

あなたの保育のヒントになるかもしれない情報誌

# スイッチ!



特集1

脳科学のプロ 柳澤先生に聞く

**発達を促す運動遊び(応用編)**

特集2

あの園がキニナル!全国の青年部会員園紹介

**坂ノ市こども園(大分県)**

特集3

全国の保育士さんたちに聞きました!

**いいね!保育士**

02

第2号

動画も見れるQRコード付

日本保育協会青年部広報誌

# ❁ 脳科学のプロ柳澤先生に聞く 発達を促す運動遊び（応用編）

特 集



## 脳科学のプロ 柳澤先生に聞いてみよう

こどもプラスグループ  
代表  
柳澤弘樹



### カエル・カンガルー

跳び箱の開脚跳びに繋がる基礎の遊びがカエルです。手は蝶々の様にくっ付けて足は大きく広げます。手足同時にジャンプし、着地の際には必ず手の平を地面に着けるようにしましょう。跳躍力を養う基礎の遊びがカンガルーです。立った状態で両膝が離れないようにくっつけたままジャンプしてみましょう。

### サルのぶら下がり／ワニ

鉄棒を初めて行う際の導入の遊びです。サルのぶら下がりとは、親指を下に回してしっかりと順手で握るようにしましょう。小さなお子様で親指を下に回した時に人差し指の第一関節に届かない場合には、親指を上にかけて猿手での握り方でも構いません。はじめのうちは落下する危険があるので必ず手を上から押さえるか手首を持つ補助を付けましょう。懸垂力が身に付いてきたら、ぶら下がったままキックしてみましょう。ワニは、地面にお腹を着けて手足を使い這って進んでいきます。鉄棒を使わずに身体を引き付ける力を養うことができます。

### 障害物ウシガエル

カエルの動きが出来るようになったら、手足別々に移動するウシガエルに移行します。「手・足・手・足」とリズムよく進めるように声掛けしましょう。支持力が弱いと顔から転倒してしまう危険があるので胸の前に手が出せるように斜め前で補助に入りましょう。慣れてきたらカップや高さを出した障害物を超えてみましょう。

### 2人スキップ

一人ではリズムを取りにくい子が多いので、初めは先生や上手に出来るお友達と二人組で手を繋いでスキップをしてみましょう。そうすることでリズムが取りやすくなります。また、出来る子は速さを求めるだけではなく二人組にすることが相手に合わせてあげようとする社会性も身に付きます。コースを設定するなどして発展させていきましょう。

### ブリッジ

仰向けで寝たら肘を曲げて耳で床に手を着き、身体を押し上げます。身体の柔軟性が必要な遊びで、自分の身体の位置や状態を把握する身体地図の力も必要となります。自分で身体を上げられない場合は、背中を支えて持ち上げるように補助をしてあげましょう。

### 開脚跳びのポイント 着地

ウシガエルの動きが出来るようになったことを確認しましょう。足を閉じた状態で、跳び箱の淵に手をかけるようにして着き、両足をパーに開いて跳び越します。着地の際には再び足を閉じることが理想なので、フープを置きその中に着地することを意識させると足が閉じやすくなります。

## POINT

確認できた1つ1つの動きをサーキットで繋げて行ってみましょう。連続的に動くことで、運動量の確保や心肺機能の向上はもちろん、多様な動きを加えることで筋力を高めたり、身体操作性を高めることも狙いです。

