

「やりたい！」で取り組む運動あそび
～遊びの中で育つ体幹～

発表者：船場御坊幼稚園

内海 由梨

福永 美結

木南 依子

1 はじめに

本園は、姫路駅から商店街を西に抜けた姫路船場別院本徳寺の境内の中にある。大正5年に創立し、今年で109年目を迎えた。100周年事業として建て替えが行われた園舎は、木のぬくもりが感じられる平屋で、子ども達の心も開放してくれる。

近くには動物園や水族館、美術館、そして世界遺産である姫路城があり、遠足に利用することができる恵まれた環境にある。

街の真ん中にありながら、お寺の広大な境内をふところに、すぐに飛び出せる第1園庭、芝生広場の第2園庭、木漏れ日が嬉しい第3園庭と豊かな遊び場を有している。境内地には自然も多く、季節の草花や虫達を身近に感じながら十分に五感を働かせて遊んでいる。与えられた環境のもと、子どもを真ん中に、みんなで関わり育ち合う姿から学びを深めていきたいと考えている。

2 研究目的・設定理由

近年、環境や保護者意識の変化から運動の機会が減り、子どもの運動能力が低下している。その上、現在通園している園児は、コロナ禍の影響によりなかなか外で遊べなかった世代であり、家庭での運動経験が特に乏しいように思われる。

文部科学省「幼児期運動指針」(平成24年3月)によれば、幼児期は、生涯にわたって必要となる「多様な動き」の基礎を獲得する非常に重要な時期であるとされており、本園でも幼児期の身体づくりを重要なものと考え、様々な“運動あそび”に取り組んでいる。2021年に、園庭に大きなアスレチックを造成したり、“リズムジャンプ”に継続して取り組んだりする等、環境が整ってきたことで、遊びの中で自然と力がついてきているのではないかと感じている。

今回は、それを立証する上で“体幹”に焦点を当て、子どもの現状や更なる成長に何が必要かを考察した。

3 意識して取り組んでいる運動あそび

本園では、保育者や年度によって活動内容に偏りが出ないよう、また、3年間のつながりを見通し、楽しみながら徐々に子ども達の力を育めるよう、“保育内容表”を作り、日々の保育の目安にしている。それを基に年度や学期ごとに遊びを計画しているが、特徴的であったり意識して取り組んだりしている遊びを紹介する。

○挑戦城

子ども達自身が、いつでも挑戦できるように名付けられた遊具で、登り降りともに挑戦出来る要素と、回遊性を持ち合わせている。身体を十分に動かしながら夢中になって遊び、達成感を味わっている。子どもたちが自分の力を意識し、自ら調整しながら遊ぶことを大切にしている。

