



保育園時代はプレゴールデンエイジ

園長 田中 裕

令和6年10月1日

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

秋らしい日が増えてきました。ようやく戸外活動を存分にできる季節となりました。コロナや夏の猛暑の影響でここ数年、子どもたちが体を動かす機会が減っているといわれています。北野小学校のコミュニティスクール委員会の報告では、昨年度の児童の体力テストの結果は、ほぼすべての学年・種目で全国平均を下回っているということでした。そこで、北野保育園で取り入れているコーディネーショントレーニング(COT)を紹介し、子どもの身のこなしがよくなっていくこと、子どもによっては生活面でも集中力がついてきたり自己肯定感が高まるなどの効果があることを話しました。それをきっかけに8月の終わりは先生方を対象にCOTを行い、先月は1年生の授業でCOTを行いました。卒園児の子たちもいて目を輝かせて他の子の見本となるような動きをしてくれました。

「ゴールデンエイジ」といわれる時期があります。神経系の発達がほぼ完成し動きの巧みさを身につけるのに最も適している時期で9歳から12歳頃といわれています。また一生に一度だけ訪れる、あらゆる動作を短時間で覚えることのできる「即座の習得」の時期ともいいます。ただしこの「即座の習得」は、それ以前の「プレ・ゴールデンエイジ」の段階で様々な運動を経験し神経回路が形成されていなければ現れません。「プレ・ゴールデンエイジ」とは諸説ありますが3歳～6歳頃、または4歳～8歳頃を指し、脳をはじめとした神経回路の発達が急ピッチで進む大切な時期で、運動能力の基礎はこの年代に形成されます。この時期の子どもは、集中は長続きしないものの常に新しいものに興味が移るという特徴があり、これは神経の配線が多様に形成されていく自然の欲求の現れなのです。俗にいう運動神経は遺伝ではなく、どれだけ多様な運動遊びをして身体を動かすかで決まるといいます。この時期にいろいろな運動を経験しておくことが、その後の動作の習得に大きな影響があります。保育園の遊びにはこの時期に大切な多種多様な運動が盛り込まれています。運動会もある秋、もつともつと体を動かし、脳に刺激を与えて子どもの成長を楽しみましょう。

10月の予定

10月1日(火)	体育指導 3-5歳児/COT4・5歳児
2日(水)	誕生会 身体測定 本園 1、2歳児
3日(木)	避難訓練 0歳児健診 身体測定 分園 0～2歳児
7日(月)	身体測定 5歳児
8日(火)	体育指導 3-5歳児/COT4・5歳児 身体測定 4歳児
9日(水)	身体測定 3歳児
11日(金)	JACOT指導 4・5歳児
15日(火)	運動会予行
19日(土)	運動会
22日(火)	体育指導 3-5歳児/COT4・5歳児
29日(火)	体育指導 3-5歳児/COT4・5歳児 保護者会 5歳児

《COTの一場面》



「ターゲットジャンプ」

跳び箱や舞台から自分が着地するフープを選んでジャンプして立ちます。

