

幼児期の運動不足が招く弊害とは？

～お家でできる『ボディレク』～

こんにちは、レクルンです！12月に入り、いよいよ冬本番。冷たい風が吹きつけるようになるこの時期、風邪や感染症のリスクに怯えながら外へ遊びに行くのがおっくうになり、親子共々家の中にとまりがちです。

とはいえここ数年、子どもが幼児期に運動不足だったことが招く弊害が問題視されており、なるべく解消したいところ。今回は、寒い冬にもご自宅で取り組める、親子の運動不足解消のための『ボディレク』を、一部ご紹介します。

●お家でもできる！親子で楽しむ『ボディレク』

こんな話を聞いたことがありませんか？

最近の子どもは、転ぶ時に手をつけず顔から転ぶ。ボールがとんできても、よけられない。

これらは、幼児期のハイハイから立ち上がり、歩き、走るといった運動能力の成長過程で、十分に体を動かす経験ができていないからだと言えます。レクルンでは、その様な幼児期の子どもたちの運動不足を解消するために、『ボディレク』を実施しています。お家にあるもので気軽に楽しめる、最近の取組みをご紹介しますので、是非親子でチャレンジしてみてください！

◆ひざクレーン・お山がくずれる

大人のひざ（すね）に子どもをのせ、つかまらせたまま膝を持ち上げる。または後ろに倒れる。立てたひざのてっぺんに子どもを座らせ、揺らしたあと、急に大人が足を伸ばす。※不安定なところに体を置き、何かにつかまってバランスをとる動きです。

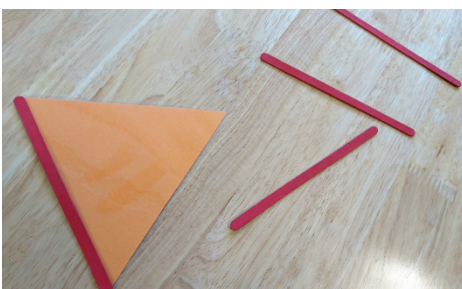
◆新聞綱引き

細長く切り、軽くねじった新聞紙2本を交差させて、親子で引っ張りあい、ちぎる。※「引っ張る」運動です。簡単に切れるようだったら新聞紙を何枚か重ねるなど強度を調節してみましょう。



●12月のハンドメイド教材 ～かたち～

【図形を作ることで、構造を理解する ～かたちづくり～】



紙に描くのとは少し違った角度で、図形の構造に触れる取り組みです。三角形、四角形のシートにそって、スティックを置きます。当然、三角形はスティックが3本、四角形なら4本必要です。つまり、「辺が何本か」ということを自然に知ることになります。

また、三角形は「斜め」の線があります。斜線は、子どもにとって実は難易度の高いもので、いきなり書こうとしても、なかなかうまくいきません。ですが、立体的なもの（今回はスティック）を使えば、少しやりやすくなるとともに、「斜めを作る」ことで、特徴を体感できます。このように、自分で図形を作ることは、その形がどんな構造なのかを理解することにつながります。

【12月のテーマ ～かたち～】

今月は、形の名前を覚えるとともに、「まるはドーナツ」「三角形はおにぎり」など、その形からイメージできるものが並んでいます。

この「～みたい」という発想は、子どもの想像力＆創造力を育てるのに大切な要素です。日頃から、「～みたいだね」という言葉かけをしていると、子どものほうから、例えば“扇形”を見て「ケーキ！」と言ったり、“なみ線”を指して「へびみたい」と教えてくれるようになります。時にはその発想に大人がハッとすることも。図形の名前についても「まだわからないのでは」と思わず、どんどん教えてあげてください。



12月の親子イベント情報

●“3つの力”を刺激する、新しい読み聞かせ『ブックレク』

絵本を読み、その内容にちなんだ手遊びや工作をすることで、絵本の世界を体感できます！

詳細はコチラ⇒ <https://coubic.com/recrun/279419>

| 【開催日時】 | 【対象年齢】 | 【参加費】 |
|--------------------|--------|-------|
| 22日(木) 10:30~11:30 | 1~3歳 | 無料 |
| 27日(火) 10:30~11:30 | | |



▲ブックレクの様子

●指先から全身まで！思いきり体を動かそう『ボディレク』

運動で脳も活性化！親やお友達と取組んでコミュニケーションカアップ！

基礎的な運動で、体の動かし方が身につきます。詳細はコチラ⇒ <https://coubic.com/recrun/145757>

| 【開催日時】 | 【対象年齢】 | 【参加費】 |
|--------------------|--------|-------|
| 14日(水) 10:30~11:30 | 1~3歳 | 無料 |
| 24日(土) 10:30~11:30 | | |



▲ボディレクの様子

MAP

天神西通り 中央コンタクト5F
福岡市中央区大名2-1-55



What's レクルン？

2015年4月に、福岡・天神でスタートした幼児教室です。

600のオリジナルハンドメイド教材を活用したレク(=レッスン)を通して新しいものと出会い、楽しく前向きに取り組んでいく経験を繰り返し、子どもがこれからの時代により必要とされる“自ら発見し、考え、行動する力”を育みます。

レクルンは「学びを遊びに」をテーマに、全力で育児をサポートします。

(レクルンホームページ <http://www.recrun.net/>)

【会社概要】

会社名 : 株式会社ファピ
所在地 : (本社)
〒812-0029 福岡県福岡市博多区古門戸町7-12MSFビル5F
(レクルン福岡天神教室)
〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2-1-55中央コンタクトビル5F
設立 : 2014年8月15日
資本金 : 1,100万円
代表取締役 : 平田 大樹
事業内容 : 幼児教室の運営、育児イベントの企画、運営