



COTの効果報告

園長 田中 裕

子どもの体力低下が叫ばれて久しいのですが、最近の子どもは体を思いどおりに操れないといわれます。体幹の問題とか、自分の体像をつかめていないとか原因はいろいろ言われています。家庭や保育園で思いもかけない怪我が起きるのもこの「体を操れないこと」に起因すると思われまます。

4月から4、5歳児で取り組んでいるコーディネーショントレーニング(COT)ですが、その効果を検証すべく今回6種目の運動能力調査を実施しました。

- ・往復での25m走・立ち幅跳び・テニスボール投げ
- ・両足連続跳び越し・両手での体支持時間測定・捕球

その結果、2か月という短期間でしたが、「支える力」と「跳ぶ力」が向上し、さくら組・ふじ組ともに同じような変化が見られました。

また、昨年度は4月～8月中に怪我がで病院受診した件数は20回ほどありましたが、今年は数件に減っています。

9月からは日本コーディネーショントレーニング協会による指導は月に1回となりますが、「走る力」「投げる力」そして「リズムカルに動く力」などにも効果的なトレーニングを取り入れて、総合的な身のこなしの向上を目指していきます。

体支持時間	4月	6月	変化
さくら男子	20秒	31秒	11秒UP
さくら女子	20秒	28秒	8秒UP
ふじ男子	18秒	27秒	9秒UP
ふじ女子	17秒	23秒	6秒UP

立ち幅跳び	4月	6月	変化
さくら男子	103cm	116cm	13cmUP
さくら女子	93cm	98cm	5cmUP
ふじ男子	86cm	103cm	17cmUP
ふじ女子	80cm	94cm	14cmUP

(数値はクラス・男女別の平均値です)

平成30年9月1日

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

—9月の行事予定—

- | | |
|---------|---|
| 9月3日(月) | 避難訓練・引き取り訓練
COT 4、5歳児 |
| 4日(火) | 誕生会 |
| 5日(水) | 体育指導 3～5歳児 |
| 8日(土) | 布団乾燥 |
| 11日(火) | 身体測定 5歳児 |
| 12日(水) | 体育指導 3～5歳児
身体測定 4歳児 |
| 13日(木) | 敬老の集い |
| 18日(火) | 0歳健診
身体測定 本園1、2歳 |
| 19日(水) | 高齢者施設訪問 5歳児
(徳丸ふれあい館)
身体測定 分園1、2歳
3歳 |
| 20日(木) | 高齢者施設訪問 5歳児
(マイライフ徳丸) |
| 26日(水) | 体育指導 3～5歳児 |



<募金の報告とお礼>

西日本豪雨被害被災地への募金が保護者の方からたくさん寄せられましたのでご報告いたします。

本園 27,006円

分園 7,575円 計34,581円

寄付してくださった方、ありがとうございました。

募金は板橋区私立保育園園長会で取りまとめて、保育園体に送る予定です。