



### 園長のワンポイント ～ 運動すると何が良いのか ～



外出しても過ごしやすい季節になっています。スポーツの秋、天気良ければ外で運動しませんか。昔から運動の効果については体力アップだけでなく、生活習慣病の予防に効果があることが言われています。さらに最近では情緒や学習など様々な領域で運動効果が検証されています。ストレスホルモン（コルチゾール）を減らして、幸せホルモン（セロトニン）の分泌を促すことでうつ改善や情緒の安定をもたらします。また、やる気ホルモン（ドーパミン）や覚醒ホルモン（ノルアドレナリン）の分泌を促し、モチベーションや注意機能が上がり、学習への意欲とその成績が高まると言われています。

近年特に注目されている物質にマイオカインがあります。運動には筋肉の働きが不可欠ですが、マイオカインはその筋肉が収縮するときに分泌されるホルモンです。効果は様々で、代謝をアップさせて太りにくくしたり、炎症を抑え免疫細胞を活性化させることで病気の予防をします。さらにマイオカインの中には多くの脳神経細胞同士のネットワークを作る働きをもつもの（BDNF）もあり、記憶や学習を助けると言われています。



運動にはこうした様々な効果が研究されていますが、まだまだ不明確な点も多いです。運動の種類ややり方、負荷量なども検証がなされていますが、やはり効果には個人差があることも認識しておくべきです。最近では「〇〇統合」などと疑似科学的な理論で様々な特性や障害をもった子どもに介入する専門家もありますが、そうしたアプローチである程度の効果を上げているとしたら、それは運動ではないかと考えられます。理論との因果関係は別にして、運動することそのものには脳機能を改善する様々な働きがありそうです。

### アートシッポの取り組み ～ キラキラしている瞬間を ～



アートシッポ明石は、障がいのある人たちの豊かな表現活動を支援し、アートを通じて多様な個性を認め合うユニバーサル社会の実現を目指す取り組みです。この活動は、特定非営利活動法人明石障がい者地域生活ケアネットワーク（135Eネット）が中心となって開催しており、毎年あおぞら園・きらきらも参加をしています。

今年度、あおぞら園・きらきらは『私だけの表現は手を伸ばした先にある～「やってみたい」を全力で！』をテーマにアートシッポ活動に取り組んでいます。日々お子様と向き合う中で、どんなことが好きなのか、どんなことに興味があり、自分からやってみようとする姿があるのかを職員間で話し合いをし、『部活』という形で、好きな事に取り組む時間を設けています。『部活』は運動部、ままごと部、音楽部、絵の具部、粘土部などがあり、お子様によっては、プラレールや、レゴブロックにも取り組んでいます。クラスをまたいで、それぞれが好きな事に目一杯向き合う時間の中で、普段とは違った取り組み方がみられたり、目をキラキラ輝かせながら活動に参加する姿がみられています。

アートとは決して形に残るものだけではなく、好きな事にとことん向き合い、自分自身を表現することこそが、一人ひとりのアートの形だと感じています。子ども達の自由な表現力と「僕」「私」のキラキラしている瞬間をぜひ多くの人に知ってほしいと思います。（藤原）



### ご利用満足度調査を行ないました ～ より良い支援のために ～



今年度の前期を終え、あおぞら園・きらきらの保護者の方を対象に前期ご利用度満足度調査を実施しました。職員の対応や療育内容、家族支援や行事のことについて、ご意見・ご感想などをいただきました。温かいお言葉をいただく中でも改善が必要なことや課題などもありました。

いただいたご意見を職員間で共有し、お子様たち、ご家族の方が安心して楽しく通っていただけるよう職員一同取り組んでまいりたいと思います。いろいろなご意見・ご感想をいただきありがとうございます。後期もよろしくお願い致します。（主任・泉川）

### 運動会を開催しました ～ 一人ひとりの「できた」を大切に ～



#### 【きらきら】

9月末から10月初めにかけて、きらきらでは、ミニ運動会・ふれあい運動遊びデーを実施させて頂きました。お子様が好きなことや頑張っていることから競技内容を考えさせていただき、練習を重ねてきました。当日も保護者の皆さまの温かい応援の元、頑張って競技に取り組んだり、最後のメダル授与の際には、嬉しそうに受け取る様子が見られました。

今後の行事もお子様楽しんで取り組んだり、「やってよかった」と思えるような内容を考えていきたいと思っています。（山下）

#### 【いるか組】

今年度は「お子様一人ひとりができた」を感じられる運動会にすることをねらいにし、競技種目の内容やプログラムを組みました。個人競技のサーキットチャレンジでは少し高めの巧技台に登れたり、トンネルをくぐることでできたりと普段とは雰囲気が異なる環境でも、頑張って競技に取り組む姿が見られました。また運動会の最後にメダル授与を行なった際は受け取ったメダルを見つめ、目を輝かせて喜んでくれている様子もありました。保護者の方もお子様の頑張っている姿や喜びを感じている姿を見て、お子様の成長を感じていただけたと思います。

今回の運動会でねらいにした「お子様一人ひとりができた」を感じられることは今後も日々の療育の中でも大切にし、お子様の自信に繋がる経験をより増やしていきたいと考えています。（井坂）



#### 【ぺんぎん組】

今年度のテーマである「お子さま一人一人ができた！を感じられる運動会に」を大切にしながら競技内容を考え、クラスみんなで少しずつ練習を重ねて本番に挑みました。

かけっこでは普段から取り組んでいる自立課題のプットインを取り入れて、ゴールでボールを箱に入れるミッションに挑戦しました。また、サーキットチャレンジでは足元をみて取り組むスポンジ橋や梯子、高さのある巧技台からの斜面、トンネル等の少し長い距離ではありますが取り組みなれたものを設定しました。最初は「少し難しいな」と感じている様子のお子さまも何度も練習を重ねていくことで自信がついていき、本番も自ら取り組む姿がみられました。



どのお子さまも自信をもって取り組んでいる姿がみられ、最後にメダルをもらうととても嬉しそうな表情をしていたことが印象に残っています。日頃から取り組んでいるものを競技に取り入れることで、お子さまも安心して取り組めてより達成感を感じられたのではないかと思います。（稲田）

#### 【らっこ組】

今年度は「お子様一人ひとりができた」と感じられるように取り組むことをねらいとして進めてきました。また、らっこ組は初めての運動会となるお子様も多くいらっしゃいました。保護者の方と一緒に取り組む中で「運動会って楽しい」と思ってもらえるような様々な競技に取り組みました。好きなキャラクターやイラスト等を用いて前向きに競技に取り組むことができました。

競技の最後に園長からメダルを貰った際には、メダルによく注目したり、触ってみたいして、どのお子様も嬉しそうな表情を見せてくれました。今後の行事もお子様一人ひとりが意欲的に参加することができるよう進めていけたらと思います。（大杉）

