



〈発行〉名古屋芸術大学
子どもコミュニティーセンター

「反省しても前向きに！！」 ～なぜ私はラート競技の日本代表になれたのか？～

人間発達学部の体育系科目を担当している堀場みのりと申します。去年、一昨年とにこにこWSのみなさまには親子体操の講座を開かせていただきました。今年度はお会いすることができず、とても残念に思っています。

私にはもうすぐ2歳になるととてもマイペースな甥っ子がいます。どこの地域も共通ですが、ご近所の子育て支援センターなどはコロナの影響でお休み。本当だったら少しずつおともだちと関わり合い、刺激を与え合うことで成長が促進される時期。どのように過ごすといいのか、お母さんたちも不安を持つ瞬間も多いのでは？と思います。叔母の立場でも勝手に心配をしていたところ、昔のことを思い出しました。子育てと全く状況は違いますが、わたしがラート競技の日本代表として海外の大会に出場していた時期があります。トレーニングに関して、英語の勉強に関して、どれだけ反省があったか数えきれません。とはいっても、とても前向きでした。「そのときは私の人生に必要なと思っていたから仕方ない、これからだ！」と。反省した後は自分で振り返っても驚くほど英語もペラペラになりました(その時期だけ笑)。「なぜ私はラート競技の日本代表になれたのか?」。私は反省することに対してとても前向き・強気に挽回する努力ができたからだと思います。成長に対して、適齢期は確かにある程度あります。しかし、やる気になれば挽回はできます。

そのため、このような状況下ですが、今できる日常動作のひとつひとつをゆっくり丁寧に習得することが大切なのではと思います。ご飯を食べる、遊ぶものを選び、遊んだ後はお片づけをする。歩けるようになったら、たくさんお散歩する。できるだけ子どもが自分でやりたい・やるぞ!となるようにたくさん褒めてあげながら……。もしかしたら、あとで「あの時やってあげればよかったな」と思うことがあるかもしれません。ほぼあると思っていて良いでしょう。そんなことは気づいてから、またコツコツ一緒に練習してあげれば良いと思います。一生懸命考えて、そのときどきを大切に過ごしたら、あとから反省するところはあっても、胸を張っててください。足りないことを見つけたときは「これからやっていこう♪」と前向きに過ごしてください。その姿がきっと将来、子どもたちが反省上手にたくさんすることにチャレンジできるようになると思います。

授業を通じて、学生とお家でできる運動あそびを考えました。1年生が中心の授業で荒削りではありますが、直接会えない子どもたちを想い創作しました。もし環境等が許せば実践していただけると幸いです。



子どもの運動遊び



リズムトレーニング



手遊びダンス

すいとん

「世代間交流」にお招きしている温故知新クラブさんのレシピを紹介します



冷蔵庫に余っている野菜を使えば経済的。



昔、主婦は忙しかったので朝一日分の味噌汁を作った。夜ご飯が足りない時、小麦粉を練って入れ御飯の少ないのを補った。残った野菜も入れ食べ物を無駄にせず栄養価も高かった。

材 料

- 豚肉
- 家にある野菜
- しょうゆ・塩
- 小麦粉
- 水

作り方

- 1 野菜を切って鍋に煮えにくい野菜から入れて煮る。
- 2 一口大に切った豚肉を入れて味をつける。
- 3 ボールに小麦粉、水を入れて柔らかめに練る。
- 4 スプーンですくい鍋の中に入れる。
- 5 ねった小麦粉が浮き上がってきたらねぎを加えて出来上がり。

特徴・先人の知恵

今のパパ・ママさんへのメッセージ

第二次戦争大戦末期に、米の代用品として食べられました。小麦粉も乏しく大豆粉やトウモロコシ粉、ぬかなどが混ぜられた物を材料とした事もありました。今は飽食の時代と言われ海外からも色々な食品が輸入されています。現在は残ったら捨ててしまうことが多いですが、食べられない時代があったことも思い出して材料を有効に使ってほしいです。「空腹に勝るごちそうなし」

「教えて！じいちゃんばあちゃんの知恵 伝えたい食 / 発行：温故知新クラブ

やけどに注意!

- × 寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる
- × 「低温やけど」にも注意が必要です。一度使い方を確認してみましょう。



冬至

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入って体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。



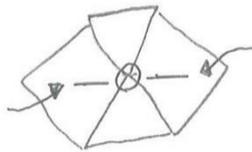
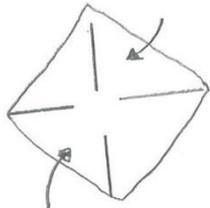
親子でふれあい

ハンカチあそび

用意するもの

・ハンカチ

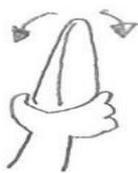
ハンカチでバナナを作ります



遊び方

ハンカチで身近な物を作って、
見立て遊びをする

- ①ハンカチを広げ、四つの角を
中心に集めて折る。
- ②中心をつまんで持ち上げる。



- ③空いているほうの手で、ハンカチの下部を握るよう
に持つ。
- ④バナナの皮をむくように、
ハンカチをめくる。

大人が積極的に見立て遊びをすることで、
子どもの表現力を伸ばしましょう。近くにあるものを別物に見立てて、子どもの想像力を引き出してあげましょう。



絵本の紹介

●まどからおくりもの●



作：五味太郎
出版社：偕成社



窓の中にちらっとみえる姿をみて、サンタさんは贈り物を選んで配ります。ところが意外！穴あきしかけの効果抜群、楽しさ最高。



●でんしゃにのって●



作：とよたかずひこ
出版社：アリス館

うらちゃんのがった電車に次々と乗りこんできたのは、わにさん、ぞうさん、うさぎさん……。こんな一日、あったらいいな。



アンパンマンサンタ



作り方

①紙コップの飲み口にビニール (赤) を巻きつけ、セロハンテープでとめる。



②ビニールが筒状になるようにセロハンテープでとめる。

③セロハンテープの上からビニールテープ(黄)を巻きつける。



④紙コップの底に穴をあけ、割り箸を差し込む。割り箸とビニールをセロハンテープで巻きつけて固定する。

材 料

- ・紙コップ
- ・割り箸
- ・ビニール(赤・白)
- ・色画用紙
- ・マジック
- ・セロハンテープ
- ・ビニールテープ
- ・のり



裏面

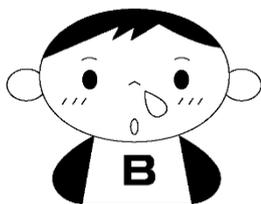
鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

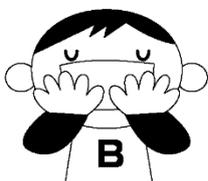
鼻水…鼻を通る空気の色さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。

この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

子育てメール相談



メールで子育て相談を実施しています。しつけ、遊び、ことば、発達など子育てに悩んだときや困ったときは、お気軽にご相談ください。メールの回答までには 1~2 週間程度お時間がかかる場合もあります。ご了承ください。

ご相談フォーム →



<https://bit.ly/2FMJect>



← HP



← Twitter