

# こどもの城 ニュース 4月号

発行/こどもの城広報課 ☎03-3797-5674  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-1  
<http://www.kodomo-shiro.jp>

2012・4・1 No.240

## ひっかかったマンボウ

マンボウが、ボカボカ、うみのうなで、  
「あー、いーきもち」と  
ウトウト、ひるねをはじめました。  
すると、だんだん、からだか、ふくらんでいって  
ふうせんのように、まんまるになると  
フカフカ、そらに、うかんでしましました。  
そらにうかんだ、マンボウは  
とおりかかった、ふねに、ひっかかると  
みなとまで、ひっぱられていきました。

みなとには、たさんの、ふねが、とまっています  
どのふねにも、マンボウが  
フカフカ、ひっかかっています。  
でも、マンボウは、ウトウト  
ひるねの、まっせしむつ。  
りょうしさんたちも、わざと、おこしません。  
そこへ、おとこの、おとこが、おこかかかって  
「あつ、マンボウだ、  
おおきなこえで、ゆひせしました。  
それをきいた、マンボウは、ハッと、めをさますと  
ボチャンボチャンと、うみにおこちて  
「あらだ、しつれいしました」と  
はずかしそうに、みんで、かえっていきました。

きょうも ちゃぶちゃぶ うみのなか 7

## 春だ！外に出て走っちゃおう！ 鬼ごっこでぜったいつかまらない！？ ビュンビュン“速く走るコツ”

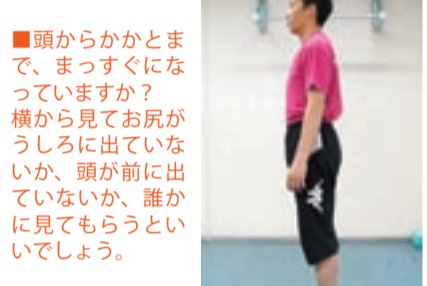
春、外遊びの季節。さあ、なにをして遊びましょうか？サッカー、野球、ドッジボールや鬼ごっこ。どんな遊びにもかかせないのが“走る”こと。もっと速く走れたらって思ったことはありませんか？今回は、ビュンビュンと風を切って走る“速く走るコツ”がテーマです。

### “走ること”はあそびやスポーツの基本

〔こどもの城〕では遊びながら楽しく体を動かす“スポーツ遊び”のプログラムを行っています。まず基本になるのは“走る”こと。ドカドカと音をたてて走る子や手を振らずに走る子、つま先だけで走る子など、遊びのルール説明もさることながら、走り方を教えたくなることもしばしばだと、体育スタッフは言います。きれいなフォームで速く走れるようになれば、もっと遊びは楽しくなります。遊びやスポーツの基本、“速く走るコツ”を体育スタッフに聞いてみました。

### まずは良い姿勢を

まずは“気をつけ”の姿勢でまっすぐに立ってみましょう。姿勢が悪いと地面をけた時のパワーが、走るスピードにつながりません。



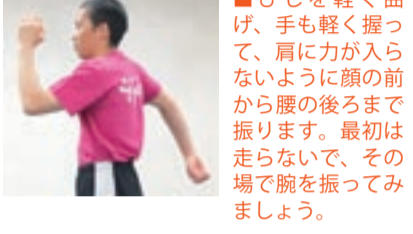
### 地面を“ポン”とけろう

良い姿勢のまま、前にたおれていくと足が自然に一步出ます。最初はゆっくりでいいから、出た足を地面に“ポン”とつけてみましょう。



## 腕は大きく振ろう スタートのかまえ 止まる、曲がる

腕は大きく振ります。



さあスタートラインでかまえてみましょう。

右腕と右足（左腕と左足）が前に出いませんか？右腕と左足（左腕と右足）が前に来るように構えてください。

サッカーなどで、走って来て急に止まる時は…

■急に止まるには、足の指（足の裏の親指のつけねのふくらんだ所）あたりでブレーキをかけながら小刻みにスピードダウン。3歩ぐらいで止まることができるように練習してみましょう。

