

「心とからだを育む運動あそびの魅力」の検証

Verification on Attraction of Exercise Play to bring up Heart and Body

松原 敬子¹

2012年3月、文部科学省の幼児期運動指針作成委員会から「幼児期運動指針」が策定された。現代の幼児の生活スタイルは、保護者や社会全体の生活習慣の変化に伴い大きく影響を受けている。健康の三大要素である休養・栄養・運動が崩れている中では、特に生活リズムを調整し、運動の実践が有効である。また、近年の子どもたちには、時間・空間・仲間の三間がないといわれ久しくなるが、保育現場においては、幼児のあそびの生活を保障していく役割が大きく求められているのである。そこで、本学において開催された日本幼児体育学会第8回大会シンポジウムのテーマである「心とからだを育む運動あそびの魅力」を検証し、健全な子どもたちの育成に寄与する示唆とした。

Key Words : 運動あそび、幼児体育、健康、生活リズム

1. はじめに

2012年3月、文部科学省から委嘱された幼児期運動指針作成委員会は、3歳から6歳の幼児を対象とした「幼児期運動指針」を公表した。現代の子どもたちには、あそびの時間・空間・仲間の三つの間（サンマ）がないといわれている。つまり、習いごとや塾通いで忙しく遊ぶ時間が少なくなり、少子化によって遊ぶ仲間がいなくなり、さらに都市化で遊ぶ空間（場所）も減少してきたのである。ゆえに、保育現場においては、幼児のあそびの生活を保障していく役割が大きく求められているのである。

一方、日本幼児体育学会第8回大会は、本学園キャンパスを会場に2012年9月15（土）～16日（日）の日程で開催された。筆者は、第8回大会の会長を務め、企画・運営を担った。そこで、本稿では第8回大会シンポジウムのテーマである「心とからだを育む運動あそびの魅力」を検証し、いきいきとした子どもたちの未来に向かって子どもたちの健やかな成長に寄与していく示唆とするものである。

2. 問題提起

現代社会は、高度情報化と少子高齢化が進み、身体の触れ合いに基づく活動が減少している。ゆえに、「自分の体に気づかない」「自分の体が調整できない」「仲間と交流ができない」といった子どもが増えている。心の面では、実感に触れることや、言葉の面では、経験を語ることもあるいは、経験を通して語るものが減少している。まずは、子どもたちに自分自身の心やからだに気づき、調整し、仲間と交流する経験を積み重ねていける機会を提供することが求められているといえる。

さらに、人間形成においては、自己肯定感を育んでいくことが最も重要であるといえる。自己肯定感を持つ子どもは、「プラス思考」で人生に対して意欲的に取り組んでいけるといえるが、現代の子どもたちは、心の土台である自己肯定感が突出して低いことが様々な調査で明らかになっている。自己肯定感を育んでいくためには、心に残る感動体験が欠かせず、この感動体験が子どもたちのいきいきとした育ちを助長してくれるのである。子どもにとってできなかったことができるようになり、少しがんばればできそうな自分を発見

¹ 植草学園短期大学

することは、大きな喜びでもある。次の目当てを
持てるような声かけ、挑戦できる場、手ごたえの
ある環境を用意することが子どもの自信を育てい
くのではないだろうか？

そこで、まずは今回策定された「幼児期運動指
針」について探っていく。

3. 「幼児期運動指針」について

2012年3月、文部科学省の幼児期運動指針作成
委員会から「幼児期運動指針」が策定された。こ
れは3歳から6歳の幼児を対象とし、①幼児期運
動指針、②幼児期運動指針ガイドブック、③幼児
期運動指針普及用パンフレットからなり、全国の
国公私立幼稚園、保育所、教育委員会に配布された。

幼児期の運動指針は、1. 幼児を取り巻く社会
の現状と課題 2. 幼児期における運動の意義
1) 体力・運動能力の向上 2) 健康的な体の育成
3) 意欲的な心の育成 4) 社会適応力の発達 5)
認知的能力の発達 3. 幼児期運動指針策定の意
図 4. 幼児期の運動の在り方 1) 運動の発達の
特性と動きの獲得の考え方 (1) 3歳から4歳ご
ろ (2) 4歳から5歳ごろ (3) 5歳から6歳ごろ
2) 運動の行い方 (1) 多様な動きが経験でき
るように様々な遊びを取り入れること (2) 楽しく
体を動かす時間を確保すること (3) 発達の特性
に応じた遊びを提供することから成っている。