<約束（こどものルール）>

- ・じぶんにはできないとおもったらおりる
- ・けんかをしない
- ・ふざけない
- ・ほかのひとをおしたり、ひいたりしない
- ・ちいさいこはよける

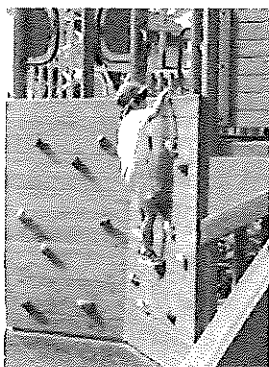
<約束（おとなのルール）>

- ・だっこしてのぼらせない
- ・てをひいてわたらせない
- ・ことばでけしかけない

挑戦城のアイテムと期待できる効果

<登る①>全身の筋肉を使いながら、手足を交互にバランスよく動かす。

クライミング



ステップラダー



ポストグリップ

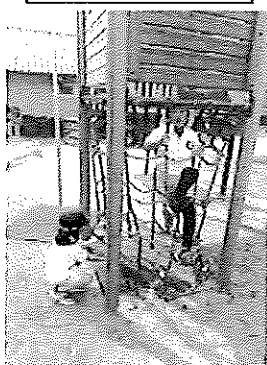


ダックウォーク

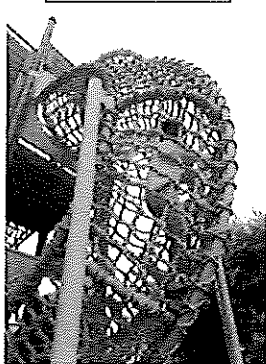


<登る②>ネットのような不安定な場所を登ることでバランス感覚や、より複雑な体の使い方が必要になる。

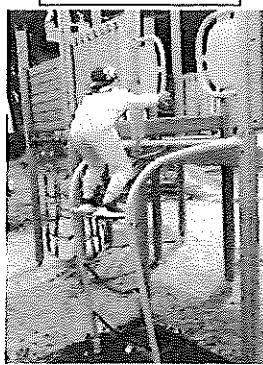
ジョーゴネット



エスカルゴ



アーチラダー



クライミングロープ



ラージヒル



＜滑る＞ 座面が広いので、腹筋を使い姿勢を保つ必要があるため、バランス力が身につく。

＜登る＞ 座面を駆け上がることで、下半身の筋力、バランス感覚が身につく。

ぐるぐる棒



＜降りる＞回転しながら降りることで三半規管が刺激され、バランス力や空間認知能力の向上が期待できる。

＜渡る＞身体が落ちないようにバランスをとることで平衡感覚が養われ、集中力や判断力が培われる。

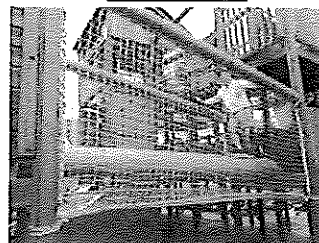
振り子ブリッジ



V字ブリッジ



一本橋

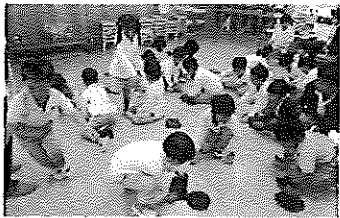


○豆袋

程よい大きさや重さがあり、運動に負荷を与えることができる。また動きのバリエーションを考えやすくなり、様々な遊びの中で、運動調整力や空間認知能力等を育てると言われている。本園では、隙間時間にリトミックと併用しながら使用し、遊びながら集中力や即時反応力を培うことにもつながっていると感じる。

具体的な遊びの例

運動の種類	遊び方		培われる力
歩く	豆袋をハンドルに見立てて腕を伸ばしながら歩き、合図を聞き分けて後ろ向きや前向きに変える。		腕の支持力 判断力

	頭や背中に乗せて歩く。		バランス力
即時反応	2 チームに分かれ、表裏で色が違う豆袋をひっくり返して競争する。		足腰の力 判断力 瞬発力
投げる	足を閉じて立ち、豆袋を上に向けてキャッチする。		足の支持力 空間認知能力 反射神経

○リズムジャンプ

音楽(リズム)に合わせて、ラインを踏まないようにしながら、様々なジャンプをする運動で、リズム感がよくなり運動能力が高まる。また集中力が高まったり、怪我をしにくくなったりする効果もあるとされている。本園では朝の体操後等の時間に 10 分程度行っている。継続して行うことで、だんだんとリズムに合うようになり、高くジャンプしたり、つま先で着地したりすることが上達し、安定感のあるジャンプができるようになる姿が見られている。

基本的なルール

- ・音楽(リズム)に合わせる
- ・ラインを踏まない
- ・「5、6、せーの！」の合図でスタートする

ジャンプの種類

〈足〉・パー

- ・グー
- ・チョキ
- ・パー バツ パー バツ
- ・パー パー 後ろ 前 (回る)

〈手〉・なし

- ・頭 肩
- ・頭 肩 パン パン(手拍子)
- ・頭 肩 パパパン(手拍子)

様々な組み合わせを行う。手と足の動きが異なることでより難しくなる。

年少

- ・「5、6 せーの！」の合図や、音楽に合わせて跳ぶこと、つま先で跳ぶことを意識する。
- ・前、後ろ、横に進む、3 回跳んで止まる等、動きのコントロールが出来るようにしていく。