柳沢運動プログラムで作るサーキットでは、支持力・跳躍力・懸垂力・幼児期に重要な感覚（高所感覚・回転感覚等）をバランスよく養うことができます。

サーキットで遊ぶ際のポイントは、それぞれの遊びにかかる時間を考慮し、待ち時間が長くなったり、渋滞が出来てしまうことが無いように遊びの順番を決めましょう。

スタート地点には、フープやカップ等を設置して視覚的に分かりやすくするのがおすすめです。

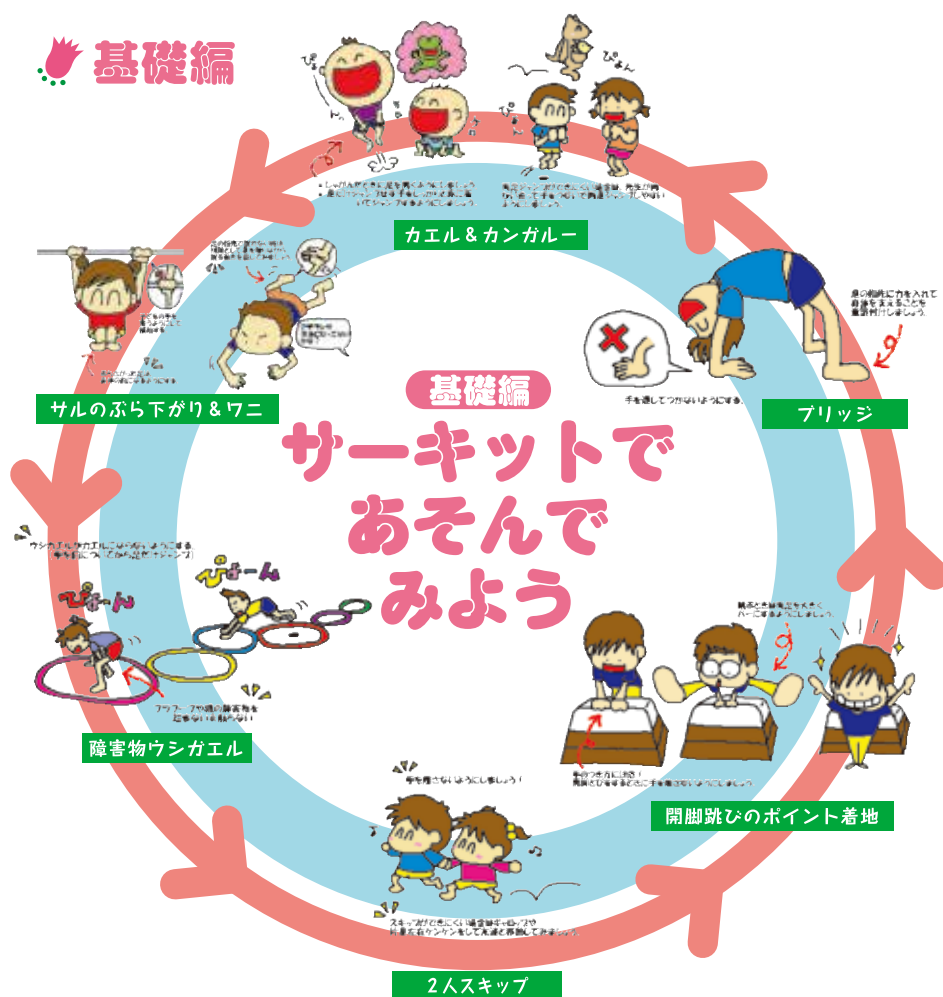
また、跳び箱や鉄棒など補助が必要な箇所には先生が必ず付くようにして、怪我のないように楽しく遊びましょう。