幼児期運動指針のガイドブックでは、幼児が毎
日楽しく運動するために、第1章 幼児期の運動
指針について 第2章 幼児期における身体活動
の課題と運動の意義 第3章 幼児期における運
動の配慮事項と保育者・保護者の方々に向けた提
案、資料として①幼児の運動能力調査②活動量の
調査③基本的な動作の調査から成っている。

幼児期運動指針普及用ハンドブックでは、保育者・
保護者がこの指針を簡単に理解し、実践できるよ
うに、A4サイズ8ページを2ページ見開きでポ
スターとしていつでも見られる場所に貼れるよう
に工夫されており、幼児期運動指針のポイント・
幼児期運動指針Q&A・あそびの事例集から構成
されている。

まず、「幼児を取り巻く社会の現状と課題」では、
社会環境や生活様式の変化から現代の幼児は体を

動かして遊ぶ機会が減少しており、多様な動きの
獲得や体力・運動能力の低下だけではなく、運動・
スポーツに親しむ資質や能力の育成の阻害、意欲
や気力が損なわれていくとある。幼児にとって体
を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の
児童期、青年期への運動や対人関係などコミュニ
ケーションをうまく構築できないなど、子どもの
心の発達にも重大な影響を及ぼすことにもなりか
ねないのである。幼児期に主体的に体を動かす遊
びを中心とした身体活動を生活全体の中で確保し
ていくことが大きな課題であるとされている。次に
「幼児期における運動の意義」では、幼児期に
遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、
多様な動きを身に付けるだけではなく、心肺機能
や骨形成にも寄与するなど生涯にわたって健康を
維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育
んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づ
くりとなる。¹⁾

幼児期運動指針では、特に幼児は毎日60分以上
楽しく体を動かす遊びを中心に、散歩や手伝いな
ど家庭での身体活動も含めて、体を動かす機会を
増やすことがねらいとされた。

次章では、日本幼児体育学会の概要と第8回大
会について述べていく。

4. 日本幼児体育学会について

1) 学会概要

アジア幼児体育学会の支部組織として、日本幼
児体育学会と称し、アジア地域の幼児体育に関す
る科学的な理論と実践の両立を目指すことによ
り、国際的・学際的ならびに学術的研究の進歩と
発展を基に、理論的裏づけによる実践的指導の普
及・振興を図ることを目的としている。

2) 活動内容

- (1) 会員相互の研究促進を目的に、大会やシン
ポジウムを開催
- (2) 会員相互の指導力向上と普及・振興を目的に、
セミナーや講習会を開催
- (3) 幼児体育の普及・振興のために、学会資格
認定幼児体育指導員の養成
- (4) 研究誌「幼児体育学研究」・News letterな
どの出版物の発行

(5) その他

3) 日本幼児体育学会第8回大会について

日本幼児体育学会第8回大会は、本学園キャンパスを会場に2012年9月15(土)～16日(日)の日程で開催された。本学では、植草学園の建学の精神の下、幼い子どもや障害のある人、高齢の人も含め、どの人も自分の個性と力を発揮できる共生社会の実現を目指し、教育・福祉の各分野において、社会の発展に寄与する有為な人材養成を目指している。そこで、今大会の基調講演では、ノートルダム清心女子大学教授の本保恭子先生にご登壇をお願いし、「保育現場の気になる子どもたち」をご講演いただいた。障害などのある子どもたちも含め、どの子どもも主体的に活動し生活できるあり様を示唆していただいた。さらに、特別講演として岡山大学教授の梶谷信之先生に「体操の魅力」を大阪教育大学教授の三村寛一先生には「幼児期運動指針」が公表されたご報告をいただくことができた。シンポジウムでは、関西学院聖和幼稚園副園長の赤木敏之先生・みつわ台保育園園長の御園愛子先生・京都西山短期大学教授の原田健次先生・千葉大学教授の中澤潤先生にご登壇いただき「心とからだを育む運動あそびの魅力」というテーマの元、熱く活発な議論が展開された。また、ひかりのくに株式会社書籍編集部の堀田浩之先生にも「月刊保育雑誌復刊『保育』では“体育”はどう取り上げられていたか?～1946年(昭和21)年から1950(昭和25)年を中心に～」というご講話から様々な見地をいただいた。他にも、研究発表・実践報告・ポスター発表・実技発表・分科会など、幼児体育に関する多彩なプログラムを2日間で紹介し、幼児体育研究者および幼児体育実践指導者、保育・教育関係など様々な分野から多くの方々にご参加を得て、より有益な教育・研究の情報交換と親睦の場となった。子どもたちの豊かな心を培い、健やかな育ちを育てていくため今後の幼児体育の方向性について新たな見解を見出し、実りある大会となった。