年中

- ・5 種類のジャンプが出来るようになる。
- ・足と手のリズムが異なるジャンプに挑戦する。

年長

- ・3 年間の集大成として、色々なジャンプを組み込んだ、リズムジャンプダンスに取り組む。

その他の効果・特徴

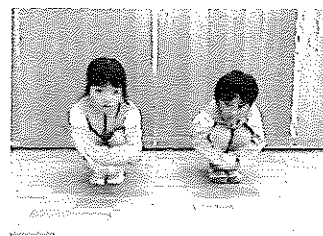
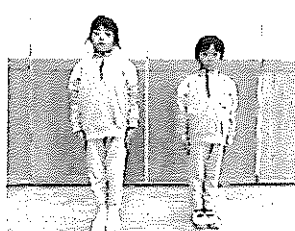
- ・リズムジャンプに取り組み始めてから、リズム遊びや合奏、縄跳び等をする際に呑み込みが早くなり、自然にリズムを感じて楽しんでいる姿が見られるようになった。
- ・発達障害を持っている子どもは特徴的なジャンプをする傾向があるとされている。実際、自閉症児は、両足ジャンプではなく片足ずつタタタタというリズムで跳ぶことが多く、ADHD 傾向の子どもは、曲のリズムを無視して自分なりのリズムで跳ぶ事が多いように感じる。ただ、繰り返し遊ぶ中でコツをつかんでジャンプできるようになる子どもも多い。

4 体幹チェックテスト

今回“体幹”について研究するにあたり、上記のような遊びをしてきたことで実際にどのくらい体幹が鍛えられているのかを知るため、簡単なテストを実施した。

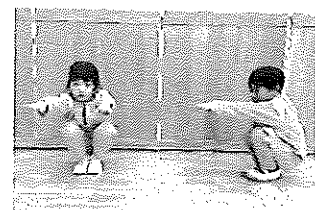
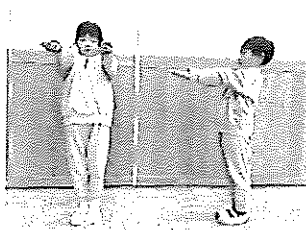
テスト1 シャがみこみ

まっすぐ立ち、きれいな姿勢を作った状態からゆっくりとしゃがみこむ。しゃがんだらひざを抱えて、かかとと付けたまま、その状態を 10 秒間キープする。



テスト2 腕伸ばししゃがみこみ

まっすぐ背筋をのばした姿勢から、手の平を下にして腕を肩の高さまで上げ、まっすぐと前に伸ばす。腕を上げたまま、ゆっくりとしゃがみこむ。おしりが地面につかないようしゃがみ、その状態を 10 秒間キープする。

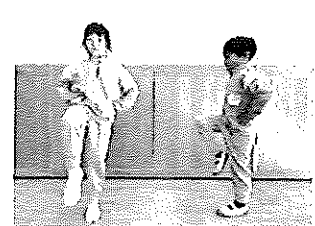
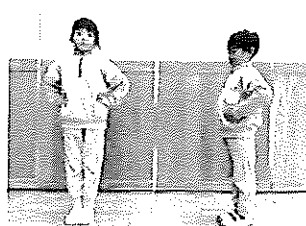


この時のかかとを付けたまま、腕はのばしたままにする。

テスト3 片足バランス

手を腰にあて、へその高さまでゆっくりと膝を上げる。上半身がブレないように 10 秒間キープする。左右両足のテストをする。

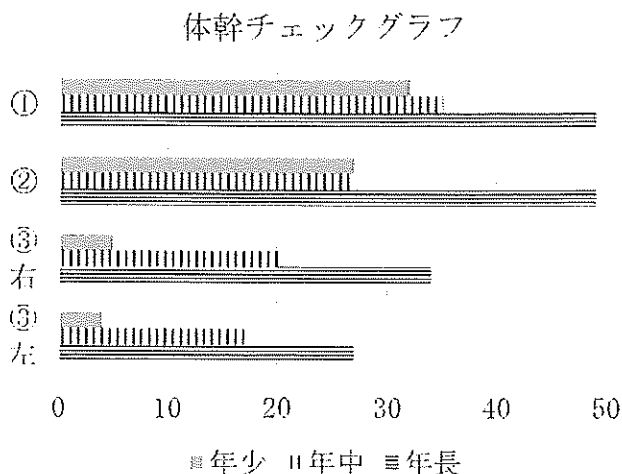
軸足が曲がっている場合や、頭が後ろ方向にいき腰が反ってしまう場合は NG。



テスト 1、2、は、できたら○、できなかったら×、テスト 3 は、できたら○、できなかったら×、ふらつきはあるものの足はつかずにできていたら△とする。

5 体幹チェックテストの結果・考察

		①	②	③ 右	④ 左
年長	○	49	49	34	27
	×	6	6	13	18
	△			8	10
年中	○	35	27	20	17
	×	18	26	23	26
	△			10	10
年少	○	32	27	5	4
	×	23	28	45	47
	△			5	4



