

【お仕事図鑑】

体を動かすことの楽しさを伝えます！



皆さんこんにちは！佐藤柚羽です。にかほ市に移住し、地域おこし協力隊に就任してから1年が過ぎました。現在は「コーディネーショントレーニング」を用いた運動×遊びの教室を不定期で開催しています。

コーディネーショントレーニングとはドイツ発祥のトレーニング方法で、基礎的な運動能力（リズム感やバランス力等）の向上に繋がるものです。以前は野原を駆け回ったり、お手玉やけん玉等の遊びをしたりすることで運動能力は普通に養われていました。しかし、現代は外遊びをする環境や機会が減ったこと、携帯型ゲーム機の普及、そして少子化による専門競技（スポーツなど）の開始年齢が低くなったことで、その他の競技に取り組む機会が無くなり1つの競技に重点が置か

れてしまうことから、運動能力の基礎ができにくい状況です。そのため、意識して運動能力を身に付けていかなければなりません。

体を動かす機会が減少することで、意欲の減少やコミュニケーションがうまくできなくなることは、こころの発達にも影響します。また、特定のスポーツだけを極めることもとても重要なことですが、使う部位や動作が限定されることで過度な負担がかかり、スポーツ障がいを引き起こす可能性もあります。

子どもたちの少しぎこちない動きは、運動神経が悪いのではなく運動の経験が少ないからです。子どもは健康のためでなく「面白い！楽しい！」から体を動かします。私が開催する教室では、遊びの要素を取り入れ体を動かすことの楽しさを感じ、同時に基礎的な運動能力を身に付けることを目的としています。まだまだ至らない点もあるかと思いますが、子どもたちと共に私自身もステップアップしていけるよう取り組みます！

たくさんの子と触れ合えることを楽しみにしています！



また、今後はスポーツイベントの開催もしていけたらと考えていますので、引き続き見守っていただくと幸いです。

佐藤 柚羽
Yuzuha Sato

勤務地：わくばにかほ
出身地：北秋田市

キッズうんどうあそび "NICO"

↑上記QRを読み込んで追加してね↑

公式LINEにて教室開催案内発信中！

その他SNS

Twitter Facebook

✉ s.yuzuha10@gmail.com



あのねの / happy育児

体幹を作ろう!!手足遊び③足指すりすり

寝返りをしたあと、赤ちゃんの発達はずりばい、はいはいへと進んでいきます。ずりばいは足の指を使います。歩行時にも指で地をつかみ、しっかりと歩けることが理想です。赤ちゃんのずりばいの時期から指1本1本を使えるように、足指をすり合わせて感覚を入れていきますよ。

楽しみながら地道にトレーニングをしていきましょう。



今月のちびっこアーティストはにかほ保育園ひまわり2組のおともだち。みんなで植えたひまわりの種、こんな花が咲いたらいいな！ハンドスタンプを使って表現してみました。



今回のモデルはこうしんくん。ご機嫌に遊んでくれました。
問 にかほ市ネウボラあのね(金浦保健センター) ☎38-4200

こどもカレンダー 問 にかほ市ネウボラあのね ☎38-4200 / 生涯学習課 ☎38-2171 / 象潟子育て支援センター ☎74-6204 / 仁賀保子育て支援センター ☎32-3200 / 金浦子育て支援センター ☎38-2291 / 象潟上郷地域子育て支援センター ☎44-2314

イベント	日時	内容
にかほ市ネウボラあのね		
助産師によるおっぱいミルク相談日	8/8(月)、24(水)	母乳やミルクについて心配のある方を対象に助産師による相談 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶持ち物…母子手帳、赤ちゃんのお出かけグッズ / ▶開催日…8/8(月) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
ころころ寝返りを促す赤ちゃんの発達支援教室	8/27(土) 10:00~11:30	寝返り期以降の赤ちゃんの発達を促す遊び方等の講話・実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…R4. 3月~4月生まれの赤ちゃんとお母さま / ▶8/22(日) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
妊娠期の産むからだづくり教室	8/27(土) 13:30~15:00	お産の経過や骨盤の役割などの講話や実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…妊娠6か月以降の妊婦 / ▶8/22(日) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
産後ママと赤ちゃんのからだケア教室	8/31(水) 10:00~11:30	産後のママと赤ちゃんの発達を促す抱き方等実技をまじえた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…R4. 6月~7月に生まれた赤ちゃんとお母さま / ▶8/26(日) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
骨盤ケア教室	8/31(水) 13:30~15:00	妊娠により生じた骨盤の歪みやトラブルのケアを行う教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…妊娠6か月以降の妊婦 / ▶8/26(日) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
金浦公民館(生涯学習課)		
ほんわかカフェ inぐうちよきばあ	8/10(水) 10:00~12:00	子育て支援センターぐうちよきばあで出張ほんわかカフェを開催します。 ▶会場…象潟保健センター / ▶対象…子育てに関わっている方 / ▶問合せ…生涯学習課
子育てサークルまんまる「和みアート」	8/24(水) 10:00~12:00	会場…金浦公民館 / ▶対象…子育てに関わっている方 / ▶8/17(日) / ▶参加費…100円 / ▶材料代…300円 / ▶託児代…100円(1人につき) / ▶持ち物…手拭き用おしぼり / ▶問合せ…生涯学習課
象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」		
「すいすい水遊び」	8/10(水) 10:00~11:00	▶会場…象潟保健センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…8組 / ▶8/5(日) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
「べったんこ絵の具遊び」	8/17(水) 10:00~11:00	▶会場…象潟保健センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…8組 / ▶8/12(日) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
「今さら聞けないこんな話 助産師さんに聞いてみよう！」	8/29(月) 10:00~11:00	▶会場…象潟保健センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…8組 / ▶8/26(日) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
すくすく開放日	8/1(月)、2(火)、3(水)、5(金)、8(月)、9(火)、23(火)、26(金)、30(火)、31(水) 9:00~15:00	▶会場…象潟保健センター / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
仁賀保子育て支援センター「なかよし」		
なかよし講座「夏の製作」	8/25(水)	▶会場…仁賀保子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…5組 / ▶8/18(日) / ▶問合せ…仁賀保子育て支援センター
金浦子育て支援センター「にこにこ」		
遊びの講座「夏祭り」	8/23(火)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…先着10組 / ▶受付期間…8/8(日)~8/19(日) / ▶問合せ…金浦子育て支援センター
象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」		
遊びの講座「夏まつりごっこをしよう！」	8/9(火)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶8/1(日) / ▶問合せ…象潟上郷地域子育て支援センター
園児との交流日「ばしゃばしゃ温水遊び」	8/26(金)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶8/18(日) / ▶問合せ…象潟上郷地域子育て支援センター