### 歩幅を広げてみよう

良い姿勢で、ポンポンと地面を叩いて、大きな腕振りのリズムに慣れてきたら、歩幅を広げてみましょう。



野球などで、走りながら曲がる時は…

■走りながら曲がる時は目線が大切。自分が進みたい方向を見ます。曲がる時は、身体が内側に傾きます。その時頭まで傾くと、速く走れません。行きたい方向を見ておくと頭は傾きにくくなります。

### さあ、走ろう！

“速く走るコツ”がわかったら、さっそく遊びの中で生かしてみよう。ビュンビュン風を切って、これでもう鬼ごっこでもつかまらない！？

指導：体育スタッフ 近藤健司

切り抜く保存版「しろべでいあ」  
“速く走るコツ”

※「しろべでいあ」は、今月のテーマの“まどめ” ※「しろべでいあ」と「はかせとこちゃん」は切り取って、フアイリングできるようにしています。

## はかせとこちゃん

★今日もこちゃん、はかせといっしょにいます。こちゃんは、なんでも知りたがりの小学1年生。だから、なんでも知っているモノシロはかせ（モノシロはかせではありません）といっしょにいます。おや、はかせが何かに感心しているようです。ちょっと聞いてみましょう。

おおっ！やっぱり早く走るにも大事なものは姿勢かっ！

はかせ、なんで、なんで、姿勢ってそんなに大事なの？

それはじゃな、簡単に言うと「バランスをよくすること」なんじゃ。バランスが悪いと、力を出しづらかったり、どこかに無理な力がかかってしまうから。サッカーの長友選手は、腹筋や背筋など、からだの中心部（腰回り）のトレーニングをして姿勢をよくしている聞いたことがある。

へー！さすがモノシロはかせー！

モノシロだった！

それじゃあはかせ、これ知ってる？

知らないですスポーツ、なあんだ？

えっ。

★こちゃんのなぞなぞの答えは、こどもの城ホームページ「はかせとこちゃん」コーナーに出てるよ。（こどもの城ニュース5月号にも出ます。）ホームページには、はかせとこちゃんのプロフィールもあるよ。こどもの城ホームページ