柳澤弘樹 / やなぎさわひろき

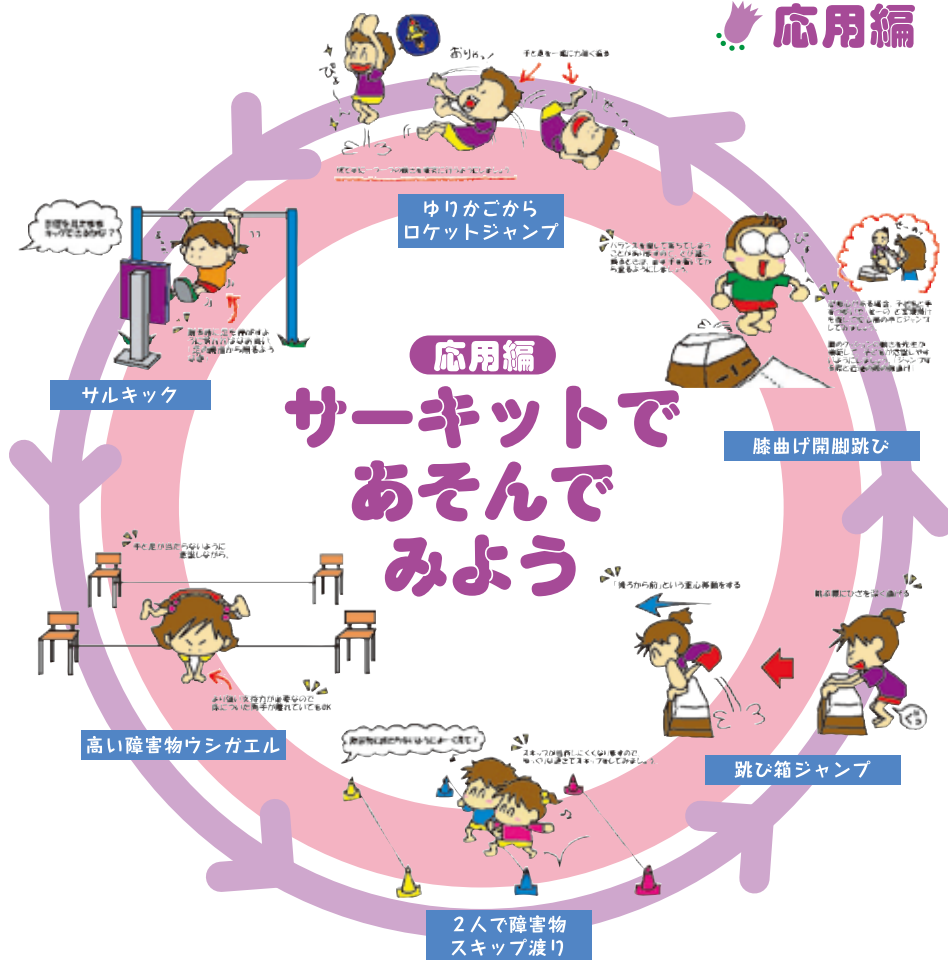
社）国際知的財産研究機構 脳機能研究所 主任研究員  
NPO 法人運動保育士会 理事 / こどもプラス株式会社 取締役

幼児の発達発達に合わせた形で運動あそびを提供して、認知機能の向上、心の発達を脳科学的な視点で研究をしている。研究テーマは、身体活動と脳機能。この研究で得られた結果をもとに、記憶力、集中力、やる気などは、どのように生まれるのか、どのようにしたら高められるのかについて、全国教育委員会や幼稚園・保育園で講演している。研究対象は多岐にわたり、高齢者の認知症予防、一般成人のうつ病予防、子どもの発達障がい児に対する運動の有用性についても手がける。

## 基礎編



## 応用編



基本ができたならこちらにチャレンジ!

QRコードで  
動画見本をCHECK!



スイッキ! POINT



## 大分県支部 坂ノ市こども園

子ども達にとって大切なこと  
〜坂ノ市こども園〜

大分県大分市の中心部から車で三〇分、港湾部から少し離れた住宅地の中に存在する『幼保連携型認定こども園坂ノ市こども園社会福祉法人 寿光会』この地域は、四国への玄関口として大きな港湾機能を持ち、その港湾部から林を抜けた先の住宅地に存在している。需要は多く、定員260名という大所帯である。園庭には木材の素材感を生かし



