



# ウキウキ さくらんぼ 日記

運動療育  
について

夏の準備

さくらんぼ  
プログラム  
静と動



## さくらんぼコラム - 運動療育について

### ゴールデンエイジとプレゴールデンエイジ

ゴールデンエイジとは、一生に一度だけ訪れる「運動神経が伸びる黄金期」

ゴールデンエイジ  
9~12歳

プレゴールデンエイジ  
5~9歳

神経系は、5歳頃までに成人の80%、12歳頃までにほぼ100%まで発達するとされています。ですから、プレゴールデンエイジの子どもにはさまざまな動きを経験させ、神経系により多くの刺激を与えることが重要と言われています。



投げる

打つ

走る

跳ぶ

蹴る

さくらんぼでは、体幹トレーニングに加え、これらの瞬発系の運動を日々の遊びの中に盛りこみ楽しく行っています！





## さくらんぼ - 夏の準備

さあ、間もなく夏休みが始まります。今年には猛暑に加えて節電の夏！滞在時間が長くなる夏休み、子ども達に少しでも楽しい思い出を作ってもらおうと、様々な準備をしています。水遊びで使う水鉄砲を大量に準備しました。水遊びの後は『かき氷』。ふわふわ氷ができる機械など、沢山の準備をして子ども達をお迎えしようとスタッフ一同頑張ってお準備を進めています！



とっても楽しい『夏祭り』の準備もしてま〜す！！



## さくらんぼプログラム - 静と動

さくらんぼでは『静』の『動』の活動をメリハリをつけて取り入れています。

### 静

6月は『静』の活動では扇子と団扇を作りました。また手指運動として色紙で独楽を折ったりもしています。『動』の活動では空手やダンスを継続的に行っています。



### 動

