

園の特徴に合わせた運動プログラム作成と実践

上 山 七々子

Making and Practicing Exercise Programs
according to Characteristics of Each Nursery School

Nanako Kamiyama

豊岡短期大学 論集

第 14 号 別 冊

平成 30 年 2 月 28 日 発 行

園の特徴に合わせた運動プログラム作成と実践

Making and Practicing Exercise Programs
according to Characteristics of Each Nursery School

上山 七々子

Nanako Kamiyama

はじめに

幼児期の運動機能は、小・中・高と、学校教育での基礎となり、生涯においても重要な意味を持つ。文部科学省（2012）では幼児期運動指針を策定し、その中で「幼児期の運動は、一人一人の興味や生活経験に応じた遊びの中で、幼児自らが体を動かす楽しさや心地よさを実感することが大切であることから、（中略）幼児が楽しく遊んでいる中で多種多様な動きを身に付けていくことができるように、様々な遊びが体験できるような手立てが必要である。」¹⁾と述べている。よって、日々の生活の中でいかに様々な運動を経験し、心身の発育発達が促されるように習慣とするかが保育の現場では求められており、子どもの運動習慣に対する保育者の役割も大きいといえる。運動の具体的な内容や方法は、各園によって様々であり、近年は、跳び箱、マット、鉄棒などの技能的な指導を体育の専門家に委託している園も珍しくはない。しかし、日々の体力づくりは保育士が中心となって行う事が多く、体育の専門家ではない保育士が運動の効果や、指導方法について学び、実践していくのは多大な時間と経験が必要である。園の伝統として特色ある運動が取り入れられている園もあれば、新たに取り入れようとする園もある。また、年々新設されている認定こども園では今までより園児の過ごす時間が長くなり、園での活動時間が増えることで、運動をどのように実践し、体力・機能を向上させるかを検討しなければならない。運動方法や指導方法の情報は手軽に入手することはできるが、たくさんの中から何をどのように活用すれば良いのかは判断が難しい場合もある。「運動」と言っても、その効果や目的は多種多様で、使用できる道具も園によって異なるため、いかにその園の特徴に合わせた運動プログラムを効率よく取り入れられるかということが、どの園においても課題である。今研究では、日頃から様々な運動に取り組んでいるさくら保育園を例に、現在取り組んでいる運動の特徴を分析し、その特徴に合わせた効果的な運動プログラムを作成・実施した。その後、担当保育士へのアンケートを行い、その回答を参考に今後の運動への取り組み方と課題について考察した。

第1項 園の運動に対する取り組みについて

今回実践を行った園では、日々の体づくりを保育士が中心となり行い、月に2回程度、体育の専門家が技能的な指導を目的とした体育教室を実施している。体育教室では主に、跳び箱、マットを中心に、年少から年長までそれぞれのレベルに合わせた内容を行い、その成果を保護者に披露することも行われている。

保育士が中心に行う運動としては、平成26年8月より平均台やマットなどの道具を用いたサーキット運動や、ピアノのリズムに合わせて発育発達過程を再現する基本動作の運動、また眼球運動を用いた視覚のトレーニングである、ビジョントレーニングが実施されている。さらに園では、跳び箱やマット、鉄棒などの道具を園児が自由に使用できるような時間を設けるなど、こどもの積極的な身体活動を重要視しており、体力の向上は基より、こどもが瞬時に自分の身を守り、危険を回避できる能力の重要性にも目を向け、さまざまな運動を取り入れてきた。その結果、園内の統計によると、園での活動時間内に起きた負傷者の統計が平成26年3月には89件だったのに対して平成28年3月には33件と63%減少した。このことから、運動の実施が負傷者数の減少に影響を与えている可能性があることが分かる。

第2項 運動のプログラムの作成

新たな運動プログラムを作成する際には、より効果的なものになるよう、現在取り組んでいる運動の特徴を捉え考察する必要がある。特徴を捉えることで、現在取り組んでいる運動と、新たに実施する運動の種類が重複することを防ぎ、不足している運動・機能動作にも気づくことができる。よって、現在、園で取り組まれている運動の特徴を次の(ア)～(ウ)の3つの視点から分析し、新たな運動プログラムに取り入れる内容を見出すこととした。