今回行ったテストの結果を踏まえ、職員で考察を行った。

・年少・年中児は、①、②の項目で約半数の子どもが出来なかった。ただ、バランスを崩して転んでしまうことはなく、しゃがむ際に踵が浮いたり、静止できずにゆらゆら体が揺れたり、途中で手が下がったりした点を厳しく評価したため、このような結果となった。現在の年中児は、年少時から体の使い方が不器用な子が多いと感じていた学年であったため、年少児と比べてもあまり差が出なかったと思われる。年長児は、殆どの子どもが出来たが、年少時から体の使い方や集中力が気になっている子や、転園児は出来ない子がいた。

・④の片足バランスは年少児はほとんどの子どもが出来なかった。他学年でも、少しでもバランスを崩すと、持ちこたえることができずにすぐに両足をついてしまう子どもが多かったが、学年が上がるにつれて出来る子どもが増えており、3年間の遊びを通しての成長が感じられた。

・体幹チェックテストのすべての項目が出来た子は、集中力や理解力があり、初めての活動でも吞み込みが早い子が比較的多いと感じる。共通した特徴としては、縄跳びや鉄棒、こま回し等、どのような遊びにおいても、自分なりの目標に向かって遊びを継続できる子である。

・体幹が弱い結果が出た子は、普段から色々な点で気になる子であることが多かった。

- 体の使い方が不器用な子(前転でまっすぐ転がれない子等)
- 立位、座位、お山座りなどで、姿勢が悪い子。また姿勢保持できる時間が短い子(特に床に座るとき)
- 保育者の声が届きにくく、個別の声掛けが必要な子
- 落ち着きがなかったり、こだわりが強かったりし、発達的に気になっている子
- 集中力が持続しない子
- よく転ぶ子
- 食事中等にすぐに足を組む子
- 手先が不器用な子(不器用さと体幹の弱さが比例している)

体幹を鍛えることで「姿勢が良くなる」「運動能力が向上する」「怪我をしにくくなる」「バランス感覚が良くなる」「集中力が高まる」「活動への意欲が高まる」などの効果が期待できる。これらの特徴に更に変化があるのかを引き続き観察していきたい。

・年中児で全てできなかった子は、テスト時にイライラしており落ち着きがない子であった。心が体幹に影響しているのか、逆に体が心に影響しているのかが気になった。観察を続けている。

6 体幹を意識しての遊びのグループ分け

今回、体幹について研究する中で、体幹を鍛えるためには、「走る」「転がる」「ぶら下がる」「跳びはねる」「渡る」の5つの動作が大切であることを知った。これをふまえて、今年度、本園で取り組んできた運動あそびを5つに分類した。