特に、植草学園大学附属弁天幼稚園の年長児クラス30名が参加した学会専門講師による実技発表では、子どもたちの様々な反応が新鮮に映った。さらにポスター発表では、各幼稚園や保育園にお

ける運動あそびの実践が発表され、多くの先生方にご来場いただいた。

次に、植草学園大学附属弁天幼稚園・美浜幼稚園や植草弁天保育園の発表を事例とし、「心とからだを育む運動あそびの魅力」を検証していくことにする。

5. 各附属弁天幼稚園における運動あそびの取り組みについて

1) 植草学園大学附属弁天保育園における運動あそびの取り組み

主に自由あそびを中心に行っている保育形態だが、各行事に向けた活動も取り組んでいる。今回は、日常の保育の中から運動あそびに関する活動を発表した。

(1) 年少組

初めてのマット遊びの様子は、マット上でうさぎ・かえるになって跳んだり、はねたりといった体を移動する動きや、いもむしになって寝ころぶといった体のバランスをとる動きを取り入れ遊びながら体を動かすことをねらいとしながら初めて触れるマットに親しみを持てるよう楽しく取り組んでいる。



いもむしゴロゴロ

(2) 年中組

長縄をへびやトンネルに見立てて皆で縄を跳んだりくぐったりしていく。自分たちでの長さを見ながら、縄に触らないためにはどのように動いたら良いのか考え、四つ這い・腹這い・しゃがむ・

寝転ぶ・はねる・跳ぶ・よける等、経験したことがある動きを使って工夫する姿が見られた。また、その日の午後には、「今度は私が先生役で縄を持つね。」「うさぎさんになって跳んでね!」と大人が行っていた動きを真似していたり、自分たちでルールや決まりを作ったりして楽しむ姿が見られる。



ながなわの下をくぐりぬけ

(3) 年長組

友達と一緒に身体を動かす楽しさが感じられるように、時に活動としても運動あそびを取り入れている。また、環境との関わり方や遊び方を工夫しながら様々な動きが経験できるように、教師が遊びのヒントとなるような投げかけをしたり、身近な用具を使えるように設定したりするように心がけている。

・がんばり体操

この体操は、動きに対する言葉の指示とその動きに合わせた音がセットになった音源に合わせて行うものである。「歩く・走る・止まる」といった基本的な運動動作から「片足ケンケン・四つ這い」といった難しい動きまで入った体操だが、子ども同士で真似をしたり動きによっては競ったりしながら楽しく取り組んでいる。初回は思うままのスピードで動いたり「疲れた」と言って止まったりする姿もあったが「突然止まると危ない」「反対に回るとぶつかってしまう」等、みんなで安全に遊ぶためのルールの大切さもこの体操をしながら吸収していった。また、この体操を行う前には導入として準備体操を行い、トラックの周りを使って行いながら、コースや進行方向の指示の意識に繋がるようにしている。活動の終わりには子どもたちからリクエストが絶えない大好きな活動

