

# こどもの城 ニュース

KODOMO NO SIRO  
NEWS

2009・1・1 NO.201

発行/〔こどもの城〕広報部 ☎03-3797-5674  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-1  
http://www.kodomo-no-shiro.jp

ジャングルジムのかけが、せまってくる。同じ場所から、ふたつのジャングルジムがのびているようだ。ひとつは、きっちりとした四角。かけが作るジャングルジムは、上にいくほど開いている。ちょっとかわった構造だ。いや、土台となって、もうひとつのジャングルジムの、下から支えているようにも見える。どちらだろう？

放射状にひろがるジャングルジムのかけ——奥行きやひろがりを感じとろうと、その線に注目する。しかし、全体が同じように明るいため、さまざまな見方ができて、逆にまどわされる。(写真:中根静男/文:たかべ としき)



冬休み特別期間の体育室プログラムから

## 冬だ! あったかスポーツ大集合

あけましておめでとうございませ  
今年も「こどもの城」をよろしくお願ひします

### 体を動かし、エネルギーを燃やす

寒いときには、ストーブなどにあたって体の外側から温くする方法もありますが、体を動かす——筋肉を動かすことで、体のなかから温まるというのが「冬だ! あったかスポーツ大集合」。タグラグビー、すもう、バスケットボール、ウォールサッカー、陸上の5種類のなかから、毎日14時と16時の2回、それぞれ異なる種目を取り上げてゲームなどを行います。

タグラグビー、バスケットボール、ウォールサッカーのように、



体育室のなかを走り回る種目は、運動量が多いのでだれの目からみても、体が温まる「あったかスポーツ」だとわかります。すもうは、四つに組むなど、動きはそれほどはげしくありませんが、相手を押しこもう、相手に押されないようにしようと、全身に力が入ります。力と力がぶつかりあっているのですが、はた目には動いてないように見えてしまいます。実際は、いろいろな筋肉が、力のかぎりの仕事をしているので、エネルギーをたくさん燃やすことになり、熱もたくさん出ます。



「子どもはかぜの子」といわれても……。寒くなると外にでるのがおっくうになって、つい暖かい家のなかで過ごしがち。元気いっぱい体を動かして、寒さをふきとばしてほしいと思います。走ったり、とびまわったり、いっぱい体を動かして遊んでいると、いつの間にか体のなかか

らポカポカと温かくなってきます。運動すると、体のなかのエネルギーが燃えて熱をだすので、温かくなるのです。冬休み特別期間の体育室は「冬だ! あったかスポーツ大集合」。夢中になって遊んでいるうちに、ポカポカと体が温かくなるスポーツにチャレンジします。



### 年齢や体力にあわせルールもアレンジ

寒い冬だからこそ、「あったかスポーツ」で体のなかから温かくなってほしいと願っています。少しずつ体を動かし、筋肉をほぐしながら体を温めていきます。温まってきたら、おもいきり動き回ったり、おもいきり力を入れたりして、あせが出てくるまでスポーツを楽しみます。筋肉をたくさん動かすので、自然と筋肉もきたえられて、すばい動きや力強い動きができるようになります。

体のなかのエネルギーを燃やし、体をポカポカにする「あったかスポーツ」で、寒さをふきとばしてください。子どもたちの年齢や体力にあわせて、みんなが楽しめるようにルールをアレンジして行います。



### 5つの「あったかスポーツ」で寒さをふきとばせ!

#### タグラグビー

タックルがないラグビー。「しっぽとり」のしっぽのような「タグ」をとられると、タックルされたことになり、そこからリスタート。相手をかわす、すばい身のこなしなどが必要。チームワークも大切になります。

#### すもう

あしすもう、うですもう、ゆびすもう——いろいろな「すもう」があります。マットの土俵で、出せるだけの力をこめて押しついたり、相手の押しをせいいっぱいこらえたり、「力」をいっぴい使うスポーツです。

#### 陸上

走る、とぶ、投げる——陸上競技には、さまざまな種目があり、体の動かし方もいろいろです。どんな種目を取り上げるかは、当日のお楽しみ。体のいろいろな部分を動かしているうちに、いつの間にかポカポカ。

#### ウォールサッカー

〔こどもの城〕独自の室内サッカー。1mほどの高さの「かべウォール」で囲まれた体育室全部がフィールド。ゴールキーパーはおかず、全員でゴールをめざし、全員で守ることがポイントです。

#### バスケットボール

ドリブルとパスでボールを運び、バスケットにシュート! 体を上下左右に動かし、相手をふりきって進みます。せめと守りがすばいかわるスピーディーなゲーム。コートの上を走り回ってゴールをめざします。

### 運動すると体のなかから温かくなる

人間の体には、さまざまな力がかけています。体温を一定に保つ仕組みも、そのひとつです。暑いときにはあせをかくて、体温を下げます。寒いときには、鳥はだをたてて熱がにげるのを防いだり、筋肉をプルッとふるわせて(動かして)熱をあげようとします。体を動かすということは、筋肉を動かすことを意味します。筋肉を動かすと、エネルギーが燃えて熱を出します。だから、運動をすると体のなかから温かくなるのです。冬の寒さも、体のなかから生まれた熱でふきとばすことができます。運動量が多く、たくさんのエネルギーを燃やすサッカーやラグビー、マラソンなどの種目が、すすくなる秋から冬にかけてがシーズンになるように、寒さに立ち向かうためには、体を動かす(運動すること)がいちばんかもしれません。

## ホットに 元気@冬休み



### 2008-2009 冬休み特別期間

12月25日(木)~1月7日(水)

12月29日~1月2日、1月8-9日は休館させていただきます。

開館時間 ● 10:00~17:30

● 1月3日は12:30~、入館は17:00まで

入館料 ● とも400円(3歳以上18歳未満)

● おとも500円

FUJITSU

THE POSSIBILITIES ARE INFINITE

富士通は、人と地球が  
共生できる社会のために  
700万トンのCO<sub>2</sub>削減を  
めざします。

※1: 杉の木5億本分が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>量に匹敵 ※2: 2010年までの累計削減量