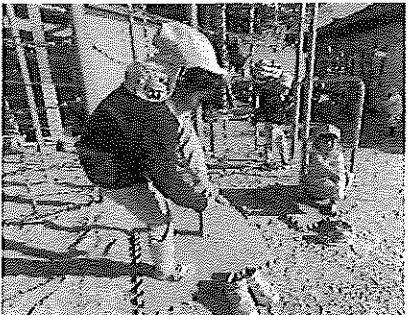
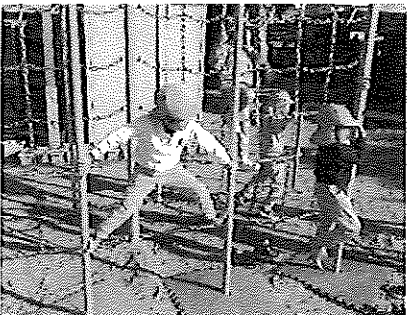
経験してきた運動あそび(4月～10月)			
	年少	年中	年長
走る	・おいかけっこ ・かけっこ ・鬼ごっこ ・氷鬼	・鬼ごっこ (氷鬼・コンセント鬼・電子レンジ鬼・魚鬼・サイレント鬼) ・リレー(直線) ・台風目 ・挑戦城 (ラージヒルを下から登る)	・リレー ・鬼ごっこ ・跳び箱 ・挑戦城 (ラージヒルを下から登る) ・しっぽとり
転がる	・マット (ロケット・じゃがいも) ・前転	・マット (ロケット・前転) ・ゆりかごから起き上がり	・マット(前転・側転) ・大根抜き (うつ伏せ・仰向け)
ぶら下がる(支持力)	・保育者の体で足抜き回り ・鉄棒ぶら下がり ・挑戦城(クライミング・ジョーゴネット) ・鉄棒で足抜き回り ・大根抜き(マット)	・雲梯ぶら下がり(10秒) ・鉄棒 (足抜き回り・尻抜き回り) - つばめ・ぶたのまるやき・こうもり・前回り) ・チェーン登り・登り棒 (固定遊具) ・大根抜き(マット) ・挑戦城(ボルダリング・クライミングロープ)	・雲梯 ・釣り輪、登り棒、チェーン登り(固定遊具) ・挑戦城(クライミング) ・鉄棒(前回り・逆上がり・空中逆上がり等) ・筋肉づくり ・大根抜き(マット) ・

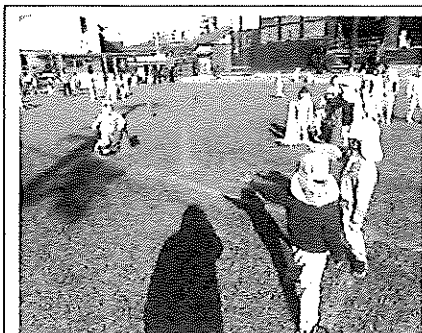
跳 び は ね る	・リズムジャンプ (パー・グー・しゃがむ・ 後ろ向き等) ・フープで両足ジャンプ(グ ーパー) ・ミニハードル (高さ約 15cm) ・ケンケンパ	・リズムジャンプ(パー・ケンケ ン・右右左左 等) ・島越えジャンプ ・ケンケンパ ・カエルジャンプ ・ダンス	・リズムジャンプ(回転・ 手と足で違うリズム 等) ・ケンケンパ ・縄跳び・長縄 ・トランポリン ・跳び箱
渡 る (バ ラ ン ス 力)	・バランスボード ・挑戦城(V字ブリッジ等) ・セカイイチノクニ(運動遊 具) ・平均台(カニ歩き・前を向い て足を交互に出す) ・豆袋(頭・腰に乗せて歩く・仰 向けになり足に挟む)	・セカイイチノクニ(運動遊具) ・平均台 ・挑戦城(V字ブリッジ等) ・豆袋(頭・背中・肩に乗せて歩 く・肩に乗せて片足バランス)	・豆袋(頭・背中・尻・腹に乗 せて歩く) ・挑戦城(一本橋等) ・平均台 ・バランスボード ・竹馬

7 グループ分け後の考察

- ・「転がる」の項目では、特に遊びの幅が狭く、得られる経験が少ない。他の項目でも、一回きりの遊びとなっていることが多いため、遊びのバリエーションを増やし、継続して遊ぶようにしたい。
- ・その遊びで、どのような力がつくのか等、意識できていないことに気付いた。意図を考え、適した声掛けをしながら遊んでいくことが必要である。
- ・例年通りの遊びが多く、子どもに合わせた遊びを提案できていない。
- ・体幹チェックテストは、③片足バランスが出来る子が少なく、バランス力がつく遊びを更に取り入れる必要がある。
- ・体幹チェックで出来ない項目があった子は、自由遊び(好きな遊び)の時間にあまり遊べていない子が多かった。環境設定や取り組み方を工夫していくことが必要である。
- ・“うんどうあそび大会”に向けて必要となる跳び箱や鉄棒等は、継続して取り組むことで力がついてきているが、他の遊びが疎かになっていた。
- ・“リズムジャンプ”に継続して取り組んでいることで、両足ジャンプが苦手だった子どもが出来るようになった。
- ・4月には隙間時間に色々な運動あそびを取り入れていたが、行事など目的に向かっての活動が多くなってくると、継続した運動あそびが出来ていないと感じた。
- ・夏が暑すぎて、体操やリズムジャンプをする機会が少なかった。
- ・この5項目の他にも、「投げる」遊びが少なく、“うんどうあそび大会”に向けて玉入れに挑戦したが年少ではほぼ入らなかった。投げることも大切な要素であると考え、取り組むべきではないか。

