

様式（第3条関係）

## 東京都北区とうきょうすくわくプログラム推進事業活動報告書

所在地	東京都北区西ヶ原 2-8 1-124
園名	ポピンズナーサリースクール王子分園

### 1. 活動のテーマ

<テーマ>

『からだ』

<テーマの設定理由>

地域交流でパーソナルトレーナーの方やトランポリン選手から体操指導を受ける機会があり身体を動かす事に興味を持つようになった。また、昼食の残飯が多いこともあり、体の仕組みに興味を持ってもらい、「食べることで体がどのように形成されていくか」への関心を深め、健康な生活を送るための体の使い方や、自分の体を大切にする意識を育むため

### 2. 活動スケジュール

- ・パーソナルトレーナーによる身体の機能を高める活動。（実施日 5/29）
- ・夏祭りに向け、内臓、栄養、筋肉の3つに分け、調べたり実際に体験したりする。（実施日 6/2～7/31）
- ・栄養士による3色食品群の説明や栄養素について調べる。（実施日 7/4～7/31）
- ・パーソナルトレーナーの方に筋肉についての質問や、筋肉ごとの鍛え方について教えて頂いた。（実施日 7/22）
- ・夏祭り「万博」では、5歳児クラスは『からだパビリオン』を担当。今まで調べてきたことを掲示し、からだの仕組みについて発表を行った。（実施日 8/1）

### 3. 活動のために準備した素材、道具及び環境の設定

- ・パーソナルトレーナーの方に定期的に来ていただき、体幹を鍛えるトレーニングを実際に行いながら教えていただいたり、筋肉について等分からないことや疑問に思ったことを聞ける機会を設けた。
- ・お子様自ら調べて学べるよう、絵本や iPad 等の資料を用意した。
- ・臓器を分かりやすく知る為、人体模型図を作成。また、栄養士さんに栄養について教えていただく時間を作ったり、3色食品群の図を作成した。

### 4. 探究活動の実践

- 『内臓』臓器の名称や部位、働きについて調べ、学んだ事を発表する。
- 『栄養』栄養士から3色食品群についての説明を聞き、食材に含まれている栄養素について調べ掲示を作成する。
- 『筋肉』筋肉の部位の名称やそれぞれの鍛え方、パーソナルトレーナーの方に筋肉について疑問に思った事を質問する。

#### <活動の内容>

- ・お子様自身で積極的に本を読み内臓の働きについて学んだり、実際に心臓が動いている事を実感できるよう脈に触れたり聴診器を使って自分の心臓の音を聞くと「聞こえる」「動いている」と感動していた。調べたり学んだ事を踏まえ、内臓の部位や働きについて人前で発表できるようになった。
- ・食べたものがどうやって筋肉になるのかという疑問を持ったお子様たちは、栄養士やパーソナルトレーナーの方に質問をした。3色食品群をバランス良くなんでも食べると良いという事が分かると、お子様同士で「筋肉や身体のために給食を残さず食べよう」と声を掛け合いながら食べていた。
- ・体の事をたくさん調べ、自分のなりたい姿をお子様で聞くと「筋肉モリモリになりたい」「栄養をたくさん取ってお相撲さんみたいに大きくなりたい」等の声があり、お子様自身の目標ができた。

<活動中の子供の姿・声、子供同士や保育者との関わり>



5. 振り返り

<振り返りによって得た職員の気づき>

お子様自ら積極的に本を読む姿が多く見られ、学んだ事を保育者や友達に話す姿が印象に残っている。3色食品群や栄養素について学んだ事もあり、給食では栄養が偏らないようバランス良く食べる姿や残食なく食べる事を心掛けるようになっていた。筋肉をたくさん付けようと筋トレ等で体を積極的に動かす姿も見られた。体についての学びから得たことを普段の生活でも取り入れることができとても良かったと感じている。健康で丈夫な身体で成長できるよう、今後も保育や活動の中で取り入れていきたい。