四季を感じさせる様々な植物が配置されている。



子どもたちのいいあそび場、兼隠れ家になりそうな温かみを感じるログハウス。

たコンビネーション遊具やログハウスなど素材のぬくもりを感じさせるつくりの遊具が多数設置してあった。また、周辺には大きな運動公園もあり、園舎から線路を挟んだ向こう側に、プールと大型のウォータースライダーが顔をのぞかせている。コンビナート、線路、大型プール、公園。子ども心には、絶対にワクワクしてしまう立地。ただ一つ、残念なことに、建て替えるの真っ最中で園すべてを見て回ることや、新しい園舎を見ることができなかったが、新園舎竣工によって子どもたちの楽しみがさらに増すことは容易に予想がつく。





あたたかみのある木の腰壁と白壁の組み合わせと、各所に設定された遊びコーナー。各クラスごとに細かい工夫や配慮が見える。



保育室のコーナーだけでなく、園の至る所に人形やぬいぐるみが配置されており、子どもたちだけでなく、来園した人々の目も楽しませてくれる。

渡り廊下の中心に設置されている切り株。大勢の子どもたちが廊下を行きかう際に混乱しないように中心を区切る役割をしている。インテリアとしてもかなり印象的。



天蓋を利用した支援ひろばでは、親子がリラックスして過ごせる空間デザインが施されている。



外の様子や、中庭、クッキングルームも大きな窓ガラスから一望でき、外からかなり開かれた環境であるランチルーム。

## DATA 坂ノ市こども園

大分県大分市久原中央 2-8-16



←詳しい情報は動画で  
CHECK!

スイッチ! POINT

「毎日違うところで食べれて楽しいよ」と、ある年長クラスの園児さんが語ってくれた。お昼近くなると園児たちのクラスからランチルームへの大移動で大賑わいになる坂ノ市こども園。定員数260超の元気な子どもたちには、大きなランチルームですら手狭になってしまふのだろう。年齢ごとに2クラスあり、1クラスごとに日替わりでランチルームに移動して食べているそうだ。各グループに分かれて、給食係から受け取って自分たちのグループごとにいただきますをして食べる。また、大きなガラス窓の先では給食の準備をしている調理師さんたちの姿がよく見え、どのような様子で給食を調理しているか過程まで楽しみながら給食を食べる事ができる。

見て楽しむ、食べて楽しむ  
〜日替りランチルーム〜

## INTERVIEW

### 1. 青年部に入ったきっかけは？

志賀口部長に声をかけて頂き、自分自身もたくさん勉強し、成長できると思ったため。

### 2. 青年部に入ってよかった事は？

全国の先生方と繋がりが出来、情報共有や多くの学びが得られました。自園のことしかわからない、あるいは地元のことしかわからなかった私にとっては、他地域の情勢を知ることによって行政との協議に役立ったり、地元支部の青年部に情報提供することが出来、とても嬉しいです。

### 3. 青年部で学んだ事で保育に活かした事は？

現在、幼児教育・保育委員会に所属しており、東京大学の淀川先生と共にスケール開発について学ばせていただいているところですが、自園の保育を振り返るきっかけにもなり、現場の保育者とも語り合う機会が増えました。

### 4. 今後青年部でやりたい事は？

まずは、女性部員を増やしたいです。

「青年部は男性が所属するものだ」というイメージから、なんとなく倦厭されている若手女性の先生もいらっしゃるのではないのでしょうか。日本保育協会青年部は、女性部員の方も数名所属しています。これからの時代は、男性も女性も垣根なく“子ども”のことを語り合える青年部になったら素敵だなと思います。