こどもの城で検索

## こどもの城 しろべでいあ no.1

### 速く走るコツ

#### 1 まずは良い姿勢を

“気をつけ”の姿勢でまっすぐに立ってみる。

■姿勢が良いと地面を叩いた時のパワーが、走るスピードにつながります。

#### 2 地面を“ポン”とけろう

良い姿勢のまま、前にたおれていくと足が自然に一步出ます。紙風船を踏んで割るイメージで“ポン”。

■前かがみにけり出すと、力が地面に伝わりづらくスピードが出ません。

#### 3 腕は大きく振ろう

ひじを軽く曲げ、手も軽く握って、肩に力が入らないように顔の前から腰の後ろまで振ります。

■最初はその場で振ってみましょう。

#### 4 歩幅を広げてみよう

スタート直後は歩幅は短く。スピードがついてきたらだんだん歩幅を広げていきます。

■無理なく自分が速く走れる歩幅を探してみましょう。

#### 5 スタートのかまえ

前に出した足に体重を乗せます。右腕と左足（左腕と右足）が前に来るように。

■軽くあごをひいて、目線は下方向、2～3メートル先を見ます。肩に力が入らないように、リラックスしてスタートに集中。

#### 6 止まる

サッカーなどのスポーツで急に止まる時には、小刻みに指（足の裏の親指のつけねのふくらんだ所）でブレーキをかけてスピードダウン。

■3歩ぐらいで止まることができるように練習してみましょう。

#### 曲がる

野球などで曲がる時、目線は自分が進みたい方向を見る。

■行きたい方向を見ておくと安定した走りに。

## 児童福祉施設給食用 スキムミルク

料理やおやつ作りにも

子どもたちの健康づくりに

スキムミルク（脱脂粉乳）は、牛乳から脂肪分（バター）を取り除いてつくり。スキムミルクの大きな特徴は、乳脂肪が極めて少なく、低脂肪、低エネルギーであることから、飲用にも料理にも様々なお菓子づくりなどに幅広く活用していただけます。さらに、良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれているのも特徴です。スキムミルクは、動物性脂肪をほとんど含んでいないので、生活習慣病予防に役立つ健康食品としても高く評価されています。大人だけではなく子どもにも生活習慣病が増えている今こそ、低脂肪、低エネルギーのスキムミルクを上手に給食に取り入れ、子どもたちの健康づくりに役立ててください。

お申し込み TEL 03-3797-5567  
お問い合わせ  
財団法人 児童育成協会 児童給食事業部  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-1 FAX 03-3797-0017  
ニュージーランドの良質な牛乳から作った「スキムミルク」を無税で輸入することにより、全国の児童福祉施設に低価格で提供しています。

イラスト：ナシエ

こどもの城が 見える！

ニュース ファイル



「こどもの城スタッフ」がお伺いしプログラムを実施する
《動くこどもの城》

～両立支援や健全育成の活動プログラムを紹介します～

施するものです。「子どもと家族を対象とした活動の実践」「児童厚生員やボランティアを対象とした研修会」「全国児童館おりがみ作品展」の3つを柱に、さまざまなプログラムを紹介しています。
「子どもと家族を対象とした活動の実践」には、乳幼児と家族を対象とした「ぼかぼか広場」や、学童を対象とした「おにごっこで楽しく体力づくり」、妖怪サミットなどの展示とワークショップもあります。
「児童厚生員やボランティアを対象とした研修会」には「0歳からの子育て支援研修～乳幼児の発達と大人のかかわり」「遊びの

「動くこどもの城」事業プログラムの詳細、派遣方法は下記のホームページをご覧ください。
http://www.kodomon-shiro.net
こどもの城事業本部《動くこどもの城》事務局 03-3797-5668

平成 24 年度 全国児童館おりがみ作品展

「元気にスポーツ」をテーマに作品募集!

児童館や放課後児童クラブで子どもたちが作った折り紙を、[こどもの城]に集めてみなさんに見てもらおうと企画したのが、「全国児童館おりがみ作品展」です。[こどもの城]で展示した後、全国を巡回し、児童館や放課後児童クラブ同士の交流を図ります。
平成 24 年度「全国児童館おりがみ作品展」のテーマは、「元気にスポーツ」です。なでこジャパンの活躍やロンドンオリンピックの開催など、今年もスポーツの話題にはこと欠きません。競技スポーツだけでなく、縄跳びや鬼ごっこなど、みなさんの身近な「スポーツ遊び」の紹介も歓迎です。スポーツをテーマにしたおりがみ作品で、日本中を元気にしてください。

■問い合わせ■
こどもの城事業本部
《動くこどもの城》事務局
03-3797-5668

■募集内容■
【参加対象】児童館・放課後児童クラブ・児童センター単位で応募。施設を利用する子どもや保護者が協力して制作してください。
【作品サイズ】立体作品=たて54cm×横54cm×高さ43cm以内/壁面作品=たて54cm×横54cm×高さ9cm以内/写真作品=B4～A3サイズで印刷できる画像データ(1・2点。壁面立体作品と同じサイズの作品を作り、写真撮影したもの)
【募集作品】立体・壁面あわせて25作品、写真作品。
【応募方法】児童館名、担当者名、住所(郵便番号、電話番号、FAX)、メールアドレス(お持ちの方のみ)、希望作品形態(立体、壁面、写真)を記入して、6月1～30日にこどもの城事業本部内《動くこどもの城》事務局まで FAX(03-3797-5676)でお申し込み下さい。応募多数の場合は抽選を行います。
【費用】制作に係る経費は参加館で負担。作品運搬に係る経費は事務局が負担。
【その他】作品は返却しません。平成 25 年 6 月までは全国で巡回展示を開催。展示を希望されたいところは、お問い合わせください。運搬費用は事務局で負担します。



昨年度のテーマ「宇宙」
宜野湾市立我如古児童センター作品

【こどもの城】のひなまつり

プレイホール・造形スタジオ・音楽ロビー



音楽ロビーへうたってハッピーひなまつり

「桃の節句」を満喫!