の一つになっている。

(4) 生活の中での健康なからだ作りについて

夏の遊びについては、毎年5月中旬頃から気温も暖かくなり、園庭には川が流れ、水たまりができ、時には鳥も出現しどろんこ遊びが始まる。裸足になり泥の感触を全身で楽しんでいる。年長の様子を見て、どうしたら気持ちの良い泥が作れるのか真似を試みたり、教えてもらったりと他学年との交流も自然と見られる。暑くなると子供たちが楽しみにしているプール遊びが始まるが、まず年少は水への恐怖心をなくすために室内で小さなプールを出しプールごっこを行う。新聞紙プールやボールプールを作りより本物のプールが楽しみになるようにし、その後実際に入ると水をパシャパシャしたり、担任の上に乗るゆらゆらと揺らしたりと楽しく遊ぶようになる。年中になると水を怖がる子も減り、顔に水がかかっても平気になり少しダイナミックな遊びになっている。友達と掛け合いっこなど水しぶきも激しくなる。年長になるとさらにダイナミックになり、フープを使い顔を水につけて泳ぐ子も出てくる。また友達の一言から温泉ごっこに発展し皆で一つのイメージを持ってプール遊びを楽しむようになっていく。プールは全員が泳げる大きさのプールではないが、その中でも水に親しみをもち、思いっきり楽しめるようにしている。

冬の遊びについては、寒い冬でも積極的に戸外に出て体を動かして遊ぶ。長縄で友達と回数を競い合ったり、数名で跳んでみたり、他にもドッジボールのようにボールを投げる、取るなど基本的な動きを組み合わせルールのある遊びや、全力で走る鬼ごっこなども行っている。



プールあそびの前にプールごっこ



水あそび

(5) 行事や活動の中での運動あそびについて

①運動会

日々の保育からヒントを得ながら子供たちの興味のあるものを種目に取り入れている。例えば、年長では年中の時に年長が行っていたパラバルーンに憧れを持ち遊びで行っていたことから、自分たちの運動会でもやってみよう！ということになり、皆の心を一つにして練習を重ね当日を迎えた。一つの目標に皆で取り組み、達成する喜びを味わうことができた。また、日々の保育の中でも様々な動きの要素がある玉入れ遊びなども取り入れている。玉入れの中には投げたり、掴んだり、しゃがんだり、飛んだり、数を数えたりと色々な動作が含まれている。時には他学年との交流会の活動としても行い、異年齢の様子を見て刺激を受けられるような場も設けている。



運動会でパラバルーン

②千葉公園散歩

弁天幼稚園では年に数回散歩の日を設け、年長・年中・年少全クラスで幼稚園から園の近くに

ある千葉公園まで歩いていく。長い距離があるが、歩いていくことも運動のひとつとしてとらえ、頑張っ歩いて向かう。公園内を散歩しながら池の様子や花壇の花、葉の色といった自然の変化に気付き、季節を感じられるようになる。散歩を終えた後は公園内で自由遊びを行う。公園内が広い為、鬼ごっこをしたり様々な遊具で体を使って遊んだりする中で自然に運動あそびに繋がり、体力作りにもなっている。

③親子で遊ぶ会・おじいちゃんおばあちゃんと遊ぶ会

1年中で行事等を通して親子、祖父母との触れ合い遊び・運動あそびを実践している。年少では、親子体操・年長ではおじいちゃんおばあちゃんと遊ぶ会の風船運び競争を行う。親子体操では普段の生活では中々体を動かして子どもと接する機会のない家庭が多い中、触れ合い遊びを通して楽しく体を動かせるようにグーパー跳びや丸太倒し、ロボット歩きといった肌と肌を触れ合わせて出来る運動遊びに取り組んだ。普段経験したことの無い動きをしたことで、子ども・親双方からも「楽しい！」といった声が聞こえてきた。祖父母との風船運び競争では子ども・祖父母ともに手や足・腰を使ってバランスをとりながら頑張っ運んだ。体を使いながらも風船を落とさないようにバランスを保ちながら移動するため、体の動かし方、バランスのとり方などを合わせて知ることが出来る。また、高齢で足腰に不自由さを覚える祖父母にも優しく気を遣いながら歩幅を合わせるなど、心身ともに成長できる良い機会となる。家族触れ合いを大切にしながら笑顔の絶えない運動遊びを実践できるように心がけている。



親子体操

2) 植草学園大学附属美浜幼稚園における運動あそびの取り組み

創立以来、裸足の保育や薄着の日常生活を心掛けてきたが、時代の要請で全員裸足にするとか、全員裸で乾布摩擦をすとかの方法は、数年前に見直しをした。子どもたち一人ひとりに合った方法で、しかも自然な形で体力が付くようにと考え、実技研修を受けながら日常生活の中に取り入れている。2012年度は、「運動あそびを通しての体力作り」をテーマに様々な運動あそびを試みようとしているところである。基本的には幼児期の運動の発達の特徴を柱に、年少では「体のバランスを取る動き」や「体を移動する動き」を重点に、年中では「用具を操作する動き」を加え、年長では年少・年中で体験した動きがスムーズにできるような内容をアップしたものを取り入れるようにしている。

