

子育て支援リーダー養成講座 第2回

I. ワークショップ「動いて遊んでからだづくり」 高野 牧子山梨県立大学准教授

1. 現代の子どもが抱える問題

- ①体力・運動能力の低下は深刻 ②夜型の生活リズム ③食の乱れ

相互に影響し合い健康が蝕まれている



2. 早寝・早起き・朝ごはんのすすめ

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づけにより、心身ともに健康なサイクルができる。

3. 幼児期の運動能力の発達

- ・神経系の発達が著しい時期なので、偏りなくいろいろな動きに楽しく挑戦させる。
(多様な技能・調整力・巧緻性を模倣運動から獲得させる)

4. 3つの間（時間・空間・仲間）の喪失と遊びの変容

- 親子で楽しく体を動かして遊ぶ体験をいっぱいしましょう。運動有能感の育成

5. からだを通じた理解とコミュニケーション

- ①ふれあうことの大切さ …皮膚への刺激の重要性
②動きのキャッチボール…キーワードは「模倣」 コミュニケーションの基本

6. 親子での運動遊び・身体表現遊び〈からだを使って遊ぼう〉 構成と具体的内容
ウォーミングアップ→親子でふれあう→親子で工夫する→他者との関わり→クールダウン
例（そっとそっと）（お母さんのおふね）（タッチゲーム）（どんどこトンネル）

II. 講演「子どもの健康を守り育てる～食育を通して～」

鳥居 美佳子 山梨県立大学准教授

“子どもや保護者が主体的に学べる食育について考える”

1. 子育て「食」支援のための基本姿勢

- 欠点ばかり注目せずに、よいところは褒めて、継続を促す。

2. 子ども・保護者・支援者が共通の「ものさし」をもって、客観的に評価する。

- 食生活の「ものさし」 ・食品群単位…例「1日の野菜摂取の目標量」
料理単位…例「幼児向け食事バランスガイド」

3. 主体的に学べる実践方法を身に付ける。

- ・幼児期の1日の食事例、弁当箱ダイエット

4. リタイヤしないための支援者方法

- 主体的な学びを支援する際に重要な情報の特徴

- ➡ 体から得られる情報を用いて食生活にアプローチ
（排便記録・食生活記録をもとに）～うんちが語る健康状態～

- 子育て支援における生活記録活動のすすめ

- 意義のある食育活動を！〈イベントに走らない〉

