばれてくると、「やったー！」の歓声が聞かれました。早速食べてみると、「おいしい～！」「もっちりする」「なんかおっきすぎる～！！」など、様々な感想が聞かれました。食べ終わる頃には、「あ～疲れちゃったなあ」と口にする姿もありました。それもそのはず。作り始めから食べるまで約3時間。冷蔵庫で寝かせている間も一度も忘れることなく、うどんのことを思い続けて過ごしていたのです。大変だったけれど、その分やり切った！という達成感がぎゅっと詰まった体験になりました。

文 あづあづ



3 years みなも 4 years おおぞら 5 years だいち

## 作る楽しさ、食べてもらう楽しさ

子どもたちが大好きな調理活動、作るメニューはいつも子どもたちに決めてもらっています。今回も作ってみたい料理を一人ひとり教えてもらい、候補の中にあつたコロッケから、スコップコロッケ作り（ちーむコロッケと呼びました）を計画しました。

玉ねぎを切った際の包丁使いは回数を重ねるごとに上手になっているのが目に見え、じゃがいもを潰す時はチームでボウルを抑えながら協力する姿が見られました。「色が変わってきたよ」と肉と玉ねぎを炒めながら、色の変化に気づく子どもたち。炒めたものとじゃがいもをヘラで混ぜる際には、「船を漕いでみたい」と食材のずっしりとした重みを感じていました。バットに移して最後の仕上げ、「雪みたいだね」とパン粉を生地にまぶし、オーブンで調理さんに焼いてもらいました。焼き上がりを見ると、「茶色くなってるー！」「おいしそう！」「早く食べたい！」とその場ですぐに食べたい気持ちが湧き出ているのが伝わってきました。食べると「ふわふわしてる！」「おいしいね」と3回もおかわりをする子もいました。

今年度パン作りから始まった調理活動。作る楽しさを体感し、自分で作った料理の美味しさを味わってきた子どもたち。調理活動を積み重ねる中で、自分たちの分だけでなく、他のクラスの分の給食も作ることで、誰かに食べてもらう機会が増えてきました。作る楽しさ、食べてもらう楽しさの積み重なりから、期待を持ち、意欲的に参加する姿が見られています。野菜を洗ったり皮をむいたり、時間がある時は包丁使いも見てもらえると、子どもたちの成長が目に見えて実感できると思いますので、ぜひご家庭でも一緒にご飯作りをしてみてくださいね。

文れいじくん

5 years だいち



Day 1



Day 2



## ドキドキとワクワク。そして...

昨年度の年長さんと一緒にお泊まり保育を経験した大地さんにとって、今回は2回目のお泊まりでした。

お泊まり数日前から、不安と楽しみな気持ちを両方漏らしていた3人。当日も朝からドキドキとワクワクが行ったり来たりしていましたが、いざ夕食作りが進行すると、自分の持ち場を頑張ったり、3人で力を合わせたりと逞しい姿が見られました。

その後、夜のお楽しみゲームは謎解きと夜の怖さに対峙するドラマが1時間繰り広げられながらゴール！力を出し切った3人はテントでぐっすり眠りにつきました。

2日目も朝から元気に起き出し、陶芸体験、お弁当ピクニックと、お迎えが来て帰る最後の1秒まで楽しみきりました。

今回のお泊まり保育では、昨年度の経験があったからこそ「知ってる不安」と向き合う場面が出てきた3人でしたが、それを乗り越えるパワーとなっていたのは「これから出会うまだ知らない楽しさ」「きっとできるという自信」「この3人ならという安心感」だったように感じました。不安を乗り越え、楽しさを獲得した笑顔はとても輝いており、この感覚をずっと覚えていてほしいなと思いました。

そして、この2日間何をするにも3人一緒になって楽しんでいる姿もとても印象的でした。今まで一緒に積み重ねてきた時間の中で、培ってきた繋がりをみるような気持ちになりました。

卒園まであと少しの時間となりましたが、残りの時間も大事に3人と一緒に笑って過ごしていけたらと思います。

文 ちなちゃん



# 身体作りは じぶんづくり

乳幼児が人生の土台になるという言葉は、どこかで聞いたことがあるかと思います。

今年度の足育の特集でも、足を作るのは乳幼児期が土台となります。と書かせていただきました。

今回の JOURNAL では子どもたちの運動や動き、身体の基本作りの大切さについて、参考資料を元にお伝えしていきたいと思います。

子どもからは「かおちゃん」の名で親しまれている、KIDSSMILE LABO の園長。15 年の保育現場経験を経て、保育園 KIDSSMILE LABO を開園。趣味の畑作業を通して、日常的に自然に触れ、「地域」「家族」「自然」「仲間」と繋がることを自身のテーマとして日々追究している。

保育園 KIDSSMILE LABO  
園長 松下 かおる

## 昔の環境と今の環境

今でも学校などには残っていますが、水道の蛇口をひねるという機会やそもそも、捻る水道自体を、街の中でも家庭でも見なくなっていました。

子どもたちが手を洗う度に自然と行ってきた、捻る動きは日常の中からなくなり、それに加え現在の建築の中からも、捻って開けるドアは少なくなってきました。

保育の現場では、日常の中での機会が減ってしまった捻るという動作を、遊びの中で獲得してもらおうと、ネジの玩具等を取り入れたり、活動の中で捻る動きを促したりしています。このように、あたりまえに行ってきた一つの動作をとっても、日常の中で意識をしないと獲得できないという課題があるのです。