春の【こどもの城】は3月3日の「桃の節句」にちなんで「ひなまつり」を楽しむプログラムが勢ぞろい。プレイホールでは子どもたちの健やかな成長を願う「みんなでひなまつり～つるし飾りをつくろう～」を楽しみました。造形スタジオでは、和紙とミラーペーパーを使った「おひなとろうろ(親子コーナー)」、モビールのようにゆらゆら動く「ひなゆらり(クリエイティブコーナー)」を作りました。音楽ロビーでは子どもたちがおひなさまの飾りを付けて歌って踊る「うたってハッピーひなまつり」など、子どもたちはたっぴりとひなまつりを満喫していました。

きてみよう みてみよう ならしてみよう みんなのガムランコンサート

アトリウム



インドネシアの響きでお出迎え!

「きてみよう みてみよう ならしてみよう みんなのガムランコンサート」が3月4日にアトリウムで行われました。こどもの城ガムラン講座(22年度で終了)OBの子どもたちとガムラングループ「カルティカ」によるゆったりとした響きの演奏会です。インドネシアジャワ島の青銅の打楽器アンサンブル「ガムラン」は、初めての人も演奏を楽しめます。コンサート最後の合奏体験コーナーには、たくさん子どもたちが参加して会場いっぱいに独特な音色を響かせていました。

アートスケープ 2012

ギャラリー



個性的な作品がずらり!

関東地区のインターナショナルスクールやアメリカンスクールで学ぶ子どもたちの合同美術展「アートスケープ 2012」が、2月23日から3月11日まで、ギャラリーで開催されました。学校の授業やクラブで制作された中から選ばれた600点の作品が展示されました。子どもたちの文化的背景が反映されているのか、色彩感覚や対象の捉え方が非常に個性的な作品ばかりでした。見学に来た生徒たちは、いろいろな角度から作品をみたり、クラスメートと作品について話しながら、お気に入りの1点を探していました。

平成 24 年度 「児童福祉週間」 標 語

ニコニコは「なかよくしよう」のあいずだよ

GO!GO!

今月のピックアップ! ...さあ遊びに行こう!

春休みスペシャルプログラム こどもの城 満開 笑顔

～4月5日

【こどもの城】の春休みはスペシャルプログラムがたっぷり。新学期

こいのぼりがいっぱい! ~忘れたい! みんなでゲンキに~

4月8日 11時30分~12時 ヒロティ

5月5日から始まる「児童福祉週間」に先駆けて、こいのぼりをあげるつどい。ヒロティに100匹目のこいのぼりをあげて、子どもたちの健やかな成長を願います。また、被災した子どもたちを長期的に見守り支援していくメッセージを社会に発信していきます。この日は、こどもの城児童合唱団によるイベント「みんなで歌おう!」もあり、つどいを盛り上げます。



にぴったりのパソコンで名刺を作る「フレンドシップカード」、ゴムだん、鬼ごっこ、大縄あそび、新聞紙ちゃんばらなどの昔の遊びを楽しむ「汗かきあそびーツパーク」、色紙や波段ボールを使ってペーカリーやガー

お話の国へ Let's GO!! 大判小判がざっくざくフェスタ

4月22日 11時~16時 フリーホール

【こどもの城】で活動中の高校生ボランティア(17人)が「子どもたちに楽しい時間を」と願いを込めて考えたプログラム。日本の昔話をモチーフにしたさまざまなミニゲームを準備します。桃太郎の「宝探し(きびだんご探し)」や、金太郎の「紙相撲」、花さかじいさんの「桜の木を作ろう」、おむすびころりんの「コリントゲーム」などいっぱい。大判小判をいっぱい集めて、ウキウキ気分になろう!