(1) 年少組

年少組は、遊ぶ中で体を動かす楽しさを知ってほしいという願いから「あそびを通して基礎体力を身につける」をテーマにした。4月入園の子どもたちで早い時期から遊具の使い方について話し、ルールを守りながら遊んでいる。身近にある固定用具を使って体力向上を図りたいと担当が話し合い、色々な遊具やおもちゃ等を年少の時から計画的に使用できるよう「がんばりカード」というものをつくった。A5サイズに個人マークと名前をつけ、一人一つずつカードを渡した。出来たらシールを貼るといってお楽しみを作ったことと、クラスの見やすい場所に全員のカードをつるしておいたので、子どもたちが楽しんで興味を持って行っている。遊具も絵で示しているので、「これはどこにある？」と園庭での位置を確認し、この場所に行けばこの遊びが出来るということを皆で覚えていった。特に木のアスレチックは、初めは高い所に登るのを怖がる子もいたが、教師と一緒に登ったことで安心し、今ではロープを使って登ったり綱から登って降りたりを繰り返し遊ぶようになった。9月もほぼ全員ができるもので達成感を味わい、なおかつ自由遊び中も自ら進んで遊べるものをと話し合い進めているところである。

また、全クラス乾布摩擦を行っている。年少の頃から、一年を通して行い、暑さや寒さに対する適応力や病気に対する抵抗力をつけていけるよう取り組んでいる。年少の子どもたちには、バイキンを追いかけると伝え、かけ声で盛り上げ楽しみながら効果を高められるように配慮し、年中・年長と続けていく中で病気の予防という意識を持って取り組めるよう年齢に合わせて保育に取り入れている。今後は、運動あそびといった観点からバランスよくからだづくりをしていく予定である。



年少「がんばりカード」



シールを貼ろう

(2) 年中組

年少1年間で園内にある固定用具を使った遊びやクラスでの集団あそびをして、からだを動かして遊ぶ楽しさや気持ちよさを十分に味わえるようにしてきた。その経験を土台として、「運動の基礎を培い、集団あそびに繋げて体力をつける」というテーマを立て、1学期間取り組んできた。今まで伝えてきた基本的な動きを細かく紹介し、その一つひとつの動作が定着していくようにした。ボール運動では、投げる・捕る・転がす等どのように動いたり、体勢を整えたりすればできるようになるのかを伝え、現在ではボールの動きに合わ

せて自らの力を調整したり動きを合わせたりできるようにってきた。バランスよく運動の基礎を培えるようにする為に「がんばりカード」に取り組み、運動あそびの最終的な目標を達成できるよう子どもたちの運動の運動能力や状況に合わせて段階を追って進めていけるよう工夫している。ボール運動の最終目標は、「スムーズなドリブルをすること」だが、少しずつ経験や練習を積み重ねている。運動が苦手な子もいるので、全員が意欲を持てるようにわかりやすく掲示し、クラスで時間を設けてり、個々に行ったりしている。



年中「がんばりカード」



ボールあそび

(3) 年長組

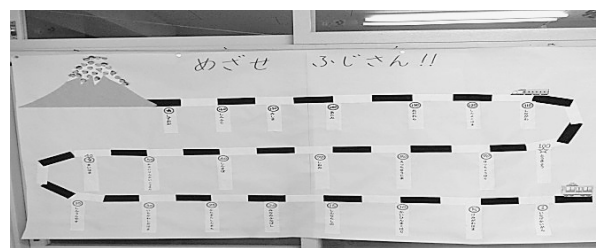
①運動することの楽しさと十分にからだを動かす心地よさを感じてほしい。

②自らのからだを動かす意欲を育てていきたい。という願いから「いろいろな運動あそびを通して健康な身体と意欲を育てる」をテーマにした。もともとからだを動かすことが好きな子が多く年中時に経験した氷鬼やころころドッジボールなどを