(ア) 運動の性質についての特徴

(イ) 運動の効果についての特徴

(ウ) 運動動作や道具の使い方での特徴

それぞれの項目について下記の通り分析した。

(ア) 運動の性質についての特徴

園の運動に対する取り組みから、それぞれの運動には実施の際に共通する3つの性質があることがわかった。

①運動の時間を定め、指導者によって決められた内容を、一つ一つ確実に実施している

②単一的な動きの繰り返しにより習得している

③こどもたちが個々で取り組んでいる

この3つの性質は運動を行う際にどのような意味と役割を持っているのか、運動を行う際の長所・短所は何かを見出し、そこから今後の運動プログラム作成に必要な新たな性質を導くこととした。

< 3つの性質に対する見解 >

①運動の時間を定め、指導者によって決められた内容を、一つ一つ確実に実施している

運動に対する時間をしっかりと確保することで、決められた時間の中で、指導者が落ち着いて園児一人一人と向き合い、目標とする動作を丁寧に指導することができる。また、毎日同じ時間に同じ内容を行うことで、運動の習慣化がしやすい。しかしその一方で、決められた時間と場所を確保する必要があり、いつでもどこでも気軽に行うことが難しい。また、決められた運動動作を確実に行うため、園児が自由な発想で多様に体を動かす機会が少なくなりがちである。

②単一的な動きの繰り返しにより習得している

洗練した動きづくりには、繰り返しの動作が欠かせない一方で、単一的な動作はマンネリ化しやすく、保育者の工夫が求められる。

③こどもたちが個々で取り組んでいる

個々に取り組むことで、能力に対する個別の指導ができ、子ども自身の運動に対する自主性は育まれるが、運動を行う中での他者との関わりは少なくなりがちである。

以上の見解を踏まえ、①～③の性質に対しての短所を補う形で、新たな運動プログラムには次の性質a～cを重視していくものとした。

- a. 日常的なあそびの時間などに気軽に行うことができ、自由な発想で様々な運動経験ができるもの。
- b. こどもの反応によって、変化を持たせることができるもの。
- c. 個々で取り組むものの他に、ペアやチームで協力して行うことができるもの。

(イ) 運動効果についての特徴

現在、園で取り入れている運動はどれも「基本動作」や「基本機能」の発達と安定を目的としており、第1項でも述べたように園の活動時間内での園児の負傷者数は減少していることから、基本動作や基本機能の習得により、転倒予防や、危険回避の効果があったと予想できる。よって、新たな運動プログラムには、その基本動作や基本機能を生かし、さらなる能力を引き出す運動が必要である。

(ウ) 運動動作や道具の使い方での特徴

(ア) ②で述べたように、現在園が取り組んでいる運動は、繰り返しの動作により、習得するものが多く、一方でマンネリ化しやすい傾向にある。そのため、新たな運動プログラムには、ゲーム感覚で様々な動作を自分で考え行うことができるものや、道具も決まった使い方に限らず、子どもの想像力や発想力にも働きかけ、楽しむ気持ちや、活動に対する意欲を引き出すことができるものを取り入れることで、運動の幅が広げやすくなると考えられる。また、ペアで行うものや集団で協同して行うもの、道具を使うもの、使わないものと、場所や時間によって保育者が臨機応変に活用できるものが望ましい。

この(ア)(イ)(ウ)の特徴から、現在取り組んでいる運動に対し、性質の短所を補い、相乗効果を期待できるものとして、「コーディネーション運動」に着目した。東根(2014)は『コーディネーション運動とは神経系の機能であり、「身体を巧みに動かす能力」のことである。状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断して、具体的に筋肉を動かす、といった一連の過程をスムーズに行えるようにする能力を開発することが、コーディネーション運動の目的である。』²⁾と述べている。このことから、コーディネーション運動は神経系の発達を促し、基本動作を洗練させると同時に、運動動作の応用力を養う効果があると考えられる。

