

体験活動参加型＋子育てサロン型（幼保園）

学校名	大垣市立荒崎幼保園
実施日時	平成29年11月22日(火)
会場	荒崎幼保園 遊戯室
参加人数	保護者26名
学習課題(分野)	はじめてのバレトン&子育てサロン
運営者の願い	昨年、ヨガを実施したところ、体づくりに興味をもつ保護者が多いことが分かった。また、日頃の育児や仕事の疲れを癒すことができた大変好評だった。今年は子連れで運動ができる場がなかなかないという声もあるため、子ども同伴で参加ができる企画とした。

学習の内容

<講師> Balletone JAPAN 認定インストラクター 山田 由美子 氏



バレトンの「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えると言う意味の造語です。全身の筋力バランスや柔軟性が向上し、脂肪燃焼効果で、美しく痩せられるそうです。

バレエの基本姿勢(足のポジション)をすると、背筋がぐっと伸び、じわじわと身体の内側から効いてくる感じを味わうことができました。激しい運動が苦手だった人もしっかりと汗をかくことができました。

講師からは、動きながら「身体の仕組み」などの解説がありました。また、産後や加齢による尿トラブルの対処法なども教えてい

いただきました。



<子育てサロン>

名札の色でグループを分け、楽しいおしゃべり会になりました。話題は特に決まってはいませんが、「あなたの家はどうしている?」といった問いかけがあり、とても役立つ情報交流となりました。サロンには地域の子育て応援隊をめざす、家庭教育支援スタッフ養成講座の受講生も参加しました。

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・夜、寝る時間が遅いのだけど… ・小学校のことが分からない | <ul style="list-style-type: none"> ・朝の準備が大変で・・・ ・寒くなったのに、長袖を着ないので… ・仕事と家庭の両立は? |
|--|---|

<参加者の感想>

- ・講師の声かけで、最後までがんばれた。
- ・子どもと参加したが、子どもへの気遣いが有難かった。リフレッシュできてよかった。
- ・運動が苦手でもできた。家でも子どもと一緒に楽しみたい。
- ・前半バレトン、後半ヨガと両方体験できたのでよかった。

<子育てサロンに参加して>

- ・どうしようかと思っていたことが解決できなくても、みんな同じように悩んでいるとわかって、ほっとできた。
- ・子どものこだわり「スカートしか穿かない」「お気に入りのキャラクターシャツを着たがる」への様々な対応法を聞いてよかった。
- ・初めて話す人ばかりだったが、楽しく話すことができた。
- ・学年がバラバラにしてあり、それぞれの話が聞けてよかった。
- ・外部の人に入っていたことで、ただ話すだけでなく有意義な時間になった。
- ・普段、年齢の離れた方と話す機会がほとんどないので、外部の方の話は新鮮だった。



幼稚園では学級生が大幅に入れ替わる。そのため、学習テーマを決めるにあたっては、前年度の活動の反省を活かすことが大切だ。

この活動は、前年度の学級生の声が活かされ、充実した活動になっている。そして、今年も、参加者の意見を聞くアンケートが実施され、きちんとまとめられていた。



受付で4色のガムテープで手作り名札が作られた。子育てサロンで、普段、話すことがないクラスの方とも話せるような配慮だ。

子育てサロンでは、40～60代の先輩ママも加わって、楽しいおしゃべりが展開された。「うちの子もそうだったよ」「うちではこうしていた」という先輩ママの発言にホッとしたり、「うちでもやってみようかな」という声が聞かれたりした。