毎日行う姿があった。しかし、中には苦手な子やなかなか興味を持ってない子も見られ、自由あそびの中では個人差がでてしまうと感じていた。そこで、皆が興味を持ち、楽しみながら毎日継続してできるものと考え、電車の路線図を利用した「富士山マラソン」に皆で挑戦することにした。幼稚園のある稲毛海岸～富士山までを路線図にした「がんばりマップ」を作り、一人ひとりの顔写真を貼ってひと駅ずつ進んで行けるようにした。効果は絶大で我先にゴールしようと毎日一生懸命に取り組む姿が見られた。工夫した点としては、毎日ひたすら同じ距離を走るのではなく、ディズニールンドのある舞浜までは1駅進むのに園庭を5周、そこから東京駅までは、10周、東京からは新幹線になるので10周プラス運動会でを行う組体操の一人技も頑張ろう!!というように途中のレベルアップや課題をプラスした。最終日の富士山ゴールの際は、特別な舞台ということで、小学校の校庭を借り広いグラウンドを思い切り走り、やり遂げた達成感を味わうことができた。自信が形として残るよう一人ひとりに証明書を渡した。いろいろな運動あそびの中からひとつでも好きなもの、得意なもの、熱中できるものを見つけ、思い切りからだを動かして遊んでほしいと考えている。



マラソン 小学校のグラウンド3周



年長「がんばりマップ」

6. 植草弁天保育園における日々の取り組みから

以下は、ポスター発表された内容を紹介します。

元気があふれ、笑顔のはじける子ども達

植草弁天保育園

当園は、3歳未満児が全体の65%を占める定員45名の小規模施設です。保育園ではあくまでも子どもが主体となり、一人ひとりが自分らしさを十分発揮できるような人的・物的環境の構成に努めています。大好きな人がいる安心感の中で、一緒に遊ぶ楽しさの体験を重ねることが心とからだの健全な育ちにつながると考え、日々の生活をデザインしています。

ふれあい遊び

保育士がわらべ歌をうたいながら相手をします。大好きな人と楽しさを共感しながら遊ぶことで、人への信頼感が深まり、情緒の安定につながります。



背中に乗るのは“ジュンバンコ”



毛布の上は“宇宙船”



バスに乗って揺られてる♪

散歩



耳の長い ウサギさん!

リズム遊び

ピアノの音に合わせて走る・跳ぶ・ハウ・スキップなどの動きをします。腕や足の力、バランス感覚、しなやかさなど養われます。



頭をあげた亀のポーズ!

戸外に出るだけで体験が広がります。四季折々の花や虫に触れ、風を感じ、音を聞くことで心も和みます。

指の先にはてんとう虫が!



道草するのが楽しい!



汽車になって! (両手は輪)



起伏に富んだ公園の土手で、木の实や虫もみ一つけた!

7. 心とからだを育む運動あそびの魅力

各園の様々な活動は、いずれも幼児期運動指針にある4. 幼児期の運動の在り方として、2) 運動の行い方 (1) 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること (2) 楽しく体を動かす時間を確保すること (3) 発達の特性に合った遊びを提供することという観点の元に取り組まれている。

幼児期には様々な遊びを楽しく行うことで、結果的に多様な動きを経験し、それらを獲得することが期待される。多様な動きの獲得のためには、量(時間)的な保障も大切である。文部科学省では、外遊びの時間が多い幼児ほど体力が高い傾向にあるが、4割を越える幼児の外遊びをする時間が一日1時間(60分)未満であることから、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として「毎日、合計60分以上」を目安として示すこととした。

子どもたちの心とからだを育てていくためには、まず自然との関わりが重要である。

自然物は子どもを取り囲む環境が急速に人工化した現在にあって、子どもに感性を呼び覚ましてくれる。砂あそび、水あそびに興じる子どもたちは、外界のものを材料とするあそびにおいて単にものを支配する経験を重ねていくだけではなく、砂や水のもつ感触など無機質な遊具では感じることのできないものをからだで感じとっている。