また、「運動の実施によって、対人関係、ソーシャルスキルに改善がみられるとの研究もある。」²⁾と、述べていることから、運動を通してのコミュニケーション能力の向上も期待できる。よって、新たな運動プログラムには「コーディネーション運動」を取り入れ、実施することとした。

第3項 運動の実践

(1) 方法

- ・対象：年長24名
- ・1回45分程度の運動を8月～10月にわたり計4回行う。
- ・講師が中心に運動を指導し、担任の保育士は補助として参加する。
- ・終了後に担任の保育士にアンケートを行い、再度内容を検討する。

(2) 実施内容

第1回 実施日 2017年8月22日

簡単にできるジャンケン遊びから行い、徐々にコーディネーション運動へと移行し、ゲーム感覚で楽しめるものを多く取り入れた。様々な姿勢から風船をキャッチする遊び(図1)では、初めての動

作に多少の戸惑いも見られたが、回数を重ねるごとに反応時間が早くなり、最後まで運動が途切れることなく、行う事ができた。実践中の園児は積極的に取り組む姿勢が多くみられ、着替えが必要なほど汗をかくなど、夢中になって取り組んでいた。また担任保育士に実践後のアンケートを行った結果、他の運動と比べ、こどもの運動量、運動動作の種類は「やや多い」という回答が得られた。これらのことから、短い時間の中で、こどもたちが積極的に楽しく体を動かしていたことが伺える。

第2回 実施日 2017年9月14日

前回と同じものに加え、少し動作を複雑にしたり、難易度を上げた遊びを実践した。子どもたちは、前回に比べ、反応も早く、難易度の高いもののほど好む傾向にあり、「もっとやりたい」という意欲的な姿勢が見られた。二人組で手をつないで行うジャンプでは、声を出して相手と合わせようとする姿がみられたり、周りの組とぶつからないように配慮するなどの認知能力も発揮されていた。実践後の担任保育士のアンケートには、「運動が苦手な子でも積極的に取り組んでいる姿が見られた」との回答があり、楽しみながら意欲的に運動を行っていたことがわかる。また、「フープくぐりリレー（図2）を園での活動に取り入れ、異年齢児でも行う事が出来た」との回答があり、運動を気軽に活用し、異年齢でも遊びの中でコーディネーション能力を培っていくことが可能であることがわかった。

第3回 実施日 2017年9月21日

マネっこゲームのポーズを複雑なものにし（図3）、目で見たものを素早くマネするように繰り返した。この運動は、目で見たものをそのまま再現する観察力やイメージ力が発揮され、現在園で行われているビジョントレーニングとの相乗効果も期待することができる。道具を用いた運動では、二人組でフープを使った動作によって、道具の操作能力と・相手の動きに対する反応能力や認知能力を重視した運動を行った。また、ボールを使い、操作能力を意識したポイント制のゲームを行うと、転がす力加減を自分で調整し、転がし方を工夫する姿が見られた。このボールを使ったゲームでは、「転がす」「素早く取りに行く」「次の人に渡す」という連続動作であるため、園児は慎重にボールを転がし、結果を確認後、目的をすぐに切り替え、素早くボールを取りにいかなくてはならない。上手く出来る出来ないに関係なく、意識を次の対象に向けることは、気持ちを切り替える練習にもなる。また、制限時間を設けることで、集中も途切れずに行うことができる。実践後の担任保育士のアンケートでは、「このゲームは初めて行ったが、とても楽しんでいて、自然と操作能力がつくのが良かった」との回答があった。

