

体験活動参加型(幼稚園)

学校名等	美濃ふたば幼稚園
実施日時	令和2年11月12日(木)
会場	園内 子育て支援施設
参加人数	10名
学習課題(分野)	体験学習会「ヨガ教室」親同士の交流を深める
運営者の願い	子育てをしている保護者の疲れやストレスを少しでも和らげるためにヨガ教室を開催し、体を動かすことに加え、親同士の交流ができるような機会にしたい。

学習の内容

<年間テーマ> 「子育ての楽しさを知り親として成長する」

<今年度の活動について>

毎年、園と役員さんが連携を図りながら様々な活動を計画・実施しているが、今年度はコロナ感染症の予防対策から活動を自粛。11月に初めて、コロナ対策をしたうえでヨガ教室を開催した。保護者の疲れやストレスを少しでも和らげることができるようにとの願いが込められた活動に、保護者からは感謝の感想も寄せられた。

<当日の活動の様子>

[講師] 和田 妙子氏(フィットネスインストラクター)

手指消毒・検温後入室

①講師紹介(園の担当の先生)

講師の話

- ・今日のヨガは、自分をケアしリフレッシュを目的に行う。
- ・育児中の母親は1日中慌ただしく、自分のための時間がなかなか取れない。好きなポーズを覚えて、自分のためにやってみてほしい。

②ヨガ体験

- ・BGMが流れる中、様々なヨガのポーズや呼吸法を体験していく。無理なく、家でも続けられるようなヨガを中心に習う。



<リラックスして活動する参加者>

③まとめ

- ・講師からは、日々の忙しさを労う温かい言葉がけがあり、参加者はリラックスした雰囲気の中で周囲の保護者と交流を深めたり、リフレッシュしたりすることができた。
- ・担当の先生の配慮で、小さなお子さんは園のおもちゃで遊びながら母親の近くにいることができ、参加者は活動に集中することができた。

<感想(アンケートより)>

- ・コロナ禍で交流の場が少なく淋しく感じている中、親さんと楽しくリフレッシュする機会をいただき、とても充実した時間を過ごすことができた。
- ・同じ組のママさんと話をする機会もあまりないので、お話ができて良かった。
- ・偶然、隣の方が息子と同じクラスの方で、お知り合いになれて嬉しく思った。
- ・こんなに自分だけに集中する時間がとれないので、とてもリフレッシュできた。

<コロナ対策をして

安心して活動>

- ・保護者が安心して参加できるように、手指消毒・検温・体験中のマスクの着用・空気清浄機の活用・換気等の感染症対策をした環境を整えました。



<保護者が学びたい内容を取り入れた開催>

- ・コロナ禍で様々な活動が制限される中、保護者が学びたい内容を取り入れたタイムリーな開催となりました。参加者からは「参加して良かった。」「また参加したい。」「活動に満足する感想が多く寄せられました。」



<体験学習型で深める保護者の絆>

- ・体験活動を共にし、同じ時間を過ごすことで保護者同士のコミュニケーションを深め、仲間づくりのきっかけになりました。

