



平成30年5月1日

心体(からだ)づくり

園長 田中 裕

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

今年は桜の早い開花から始まり、いろいろな花が咲くのが早まっているようです。寒暖の差もあり、夏が続いたと思ったら急に気温が下がったりと体調を崩しやすい春ですね。

体調の管理、維持の基本は生活習慣です。体力には「行動体力」と「防衛体力」があります。前者は行動を起こす能力（筋力）、持続する能力（持久力）、調整する能力（平衡性、敏捷性、巧緻性、柔軟性）にあたります。後者の防衛体力とは主にストレスへの抵抗力です。物理化学的ストレス（寒冷、暑熱、気圧、振動、化学物質）、生物的ストレス（細菌、ウイルス等）、生理的ストレス（運動、空腹、口渇、不眠、疲労等）、精神的ストレス（不快、苦痛、恐怖、不満等）などがこれにあたります。

体力というと運動能力のみ考える傾向がありますが、行動体力と防衛体力は車の両輪です。筋力や持久力があっても外的環境に弱かったり感情の起伏が激しかったりするとコンディションも崩れ、十分に力を発揮できません。いっぽう、毎日運動する習慣があり行動体力を高めていると防衛体力も備わってきます。行動体力（フィジカル）と防衛体力（メンタル）は表裏一体ということです。

今年の保育のテーマは「心体(からだ)づくり」です。当園の保育目標である「生きる力のある子ども」の基底にあるのは環境に適応できる体と心であったり、現代を生き抜く力強い体と心であったりと多岐にわたっています。今年から始めるコーディネーショントレーニングは身体だけでなく、脳と心に刺激を与えることで、感性・知性の発達につながる能力向上をめざすものです。子どもにとっては、一日、一日が大きな刺激です。一つの経験、一つの言葉が生きる力を育むものと意識して今年度も保育、教育にあたっていきます。

—5月の行事予定—

5月1日(火)	体育指導 3~5歳児
2日(水)	こどもの日の集い
8日(火)	誕生会
9日(水)	体育指導 3~5歳児 避難訓練
	身体測定 5歳児
10日(木)	身体測定 4歳児
11日(金)	コーディネーショントレーニング
14日(月)	身体測定 分園1、2歳 3歳
15日(火)	0歳、全園児健診(分園) 身体測定 本園1、2歳
16日(水)	体育指導 3~5歳 高齢者施設訪問 5歳児 (徳丸ふれあい館)
17日(木)	高齢者施設訪問 5歳児 (マイライフ徳丸)
18日(金)	全園児健診(本園)
19日(土)	布団乾燥
23日(水)	体育指導 3~5歳
24日(木)	歯科検診
25日(金)	コーディネーショントレーニング
30日(水)	体育指導 3~5歳

※5/2の体育指導は1日(火)に変更しました。

※5/12の布団乾燥は19日(土)に変更しました。

