

## 第2回 子どもと運動遊び2 ～どんな運動遊びがいいのか考える～



講師 静岡福祉大学子ども学科 教授 齋藤 剛 氏  
有限会社 きのいい羊達 須田 裕之 氏

### 1 0歳からできる運動遊び

いろいろな園に行くと、保育者から「今の子どもは本当によく転びます。」という話を聞きます。私もそう思います。何も無いところで走って転ぶ子、走っていてすぐに「先生、疲れちゃった。」と言う子が実に多いです。どうしてすぐに疲れてしまうのかというと、子どもは筋力がないため、関節を少し使うとすぐに疲労してしまうからです。

跳び箱を年中くらいからやりますが、以前は、「いち、にの、さん」と言っただけで跳べましたが、今の子どもは集中しないと跳べるようになっていきません。それは、子どもの足が弱くなっているからです。歩く、走るという行為は、膝がとても大事です。膝を入れてしっかり歩きます。例えば障害物を置いて、大人が子どもの両手を持ち、ジャンプをさせます。その際、膝を曲げてジャンプをすることを伝えます。この動きをたくさんしていくのです。また、段差を両足で「上る、下りる」を繰り返します。年長では、一本足でジャンプをします。

短距離走が速い子どもは、長距離走も速いです。膝をクッションにして十分に使っているからです。

### 2 自発的(自己決定の多い)運動あそびの重要性

多様な動きを体験することはとても重要だと考えます。運動、または運動遊びは、自分から積極的に、「運動が楽しいからやるんだ」という内発的動機づけではなく、様々な外発的な動機づけによって行われることもあると考えます。例えば、ダイエツト目的や健康にいいからという理由で運動するこ

とがあります。このような外発的な理由もありますが、内発的な、運動自体を目的とするような活動の重要性をここで紹介します。

一つ目は、有能感の向上です。有能感とは、能力を発揮してやり遂げたり、以前できなかったことができるようになった時に得られる感覚です。優越感と勘違いされることがあるようですが、優越感とは他者と比較して自分は優れていると感じる感覚です。しかし、有能感はそうではありません。

私は自転車が好きで、先日、静岡駅から梅ヶ島まで自転車に乗って行きました。静岡駅から梅ヶ島までは往復100kmあります。私はまだ初心者ですが、100kmを走ることができた、他の人との比較ではなく、「自分はやりきった」という感覚です。これは、やればできるかもしれないという、自信につながるものです。その感覚が非常に重要だと言われています。自分は信頼に値する人間なんだという感覚は、自己効力感につながります。つまり、新しいことに挑戦する態度や心持ちがより向上すると考えます。

二つ目は、運動意欲の高い子どもになるということです。運動の苦手な子どももいますが、やはり“自分でやり遂げた”“自分なりに工夫してやれた”ということだけではなく、“運動自体が楽しい”“身体を動かすことは気持ちがいい”と思えることが運動意欲につながると考えます。

体育が苦手だという子どもが増えていると聞きますが、その一番の理由は、小学校入学前の運動の苦手意識だと言われています。小学校に入る前に運

動の得手不得手ではなく、自分なりに運動をやりきったという体験がいかに重要かということです。それが、運動嫌いの子どもの減らすことにつながり、その後の人生にもつながっていくと考えます。つまり、運動あそびを充実させることで、生涯にわたって運動を生活の中に取り入れ、充実した人生を送る基盤ができるのです。

### 3 自発性の高い運動遊びにするために必要なこと

子どもが自発性の高い運動遊びをするために、私達大人はどのような関わりができるでしょうか。

まず、環境設定です。子どもが自然に身体を動かしたくなるような環境の工夫が求められます。それは、空間の配置と物的環境です。園の限られた条件のもとでどう工夫するか、一人一人の子どもを見て、子どもに合った環境を考えていくことが大切です。

次に、動機づけです。子どもたちのやる気を起こさせるような工夫をどうしていくのかを考えます。はじめは、友達がやっているからやってみようかという外からの動機づけでも構いません。

そして、適切な援助です。子どもにどんな声かけをしていくのか、どのように介助していくのかということです。

最近では、運動体験が不足している子どもが増えています。運動が好きな子どもはいいのですが、そうでない子どもは全然やらないということが起きています。放任運動遊びは、①運動意欲の低い子どもは、より身体を動かさなくなる②特定の偏った動きになる可能性がある③運動遊びのレパートリーが増えないなどにつながっていきます。ですから、園生活において空間の配置や物的環境等の工夫や動機づけ、適切な援助が必要となります。