私たちと一緒に、色々な研修会に参加してみませんか？

これからの時代は、男性も女性も垣根なく  
子どものことを語り合える

青年部になったら素敵だなと思います。

大分県支部 巖水瑠華

### 巖水 瑠華 いわみず るか

1987年5月9日生まれ

社会福祉法人 寿光福祉会 坂ノ市こども園 副園長

日本保育協会青年部大分県支部

大分県認可私立保育園協議会青年部 事務局次長

日本保育協会青年部 事務局員

日本保育協会青年部 幼児教育・保育委員会委員

趣味：旅行・ダイビング



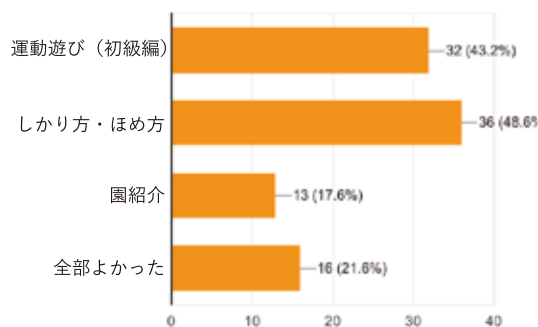
全国の保育従事者にアンケート調査  
保育者みんなの知りたいことが見えてくる?!

# スイッチ! 全国アンケート調査

※日本保育協会青年部加盟園へのアンケート調査（回答者数 74 名）

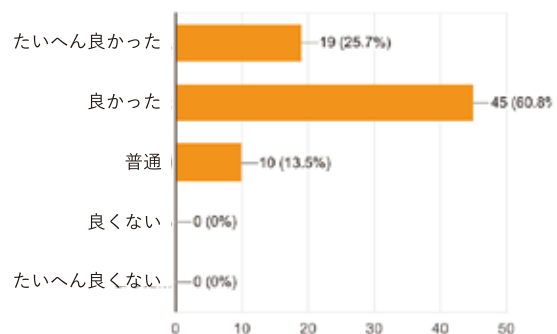
今回のスイッチで良かった  
特集は何ですか？

74 responses



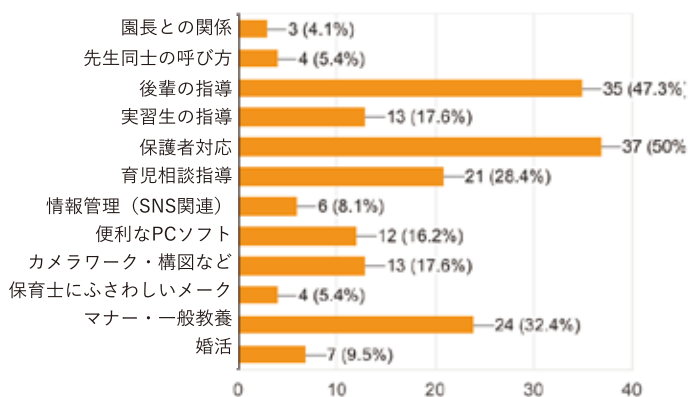
今回のスイッチを読んでみ  
てどうでしたか？

74 responses



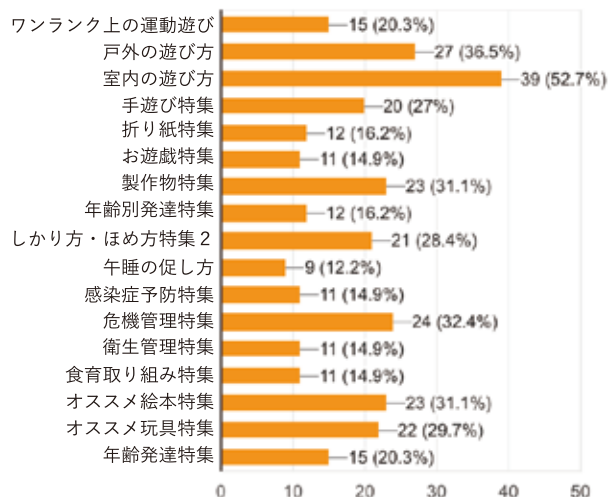
保育以外のことで興味があ  
ることはありますか？

74 responses



今後のスイッチで保育に関  
して特集してほしいことは  
何ですか？

74 responses



**THANK YOU**

ご協力ありがとうございました

今号でも引き続きアンケート調査を行っていきますので、ご協力お願いいたします。





# GOOD! NURSERY TEACHER いいね! ★ほいくし★

みんなの園の保育士さんは?  
会員園に聞いてみました!