8 運動あそびの広がりや運動あそびを通した関わり

運動あそび	○遊びの様子 ★保育者の気付き・援助
<u>登り棒に挑戦！</u>   	○登り棒に挑戦する際、靴を履いたままでは滑って落ちてしまうため、靴を脱いで挑戦する子や、椅子を持ってきて予め高い場所から挑戦する子がいた。しかし靴の上をめがけて着地することや、高いところから椅子に降りてくることは難しく危険な面もあり、遊びが衰退していった。 ★保育者は、園で余っているジョイントマットに切り込みを入れ、それを登り棒に挟んで遊ぶことを提案し、一度クラスで取り組んだ。 ○挑戦しやすい環境になったことで、自分たちでマットを運び継続して遊ぶようになった。 ○「あとちょっと!」「のばす!足!手!のばす!」などと声を掛け合う姿や、「ぼくもマット取ってこよう!」と、一緒に遊び始める姿が見られている。
<u>異年齢でリレー遊び</u>  	○年長児が“うんどうあそび大会”に向けてリレーをしていた。他学年の園児がそれを見て応援するうちに興味をもったため、年長児と年中児と一緒にリレーをした。その時は人数合わせをしていたものの途中で混乱し、不完全燃焼に終わった。 ★その後、年中組はそれぞれのクラスでリレーをし、ルールを理解して遊べるようになった。 ○“うんどうあそび大会”が終わってからも、第2園庭で年長児はリレーを継続して楽しんでおり、そこに年中児2.3人が「入れて!」と入ってきた。走力に自信のある園児だったこともあり、年長児と互角に走り、遊びが盛り上がった。 ○それを見ていた年少児が、「やりたい!」と言い出した。 ★第2園庭は仕切りがなく、職員配置を考えると年少児が出るには安全と言い切れず、第1園庭は3学年でするには狭いという点から、第一園庭で、年少児だけでゴールのないエンドレスリレーという形でリレー遊びを行った。



○職員や子どもの人数によっては3学年一緒にリレーをするこ
ともあり、「○○ちゃんこな!」「年少の子は年長で挟も
う!」「いや、年少さんは先に走ってもらおう!」などと、年長
児が率先して作戦を考えていた。走ってみては走順を再度決め
直し、各チームの力もできるだけ均等になるように工夫してい
た。また、「ほら、次やで!」と優しく教える姿もあった。
○白線をひいてコーンを並べ、「よーいどん!」の合図も子ども
が自ら行い意欲的に遊んでいる。

9 まとめ

今回“体幹”に注目し、今まで取り組んできた遊びを整理したり分析したりしてきた。幼児期にしっ
かりと体を使って遊び込む経験を大切に考え、子どもが自発的に取り組む環境や保育を心掛けることで、
3年間の中でしっかりと体幹を鍛えることに繋がっていることが分かった。また学術的にも言われている
通り、体幹を鍛えることは集中力や意欲等に関係していて、子どもの総合的な成長につながっていること
が改めて確認できたことは、大きな収穫であった。

また色々な運動あそびに取り組む中で、「できた!」という自信が他の遊びへの意欲に繋がり、「こんな
遊びがしたい!」「こんなことができるようになりたい!」という声が増え、友達同士励まし合ったり、
異年齢での関わりを楽しんだりしながら遊びを広げていく姿が見られた。保育者は色々な遊びが経験で
きるような環境づくりや声掛け、遊びを提案するタイミングなどを意識し、これからも子ども達の「やり
たい!」を尊重し、豊かな活動を通して“体幹”が育つよう、様々な運動あそびを継続していきたい。