

とうきょう すくわくプログラム活動報告書

施設番号	1311051000594
施設名	BunBu学院Jr.中目黒園
施設所在地	東京都目黒区青葉台1-15-14
法人名	株式会社BunBuKids

1. 活動のテーマ

<テーマ>

五感

<テーマの設定理由>

(テーマに関する子どもの興味関心、園の特色など)

日頃から子どもたちは体を動かす遊びが大好きで、ジャンプしたり体を伸ばしたりする姿が多く見られます。一方で、体をゆっくり伸ばしたり呼吸を意識したりする機会はあまり多くありません。そこで、遊びの延長の中で体を動かしながら、呼吸や体の動きを感じる体験として「キッズヨガ」を取り入れました。

また、動物や自然をイメージしたポーズを取り入れることで、子どもたちが興味を持ちやすく、想像力を働かせながら楽しめる活動になると考えました。友達と一緒に体を動かしながら、心身のリラックスや体を動かす楽しさを感じられる機会として実施しました。

2. 活動スケジュール

- ①ヨガ講師の紹介、活動の導入
- ②簡単なストレッチや呼吸を体験
- ③動物や自然をイメージしたヨガポーズ（ねこ・いぬ・木など）
- ④友達と一緒にやるペアポーズ
- ⑤ゆったりと体を休めるリラックスタイム
- ⑥活動の振り返りや感想の共有

子どもたちが無理なく楽しめるよう、動きのあるポーズとゆったりした時間を交互に取り入れながら進めました。

3. 活動のために準備した素材や道具、環境の設定

（活動のためにどのような環境を設定したか、準備した素材や道具）

子どもたちが安全に体を動かせるよう、広いスペースを確保し床にマットを敷いて環境を整えました。

また、ポーズをイメージしやすいよう動物のイラストカードを用意し、「ねこのポーズ」「木のポーズ」など視覚的にも分かりやすいようにしました。

活動中は落ち着いた音楽を流し、ゆったりとした雰囲気の中で体を動かせるよう環境を整えました。

4. 探究活動の実践

<活動の内容>

講師の指導のもと、子どもたちは動物や自然をイメージしたヨガのポーズに挑戦しました。保育者も一緒に参加し、子どもたちと同じ目線で体を動かしながら活動を進めました。最初は講師の動きを真似するところから始まりましたが、次第に「こんなポーズもできるよ」と自分なりに体を動かす姿も見られました。友達の姿を見ながら真似をしたり、できたことを喜び合ったりする姿もあり、楽しく体を動かす時間となりました。

<活動中の子供の姿・声、子供同士や保育者との関わり>

子どもたちは講師や保育者の動きを見ながら、楽しそうに体を動かしていました。「見て！できたよ」「ねこみたい！」などの声が聞かれ、ポーズができると嬉しそうな表情を見せていました。

また、友達のポーズを見て笑い合ったり、「一緒にやろう」と声をかけたりする姿も見られました。バランスが難しいポーズでは、保育者がそっと支えたり声をかけたりすることで安心して取り組むことができていました。活動の最後には、静かに横になって体を休める時間も楽しんでいました。



5. 振り返り

<振り返りによって得た先生の気づき>

活動後の振り返りでは、子どもたちが動物のポーズに特に興味を示していたことや、友達の姿を見て自然に真似をする様子が多く見られたことが共有されました。また、ゆったりと呼吸をする時間では、最初は落ち着かない様子もありましたが、徐々にリラックスした表情が見られたことも印象的でした。

今回の活動を通して、体を動かす楽しさだけでなく、ゆっくり体を伸ばしたり呼吸を感じたりする時間も子どもたちにとって大切な経験であることに気づきました。今後も日常の保育の中で簡単なヨガの動きを取り入れ、子どもたちが楽しみながら体と向き合える活動を続けていきたいと考えています。