デンショップに並ぶものを作る「ペーパーマーケット」、こどもの城オリジナル楽器「ベベン」の演奏体験など、元気いっぱい、楽しいプログラムが「満開」です。お友だちをさそってぜひ遊びに行こう!

ゴールデンウィーク特別期間「元気 発進」

4月5日~5月6日

【こどもの城】のゴールデンウィークは100匹のこいのぼりとくぐって遊べる「でかでか でっコいのぼり」がお出迎え。造形スタジオでは「でこぼこピカリごい(親子コーナー)」や「端午の波段兜(小2~)」、音楽ロビーでは「スーパーライブ!おながくであそぼう!」など楽しいミニコンサート、体育室では「もうすぐロンドン五輪!こどもの城プレオリンピック」、Bスタジオではアニメーションの制作体験ができる「アニメフェスタ 2012」など盛りだくさんお待ちしております。



保育士、児童厚生員、看護師など58人が参加

第18回 心とからだの健康0.1.2歳児~小児保健の基礎と実際~



0.1.2歳児の成長・発達や支援者としての考え方についての講習会が、2月24・25日に開かれました。小児保健部の小児科医師、管理栄養士、看護師、臨床心理士、保健師が講義を行い、情報交換の場も持ちました。保育士、児童厚生員、看護師など58人が

参加し、真剣に受講していました。子育て広場に携わる保育士や支援者の方の受講が年々増えていきます。現場の子育て広場の持ち方を試行錯誤しながら取り組まれている様子がよく伝わってきました。0.1.2歳児と親への基本的な考え方、かかわり方、大切な支援の内容などを学ぶことができてよかったという感想をいただきました。

ファミリーアドベンチャー 2012 第1弾

パークアドベンチャー ~ザリガニ釣りに挑戦~

参加者募集

年4回、自然のなかへ出かけて家族でふれあひながら、季節を感じるアウトドアプログラム、ファミリーアドベンチャー。今年度の第1弾は、「ザリガニ釣りに挑戦」です。釣れるか釣れないかは皆さんの腕次第。東京とは思えないほどの自然が広がる水元公園で、野外活動を通じ家族の絆を深めると共にほかの家族との交流もはかります。

【日時】5月27日10時30分 JR金町駅改札前に集合(地下鉄千代田線直通)。徒歩(約30分)で水元公園へ。15時ごろ現地解散。【対象】当日4歳以上の子どもとその家族(含む祖父母)15家族。【参加費】一人800円(保険料・プログラム費など。集合・解散地点へ



の交通費などは自己負担)。【受け付け】4月24日正午から電話で先着順に受け付け(1回線につき1家族)。【お問い合わせ・お申し込み】体育事業部 03-3797-5660 (担当=大関)

赤ちゃんサロン

3か月~1歳6か月の赤ちゃんとお母さん、妊婦さんの方のための子育て広場(11時~14時、出入り自由・予約不要)

■子育ての悩みを解消して、赤ちゃんといっしょに楽しくのんびり過ごしましょう! 4月17日、5月15・29日、6月5・19日

ぼかぼか広場

3か月~2歳11か月のお子さんと保護者のための子育て広場(11時~14時、出入り自由・予約不要)

■安心して過ごせる広場で自由に遊び、お母さんたちもリフレッシュしましょう。 4月10・24日、5月22日、6月12・26日

国立総合児童センター こどもの城 Tel. 03-3797-5666 http://www.kodomon-shiro.jp

劇場 インフォメーション 青山劇場 Tel. 03-3797-5678 http://www.aoyama.org/

席 6,000 円 【問】公演に関して→ネルケプランニング=03-3715-5706

【問】キョードー東京=0570-064-708 / 日本テレビアニー事務所=03-6215-0404

▽4月11日▽4,500円(全席指定) 【問】トウモロハウス=03-5456-9155