

# 都 幼 P 親 子 フ ェ ス タ !

## ～ の び の び キ ッ ズ 大 集 合 ～

### 子育て研修会

### PART18

一昨年度は中止、昨年度は配信で開催となっていたイベントでしたが、今年度は3年ぶりに千代田区立九段小学校体育館で、子育て講演会（保護者向け）と親子向け研修会という2本立てのプログラムで開催されました。当日は多くの方々にご参加いただきまして、親子の楽しそうな声が体育館に響き渡りイベントは大いに盛り上がりました。（千代田区立お茶の水幼稚園 PTA）

開催日：令和4年10月30日（日）  
 会場：千代田区立九段小学校 体育館  
 主催：東京都公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会  
 共催：東京都国公立幼稚園・こども園長会  
 後援：千代田区／千代田区教育委員会



### 子育て講演会

かしこく元気に機嫌よく  
～あと伸びする発達を支える生活習慣～

子育て講演会では、鈴木みゆき先生が脳科学を軸とした主に子どもの生活リズム改善策をお話してくださいました。その中でも特に睡眠が脳への影響に大きく関係しており、睡眠の大切さ・早寝早起きをすることが脳への影響や子どもの発達にいかにかつ大切かということをお話することができました。来場者は鈴木先生の引き込まれるようなユーモアたっぷりの楽しいお話で時折笑い声が会場に響き、子育ての参考になる楽しい講演会となりました。

**鈴木 みゆき 先生**  
 國學院大學 人間開発学部 子ども支援学科教授・博士（医学）  
 お茶の水女子大学大学院家政学専攻科児童学専攻修了。  
 和洋女子大学人文学群心理・社会学 類  
 人間発達学専攻こども発達支援コース教授、  
 日本音楽著作権協会正会員「早起き脳が子どもを伸ばす」  
 「保護者もいっしょー生活リズム改善ガイドー」  
 など著書多数。



### 親子向け研修会

親子でコーディネーショントレーニング

親子向け研修会では、脳と心と身体を刺激する基礎的な身体の動きを取り入れたトレーニングや、フラフープなど物を使った誰でも楽しく簡単にできる運動をご紹介します。会場に小田先生が登場するとすぐに子どもたちの心を掴み、和やかな雰囲気ですスタートしました。コーディネーショントレーニングとはJACOT理事長の荒木秀夫先生（徳島大学名誉教授）が脳科学や認知科学、運動生理学の知見から考案された理論に基づくトレーニング法で、NHKの「ガッテン！」や「サキどり」などのテレビ番組でも紹介されています。体力・運動能力の向上、怪我の減少、姿勢や集中力の向上など、幼児期から大人まで効果が報告されています。その運動を実際に親子で楽しくコミュニケーションを取りながら、くの字・Sの字運動、ラディアンなどリズムに乗って行いました。子どもたちも楽しみながら積極的に体験している姿が見られました。最後には体育館にいる全員が元気いっぱい身体を動かし、笑顔あふれる研修会となりました。

**小田 俊一 先生**  
 JACOT 理事・認定講師  
 2006年にライセンスを取得し、講師として運動指導に携わる。  
 日本体育大学大学院博士前期課程修了。  
 大学院では、中学生及び小学生の体育授業における  
 短期間のコーディネーショントレーニングが運動能力、  
 認知機能に及ぼす影響をテーマに研究を行う。  
 現在は、JACOT理事・認定講師として幼児から高校生への指導と  
 教員研修など全国での普及活動に励む。