スイッチ!

01

01. ゆき先生  
あはごん保育園(沖縄県)

## 01. 勤務年数

A: 12年

## 02. 後輩の指導方法

A: 一緒に保育に入って困ったことや悩みごとを  
聴きながら楽しく接するように  
心掛けています!!!

## 03. 息抜き

A: 友だちとスイーツめぐりをしたり、  
ショッピングをして息抜き。

## 04. 好きな絵本

A: だるまさんシリーズ  
にじろのさかな  
ぐりとぐらシリーズ



02

02. 萌先生  
志津保育園(滋賀県)

## 01. 勤務年数

A: 13年

## 02. 後輩の指導方法

A: 後輩に指導といっても上から目線にならないように  
相手の良いところも入れて指導するようにしています。  
また、何でも話せる(話してもらえる)関係を築く為、  
相手を知り、自分を知ってもらえるように  
コミュニケーションを心がけています。

## 03. 息抜き

A: 家の猫二匹と遊んで癒されています。  
あとは、映画を見に行ったり、  
音楽を聴いたり。

## 04. 好きな絵本

A: だるまさんシリーズ  
じゃあじゃあびりびり  
ねないこだれだ



03

03. みわこ先生  
住吉第二保育園(栃木県)

## 03. 息抜き

A: 趣味に没頭しています。

## 04. 好きな絵本

A: しろくまちゃんのほっとけーき  
からすのパンやさん  
かぶさんとんだ

## 01. 勤務年数

A: 10年

## 02. 後輩の指導方法

A: 自分が指導を受けたり、失敗したことを  
後輩にも指導するようにしています。



## 01. 勤務年数

A: 9年

## 02. 後輩の指導方法

A: 後輩の考えや意見は積極的に受け入れ、  
自分ならどうするか整理して、そのあと  
一緒に手立てや言葉かけなどを考えるようにしています。  
言動で気になったことがあれば、  
その一日の中で話すようにしています。

## 03. 息抜き

A: 家で飼っているハリネズミの世話をすること。  
保育中で午睡中の静かなひとときに、  
子どもたちの寝顔をながめること。

## 04. 好きな絵本

A: こぐまちゃんシリーズ  
そらめくんシリーズ  
はじめてのおつかい

04. のぞみ先生  
川口西保育所(広島県)

04





# Yes. We are



日本の  
おんせん県おおいた  
味力も満載



スイッチ! POINT

第40回  
全国青年保育者会議  
大分県大会  
集いて語ろう「湯〜とぴあ」  
子ども達と創る理想の未来

2018

7/11.12.13

ホテル日航大分オアシスタワー  
(旧オアシスタワーホテル大分)





## 柳沢運動プログラム

子ども達のために柳沢運動プログラムの指導案をプレゼント。

[support@npo-hoiku.com](mailto:support@npo-hoiku.com)

NPO法人運動保育士会宛に

メールでお申し込み下さい

※ドメイン指定をしている方は「@npo-hoiku.com」を受信設定してください。



体育  
科学

心身発達

感性  
脳科学

芸術  
教養

# 特定非営利活動法人 運動保育士会

楽しく学んで 保育の質 UP!



幼稚園教育要領、保育所保育指針、  
幼保連携型認定こども園教育・保育要領に準じた指導計画

## 月刊 保育とカリキュラム

ギュッとつまって充実した内容!

★0～5歳児まで見通せる

★204人の編集委員による

★新連載も

0・1・2歳児の  
ページが  
パワーアップ!

信頼度 No.1の  
指導計画!

新要領、指針に  
対応!