## 幼児期の運動が その後の運動機能に大きな差を生む

保育の現場でも子どもたちの身体の硬さが気になるケースが増えてきています。

日常の中で、歩くことや走ることは常に行える動きになりますが、筋肉や筋膜は様々な動きをすることで、身体の左右差や歪みを防いでくれます。

子どもたちの今の身体環境は、昔のように日が暮れるまで外遊びをしなくなったり、ゲーム機やタブレットが生活に浸透してきたりといった変化で、肩こりの症状を抱えている子たちも増えてきています。

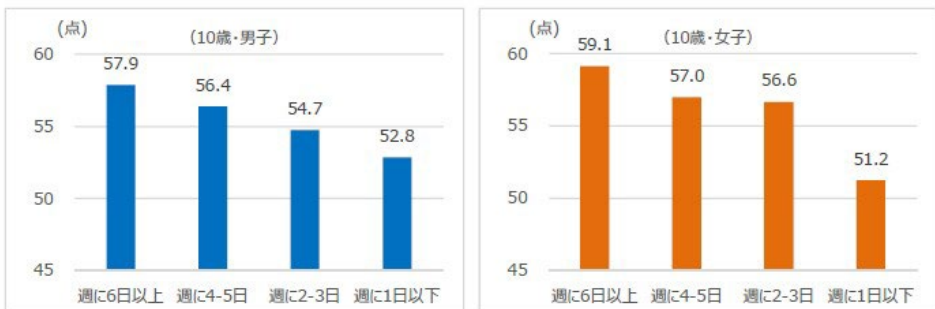
また、文部科学省の調査結果からも、子どもたちの運動する時間が少なくなっていることが明らかになっています。それによると、外遊びの時間が長い子どもほど運動能力が高い傾向にありますが、一方で4割を超える子どもたちの外遊びの時間が1日1時間（60分）未満となっていることも指摘されています。

6歳までに大人の約8割程度までの神経機能が発達すると言われ、タイミングよく動いたり力の加減をコントロールしたりする、運動を調整する能力が顕著に向上する時期です。この運動を調整する能力は、新しい動きを習得する際に重要な働きを担い、児童期以降の運動発達の基盤を形成するという重要な意味を持っているのです。

子どもたちが持っている遊び心を生かしながら、楽しく身体を動かして脳と筋肉をつなぐ神経系のネットワークを適切に構築していくことも大切です。いかに6歳までに運動習慣をつけるか。それが将来の身体づくりに大きく関わってくると言えるのです。

（スポーツ庁 web 広報マガジン 2018 年 3 月 15 日号参照）

入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点（10歳）



引用：スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査結果の分析」

## 健康寿命の要は幼児期から

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授の町田 修一先生の記事で、このように書かれています。

実はヒトの骨格筋や神経には、子どもの頃に覚えた体の動き（骨格筋の使い方）を大人になっても記憶し続ける機能があるようです。例えば子どもの頃に習得した水泳は、何十年たっても体が覚えているものですね。それと同じで、子どもの頃によく運動していると、大人になってからの骨格筋のトレーニング時の適応が早いのです。このことを我々は「マッスルメモリー」と呼んでいます。

さらに、体を動かすことで脳機能にもよい影響が出ることがわかってきています。これは子どももシニアも同じ。シニアの場合なら、認知機能にいい影響がある、と言い換えることができます。

私たちヒトは「動く生き物」です。子どもの頃から動くことの大切さを、ぜひ知っていただきたいです。

子どもは転んだり骨格筋を伸ばしたりしながら、「この動きは今の自分には無理だ」「これ以上この筋肉は伸びない」と体で無意識に覚えていきます。ヒトの体は筋肉から脳へも神経が伸びており、日々途方もない量の運動情報が脳へと送られているのですが、現代はその情報量が子どもの頃から不足気味ではないかと思っています。その結果、大人になってから、体にひずみが出るのではないかと私は考えています。

（GOOD HEALTH JOURNAL 2019.01.30 より）

## まとめ

子どもたちが毎日楽しく身体を動かすには、“遊び”を中心に行うのがポイントとなります。この中には、散歩や手伝いなど日常のさまざまな動きを含んでいます。そして、それらの身体活動を「毎日合計 60 分以上」行うことも意識すると良いようです。

保育の中でもリズム遊びや体操、鬼ごっこ等で多様な動きを促してきていますが、ご家庭でも親子で取り組める様々な身体の使い方（遊び）を今回ご紹介させていただきたいと思います。

### 5 足あげ ひこうき



### 14 テーブル



●足ぶみする ●おなかを高くキープ

### 10 足はくしゅ



### 24 カエル



おしりと両足を上げる  
●上で足はくしゅ

### 30 えびぞり



### 46 あひる歩き



つま先立ちで歩く

### 49 つま先・かかとタッチ(右)



●右足を床につけずに  
●足をつけずに3回れんぞく

引用：学研教育みらい「実践障害児教育」より

全 57 種類 KIDSSMILE LABO の WEB にて PDF 公開中！

また、ご家庭の中で日常のお風呂洗いや（体をしっかりと支え、スポンジを浴槽に押し当てながら洗うことで体幹にアプローチします）食事の手伝い（玉ねぎの皮をむく事は指先の発達を促します）も子どもたちの身体の動きを促進する一つになりますので、何気ない家事もお子様と楽しみながら行ってみてくださいね。