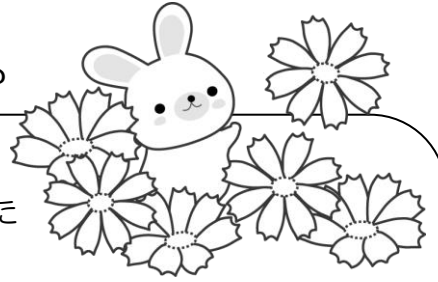


子育てなんでも相談だより9月

子どもの発達、「体幹」という言葉よく聞くけれど？



近年の夏の暑さで、私たちも夏の過ごし方を変えざるを得なくなりましたね。夏休みはご家庭でも様々な工夫を凝らしておられたのではないかと思います。

さて今回は「体幹」のお話をしましょう。体幹とは名前の通り、”体の幹”となる部位。首から上と、腕、脚を除いた、胴体全体をいい、胸や背中、肩回り、お尻なども全て体幹。また、筋肉だけでなく骨格や内臓も含めた身体の部分のことです。「体幹」がしっかりできていると、動作がスムーズになり、効率よく「運動」できる、「姿勢」がよくなることは想像できると思います。その他にも、よい内臓の働きにもつながっているのです。

さてこの「体幹」ですが、運動、姿勢、内臓の働きのほかに、園児たちの保育の中においては、体幹が弱いことが特に影響しているなど感じる場面がいくつかあります。1つは「集中力」。体幹が弱いと、椅子に全身でもたれかかったり、机に肘をついたり、あるいは机に伏してしまったりすることが増えます。そこで起こる大きなことがあります。それは「視野」。課題が視野から逸れることもあいまって、集中力も保ちにくくなります。もう1つ、手先の細かな作業への影響です。体幹が弱いと体全体がぐらつき、実は手元が定まらず、思うように動かすことができないのです。もちろん技術量や経験値もありますが、「体幹」がしっかりとたてられることが重要であることに変わりはありません。体と心の自立にも大切な「体幹」。楽しい機会をもって体をたくさん動かし、体幹を使う意識をぜひ持ってみてください。キンダーカウンセラー 矢本 洋子・原口 喜充

子育てなんでも相談申込票（ご家庭控）

9/ 5 (木)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
9/ 9 (月)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
9/18 (水)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
9/21 (土)	9時～()	10時～()	11時～()	12時～()	
9/27 (金)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()

- 希望時間を○で囲み、複数ある場合は、時間横の()内に希望順に番号を記入してください。
- 平日14時以降をご希望の場合は、園までお問い合わせください。

★担当 矢本：9、18、21、27 原口：5

.....きりとり.....

子育てなんでも相談申込票（提出用）

9/ 5 (木)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
9/ 9 (月)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
9/18 (水)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()
9/21 (土)	9時～()	10時～()	11時～()	12時～()	
9/27 (金)	10時～()	11時～()	12時～()	13時～()	14時～()

組名 () 子ども氏名 ()