### 4 保育者の援助の在り方

特に運動が苦手な子どもに対して、保育者はどのような援助をしていくといいでしょうか。

一つ目は、その子がどういう理由で運動が苦手なのか、何が苦手なのかなど、子どもの状況をよく観察することです。

二つ目は、どのような声かけをするのか、どんな工夫をすることで、その子がやる気になるのかを考えることです。

三つ目が、遊びの内容を豊富にすることです。子どもは、いろいろな動きや遊び方を体験していただくことが大切です。

これまでは、日常生活で様々な遊びを覚えてきました。しかし、今では遊びを覚えることが難しい環境となっています。継承遊びを含め、子どもは遊びを体験することがとても重要です。身近なものを使った遊び方や様々な動き方があることを体験していくのです。また、子ども同士で遊ぶ中で遊びがうまくいかない時もあります。そのような時、子どもは相手に対してどういう声かけをするのか、いつそれを伝えるとよいのか、介入の調整を考えます。適切な介入が、結果として豊かな遊びにつながっていくのです。

### 5 第1回の質問に対する回答

#### (1) 3歳未満の子どもの運動遊び

基本的には、子どもをよく観察し、子どもが遊びたくなるような環境をどう設定していくかを考えます。子どもには、“身体を動かしたい”“よりよくしたい”という欲求があると言われます。ですから、運動を積極的に行っていくような環境を設定していくことが大切です。

段ボールが一つあるだけで、乳幼児はつかまり立ちをしたり、中に入って遊んだりします。関わりを工夫することで子どもはさらに遊びます。例えば、段ボールの上下に穴をあけて、子どもに上からボールを入れてもらい、それを持ち上げて振ると、ボールを下に落とす遊びができます。試行錯誤していきながら、工夫して環境を作っていきます。

## (2) 運動が苦手な子どもへの対応

運動が苦手な子どもに対しては、運動の楽しさを実感してもらうために、大好きな友達がやっているからやってみようという外発的な動機づけも大切です。また、スモールステップで進めていくこともいいでしょう。運動能力には差がありますのでその子の運動能力に見合った遊びの課題設定、できることを探していくこと、小さなことでも積み重ねていくことが重要です。

## (3) けがの回避につながる運動

多様な動きのある全身運動を行うことが、結果としてけがの回避につながっていきます。身体のコントロールや身体の使い方、どのようなタイミングで身体を動かすと、どのように動くのかなどがわかっていきます。また、力の入れ具合や調整能力等も、特に幼児期に身体の動きの中で覚えていきます。

重要なのは、指導的立場にある人が、運動は意味あると感じること、運動は楽しい、運動は大事だという認識を持つことです。

## 6 実践 ～自発性も重視する運動遊び指導～

### (1) とおせんぼゲーム（鬼ヶ島ゲーム）

この遊びには3つの良さがあります。

一つ目は、短時間ですが運動量が豊富なことです。今もたくさん走り疲れたと思いますが、たった2分間です。2分間ダッシュで走る、止まる、戻るを繰り返して、足をたくさん使いました。幼児のうちに足をたくさん使うと足が強くなります。

二つ目は、保育者の負担が少ないことです。子どもに遊び方を教えれば、あとは自分たちで動きます。

三つ目は、子どもの自発性や判断力が高まることです。子どもはおせんぼしながら、こっちに行こうか、あっちに行こうかと考えます。これが判断力です。また、走る側の子どもも考えながら走ります。

年中や年長で多くやりますが、1、2歳でもでき

ます。一人の保育者が鬼になり、とおせんぼします。保育者が一方に行っている間に子どもは通り抜けていくのです。2、3歳では、保育者二人がおせんぼして、子どもだけ走るようにします。4、5歳になると、今のような形で子ども同士でやります。とおせんぼする子どもと、走り抜ける子どもを同じ数にします。男女に分けて競うこともできますし、前半と後半で入れ替えて遊ぶこともできます。

## (2) ドッジボール

静岡県の子どもたちは今、ボールを投げる力が極端に弱いと言われていています。特に4、5歳では、ドッジボールを通してボールを投げる練習をたくさんする必要があります。そこで、いろいろな工夫が必要です。