AB判 152ページ

定価 810 円 (税込) 年間定価 9,720 円 (税込)

ご注文は貴園担当の弊社営業所、  
代理店または書店まで。



ひかりのくに株式会社

本社/〒543-0001 大阪市天王寺区上本町3-2-14 TEL0 6-6768-1151代表  
支社/〒175-0082 東京都板橋区高島平6-1-1 TEL0 3-3979-3111代表





価格 本体 1,000 円 + 税

チャイルドブックの月刊保育雑誌



2018 年度  
4 月号～

年間購読  
受付中

保育に役立つ  
アイデア満載!

遊び

行事

食育

0・1・2  
歳児

チャイルド本社

〒112-8512 東京都文京区小石川 5-24-21  
TEL 03-3813-2141 FAX 03-3814-3392  
<http://www.childbook.co.jp/pot/>

ご注文は、貴園担当のチャイルド社  
営業販売員または書店まで。

園のリーダーのために

# 保育ナビ

創刊  
9 年目!

「理事長」「園長」「副園長」「主任」など、保育現場をマネジメントする保育者のための  
月刊保育雑誌です。

園の動き・園経営・人材育成・保育内容……。

読みたいテーマが 1 冊に!

3 法令実践に役立つ!!

2018 年度版  
3 つのポイント

チーム力強化! 「チーム力向上」に役立つ連載コーナー

3 法令完全対応! 現場におおすための情報掲載

特集を強化! 毎月第 1 特集 (注目のテーマ) と第 2 特集  
(保育の今と真) で園の保育力向上にアプローチ



株式会社フレーベル館 本社: 〒113-8611 東京都文京区本駒込 6-14-9  
ご注文・定期購読のお申込みは 03-5395-6608 保育事業部営業本部まで

B5 判 (26×18cm) 72 頁  
定価: 1,000 円 (税込)



保育の質につながるワンテーマ・マガジン

[隔月刊] 本体 648 円 + 税 56 頁 23×18.2cm

Gakken

創刊 1 周年

more Fun&Pride

# ほいくあっぷ

実践するにあたってお  
さえておきたいポイント  
をやさしく解説。  
連載「やさしい三法令」



現場発、現場向けの情報をお  
届け。連載「多様な子ども  
たちの発達支援 LIVE」

【4・5 月号特集】  
やりたい保育を さあ、始めよう  
▷ 環境改善、担当制、収納など  
▷ 保育者メンタル ゆとりメソッド

2018 年度 特集年間予定

【6・7 月号】逃げずに職場の人間関係  
▷ 同僚性を高める 4 つのキーワード  
▷ 非正規、子育て・介護中、精神疾患…  
互いに理解し合うために

【8・9 月号】身近な保育教材を見直す  
【10・11 月号】10 の姿につながる保育  
【12・1 月号】保護者の子育て支援  
【2・3 月号】研修 体制作りと年間計画

学研グループ

▶ ご注文はお近くの代理店、または下記支社へご用命ください。

(株)学研教育みらい 東日本支社 TEL 03-6431-1193

# スイッチ! 全国アンケート調査のお願い

全国の保育従事者にアンケート調査  
保育者みんなの知りたいことが見えてくる?!



今後のスイッチが有効的かつ実益のある冊子として発刊していくため、皆様方の貴重なご意見を参考にさせていただきたく存じます。お忙しいところ大変恐縮ではございますが、上記のQRコードにアクセスし、アンケートのご協力をお願い申し上げます。

また、保育園で働く保育士さんがどのような情報を必要としているかも調査しております。スイッチを貴園の職員さんに回覧し、下記のQRコードよりアンケートを実施して頂けると幸いです。お忙しいところ申し訳ございませんが今後のスイッチの誌面校正を担う大切なアンケートとなりますので、ご協力をお願い致します。

ご協力をして頂いた保育士さんには、抽選で粗品を進呈させていただきます。

宜しくお願い致します。