第4回 実施日 2017年10月6日

今まで行ってきた運動の難易度をさらに上げて実施した。初日に行った動作よりも、やや難しい内容であったが、子どもたちは的確に反応し、適応していた。ロープを用いた運動(図4)では、跳び越す、くぐる、渡る動作を、ロープの形の変化に対応しながら自分で考え行っていた。実践後の担任保育士のアンケートには、「跳ぶ動作は他の運動でも行っていたし、ロープを使った遊びもしていたが、ロープの上を歩いたり、色々な方法で跳び越すなど、普段とは違う使い方を知ることができた。慎重に動くという動作をあまり行わないので、バランス動作ができてよかった。」との回答があった。ロープを使ったバランス動作は平均台とは違った形や活用方法で行うことができ、落下のリスクが少ない。また、外での活動も可能なため、普段の活動の中でも気軽に取り入れることができる。

図1 風船キャッチの様子



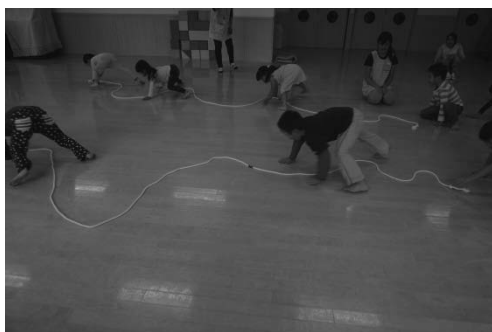
図2 フープくぐりリレーの様子



図3 マネっこゲームの様子



図4 ロープを使った跳び越え遊びの様子



第4項 結論

担任の保育士に対するアンケートで「コーディネーション運動を開始する前の様子と、4回の運動を終えての現在の様子を比較した際、判断力・瞬発力・認知力運動の効果と思われるような変化はあったか」という質問に対して、「今までの経験にない遊びを行うことで、体を動かすことに、より積極的になった。」「様々な運動遊びにも興味をもち、話を聞いて楽しむ様子が増えた。」との回答があった。これは、運動を通しての新たな経験が、子どもたちの脳神経に働きかけていることを表すと同時に、運動に対する楽しみや、積極性を見出していることが伺える。また、担任の保育士職員への取材を行い運動に対する取り組みの変化について問うと、「道具の使い方や、運動に対する考え方の視野が広がり、運動の効果や、各種目への関連性も感じる事が出来た。今回行った運動あそびのように、気軽に遊びながら能力を高められる方法をもっと知り、様々な場面で運動あそびを取り入れていきたい」とのことだった。また、コーディネーション運動を行った際の運動量については、普段の運動活動よりも「やや多い」との回答があり、45分間という時間の中で、しっかりと体を動かしていたことがわかる。

第5項 まとめ

今研究では、園の現在行われている運動について特徴を明確に分析することで、より効果的な運動プログラムを作成できることがわかった。今回実施した、さくら保育園では、普段から多くの運動を取り入れているが、園によって運動に対する価値観・環境・遊具・道具は様々である。運動の専門家ではない保育士がこれだけの分析をすることは容易ではないが、ここで述べた特徴（ア）運動の性質についての特徴（イ）運動の効果についての特徴（ウ）運動動作や道具の使い方での特徴を保育者が自らの視点で考えるだけでも、運動に対する視点が変わり、何をどのように取り入れるべきかを見出すことができる。また、それぞれの運動の持つ特徴を知ること、種目間の相乗効果や、子どもの新たな能力を引き出す可能性もある。

効果的な運動を実現するためには、運動を単的に見るのではなく、すべての運動を含む全体像を捉えることが必要である。さらには、保護者や、保育者をはじめ、外部講師や幼児に関わる人々が、幼児期の運動をどのようにとらえ、どのように実践するとよいのかについて、おおむね共有しておくことも重要である。そうすることで、それぞれの運動がもつ長所・短所を知り、より効果的な運動を実践することができる。

今研究の課題としては、今後、保育者自身が簡単にプログラムを考えられるよう、園の特徴の分析方法や、運動の活用方法について、簡潔に明確に示していくと共に、環境や園児に合った運動方法を実施できるようなプログラム作成方法について、さらに深めていくことである。

引用・参考文献

- 1) 『幼児期運動指針』 文部科学省 (2012)

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm (参照 2017-10-1)

- 2) 東根 明人 (2014) 『みんなのコーディネーション運動 幼児編』 有限会社ラウンドフラット