

令和7年度秋田県放課後児童支援員等資質向上研修 研修レポート抜粋

(誤字脱字等については校正しているため、原文と異なる場合があります。)

県南会場

科目 ③青竹踏みを使った簡単リズム体操やストレッチ

- ◆ 話がとてもわかりやすく、それに加えてストレッチや脳トレがとても楽しく、あっという間に終わってしまった。体、筋肉を柔和にすることで怪我を少なく体を健康に保つことができること、ながら運動で脳の老化を防ぐこともできると知り、子どもだけではなく大人も楽しみながら行えるととても良い運動と思った。研修後、学童で早速リズム運動を取り入れ、ちぐはぐな動きをする子どもたちを笑いながら楽しく運動することができた。
- ◆ 私たち支援員が心と体の健康維持をすることで、子どもたちにより良い支援ができることから、今回の研修は勉強になりました。スクワットの正しいやり方、リンパの流し方、脳トレを取り入れたリズム体操など楽しみながら手軽に導入できることに魅力を感じました。人生100年時代と言われる今、フレイルを予防し健康寿命を延ばすためには、自分の足で歩けることが大事です。足の筋肉を強化して認知症を予防する、今後の健康維持に役立つ研修でした。
- ◆ 子どもに関わる大人にこそ必要な「体のリズム」という本講義では、自分の体と向き合い、体と心を整えていくことが大事というお話がありました。気軽に楽しめる青竹踏みの効果に驚きました。筋肉は縮めて、緩めて、伸ばしてあげることが必要と教えていただいたストレッチは、無理なく私にもできましたので続けていきたいと思います。児童クラブでは、体を使って楽しんだジャンケンや、脳の刺激になる遊びをしてみたいと思います。
- ◆ 本研修では、体操やストレッチの重要性を改めて学んだ。支援員は子どもと過ごす時間や体を動かすことが多々あるため、体力も必要と感じている。そのため日々知らぬ間に疲れがたまるため、学んだ体操やストレッチを行い疲労回復に努めたい。また、脳細胞は8才から増え始め、20才から減り始めると学んだ。小学生は脳細胞が増え始める時期にあたるため、学んだ脳トレを日々の活動に取り入れて子どもの脳活性化をサポートしたい。
- ◆ 支援員は体が資本のため、今回のストレッチなどを学ぶことで体がガチガチなことに気づかされた。腕を動かすだけでもストレッチになり、体が温かくなった。そこに脳トレも取り入れることで楽しくストレッチすることができ、子どもたちとも一緒に楽しめると思った。筋肉は「伸ばす、縮める、緩める」が大切で、炎症を起こさないためにも、動的ストレッチと静的ストレッチが重要なことを知った。