保育者は子ども一人ひとりの発達の特性をしっかり受け止め、その子どもがやりたいことを実現できるようにしなければならない。自分のやりたいことを見つけ、充実感を味わった子どもは、さらに自分の取り組んでいるあそびを面白くしたいと考え、行動を広げていく。子どもたちは、遊ぶことそれ自体が楽しいから遊ぶ。それ自身が目的であり、新しい経験をあそびのなかから体験し学習することで、さまざまな能力や態度を身につけて成長していく。子どもたちは、どうすればあそびが楽しくなるか、おもしろくなるかをいつも考えているかのように遊び方を工夫している。そこに保育者の適切な援助があるからこそ興味関心の対象の幅が広がり、子どもの意欲や主体性が育まれていくのである。子どもたちがいろいろなあそびに没頭する中で、子どもが感じ獲得していく

ものに保育者は目を留めていくことが必要であり、子どもたちがさまざまなことに興味や関心をもつように保育者の工夫が求められる。

また、子どもにとってできなかったことができるようになり、少しがんばればできそうな自分を発見することは、大きな喜びでもある。次の目当てを持てるような声かけ、挑戦できる場、手ごたえのある環境を用意することは子どもの自信を育てる²⁾。自信をもち、自己肯定感や有能感が持てるような環境を考えていきたいものである。「がんばりカード」や「がんばりマップ」など「おもしろそう」「やってみたい!」と子どもの心を動かすような環境を構成することや環境の中に多様なものを用意することは、保育者の最も大切な役割の一つである。しかしながら、環境の中に多様なものを用意するのは保育者だが、それにどう刺激を受けてあそびを展開していくかは子どもの自発性に任されている。子どもが心もからだも解放して自分の動きを出せるようになり、自分の行っている動きが他者に認められたときに心が安定し、自己肯定感が育まれていくのである。子どもは心を動かし、からだを動かすあそびを通して保育者との信頼関係を築き、友だちとかかわりながら遊ぶ楽しさを味わっていく。あそびを通して人やものとかかわり、自分の世界を広げていくことは、心とからだの健康にとって重要な視点である。

8. まとめ

人々の生活様式は、科学技術の発展により様変わりし、豊かになってきた。しかしながら、便利さとは裏腹に自然環境や子どもたちを取り巻く社会環境の変化は、心身の健康にも悪影響を及ぼしている。子どもたちの生活は夜型化し、就寝時刻が遅く生活リズムが乱れてきている。ゆえに、子どもたちの食生活も不規則になり、生活習慣病や肥満が増加し、さらに子どもたちが運動する時間や場が減少し、運動不足にもなっている。

そこで、生活リズムの調整には、人と関わる運動実践が有効である。運動実践により自律神経の働きが良くなり、大脳の前頭葉が鍛えられる。人と関わることで運動量が増えてより活動量が旺盛になって体力づくりや心地よい疲れをもたらす生

活リズムづくりにつながっていくのである³⁾。

今後は、幼児の健康における運動の重要性を認識し、幼児体育に携わる研究者や指導者・保育・教育関係者が協力し、理論的裏づけによる実践的な指導の普及や振興を図らなければならない。保育や教育現場、さらには地域において子どもたちの健康づくりに寄与し、健康の三大要素である休養・栄養・運動の関連性や重要性を伝えられる指導者の育成が求められる。子どもたちの心とからだを育む様々な運動あそびを実践出来る保育者はもちろんのこと、幼児体育指導員の養成にも力を入れていきたい。

謝 辞

日本幼児体育学会第8回大会におきましては、植草学園大学附属弁天幼稚園・植草学園大学附属美浜幼稚園・植草弁天保育園に多大なるご協力をいただきました。

ここに改めて心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省(2012)「幼児期運動指針」
- 2) 無藤隆監修・倉持清美編者(2007)「事例で学ぶ保育内容領域健康」萌文書林p.132
- 3) 日本幼児体育学会編(2012)「幼児体育—理論と実践 [上級]」大学教育出版p.1
- 4) 民秋言・穂丸武臣編著(2012)「保育内容 健康」北大路書房pp.65-71
- 5) 植草学園大学附属弁天幼稚園(2012)「生活の中の体づくり」日本幼児体育学会第8回大会講演要旨・研究発表抄録集p.63
- 6) 植草学園附属美浜幼稚園(2012)「健康でたくましい子を育てる—運動遊びを通しての体力づくり—」日本幼児体育学会第8回大会抄録集p.66
- 7) 植草弁天保育園(2012)「元気があふれ、笑顔のはじける子ども達」日本幼児体育学会第8回大会抄録集 p.71