まず、コートのでき方です。年中や年長の初めころまでは、縦を短く横を広くしたコートを作ります。このコートを使うと、ボールを投げる力がまだ弱い子どもでも当てることができます。また女の子は端にいることが多いですが、このコートでは端にいるとすぐに当てられてしまうので逃げるようになります。これにより、当てやすくなり、走る運動量が増えるため活発なドッジボールになります。

次に、使用するボールです。子どもも痛いのは嫌ですので、身体に当たっても痛くないソフトバレーボールが適しています。

このようにコートとボールの工夫をし、総合的な動きを身に付けていきたいものです。

## 7 年齢別基準運動の達成度

年齢別にそれぞれの運動がどのくらいできるとよいかについて説明します。

### (1) さかあがり

小学生でさかあがりができる子どもは、他の運動もできます。さかあがりができない子どもは、他の運動も厳しいです。ですから、6歳までにさかあが

りができるようになることはとても大事です。年少クラスで子どもが20人いたら、できる子は1人か2人だと思います。0人でも普通です。年少でさかあがりができる子は、きょうだいの下の子どもや何をやってもできる子でしょう。私たちはミニリングを使ってひたすら練習させます。年中では、20人のうち、さかあがりのできる子どもは4、5人だと思います。年長になると、クラスの半分以上できるようになります。また、まずぶら下がり、そこから地に足を付けずに回ることができるようになる子どももいます。

## (2) ハンドパワー

さかあができない子どもは、絶対に腕が伸びます。腕が伸びないように、自分の身体を腕で支えることが、ハンドパワーです。これはすぐにできるようになるものではないため、3歳から少しずつ積み重ねていきます。インナーマッスルが鍛えられ、脇を閉める動きを覚えていきます。年少の9月では、鉄棒につかまりぶら下がることで十分です。年中では、もう腕が閉まっていなくてはなりません。この時期に腕が伸びていれば、ハンドパワーをもっと練習します。

年長になったら、足を上げてぶら下がります。足を上げるためには、腹筋に力を入れなければできません。子どもは腹筋に力を入れるために、足を上げようと考えます。膝を鉄棒まで上げてぶら下がるようになることができると、ほとんどの子どもがさかあがりできるようになります。もし腕が伸びている子どもがいたら、保育者は脇を持ってあげるといいでしょう。一人では大変な子どもも、支えてあげることによって脇を閉めることを覚え、次第にできるようになっていきます。

## (3) 跳び箱

跳び箱を跳ぶ前段階として次のような方法があ

ります。跳び箱や跳び箱の代わりになる箱等のそばに、薄いマットを置きます。そして跳び箱や箱の上には、厚めのマットを置きます。子どもが1歳半くらいになったら、この厚めのマットを上らせてください。上手な子どもは、マットを掴み、足を使って上っていきます。まだ上ることが難しい子どもは、マットを掴むだけでもいいです。この動きを通して、子どもはマットをぎゅっと掴むこと、足を使うこと、落ちる時は手を前についてそっと下りていくことを覚えていきます。これを1歳から2歳半くらいまでにたくさん練習します。

次にジャンプの練習です。1歳半からマットの上にジャンプをすることを練習します。この頃の子どもは、ただ大人が手をつないでいても落ちるだけです。ですから大人が手をつなぎ、「お膝を曲げて、いち、にの、びょん」と言って、リズムに合わせてマットにジャンプさせていきます。この動きをたくさんやっていると、膝を曲げてジャンプする動きを覚えていきます。これができるようになると、膝を使って跳び箱ができるようになります。保育室の隅に、箱やマットを置いておくと、子どもは自発的に遊び始めます。

年中では、45cmの高さの跳び箱を使い、助走なしで跳ぶことを練習します。すると20%の子どもができるようになります。年長では、80%の子どもができるようになっていきます。そして、さらに高い跳び箱に挑戦する子ども出てきます。

ここまで幼児中心に話をしましたが、1、2歳でもできることはたくさんあります。ジャンプを中心に少しずつ練習していくことで、大きくなった時に跳び箱ができ、さかあがりもできるようになっていきます。

園でもできることをやっていくことで、運動が好きな子どもが増えていくと思います。

第2回 焼津市保育者資質向上研修会  
平成30年8月28日(火)  
会場：静岡福祉大学 体育館