

平成 27・28 年度

中央北部 B グループ : 保育士

参加園 : 青山保育園・うみのほし保育園・上長崎保育園・小江原保育園・さくら保育園
山王保育園・城山保育園・聖母保育園・長崎聖マリア保育園・花園保育園・
みはら保育園・山里平和保育園・友愛富士見町保育園・ローザ保育園・
スマイルキンダー保育園

テーマ 【 体幹を育む運動遊び 】

①はじめに

私たち中央北部Bグループ(17ヶ園)は、日々保育をしていく中で、未満児・以上児について以下のような気になる姿があげられた。これらの姿が改善されれば、なお一層子どもの体力・安全力の向上に繋がるのではないかと仮説を立て研究に取り組んだ。

〈未満児〉

- ・ハイハイしないで(又はいざり)歩行開始する子が増えている
- ・食事の姿勢が横向きや片足を立てている
- ・姿勢保持が出来ない
- ・転倒する子は手が出ず、顔・歯・口の怪我が多い
- ・手指が不器用

〈以上児〉

- ・姿勢が悪く、食事に集中出来ない
- ・正座が出来ない
- ・絵本の読み聞かせや、話に集中できない
- ・顔の怪我が多い
- ・疲れやすく体力が無い

②目的

このような、子どもの実態の背景には、現代社会は車中心の生活になっている事や、子どもが安全に遊ぶ場所が少ない、室内環境の狭さ等の様々な要因が考えられ、そこから「体幹」との関係が重要ではないかとの考えに至った。そこで、エール(株)安田式体育遊び研究所の居関達彦先生に助言をいただき、体幹への学習を深める中で、体幹を発達させるには体の使い方を経験していく必要がある事から、「体幹を育む運動遊び」とテーマを定め、各年齢で体幹を育む遊びを出し合い、以下のような運動遊びを実践していく事にした。

③研究内容

☆具体的な取り組み：各園の保育実態に応じて、常時設置してある遊具を使用する運動や遊びなどは毎日30分～1時間程度。設定して行うものは週1～2回15分～40分程度、以下のような運動遊びを実施した。

【未満児】

〈0歳児〉

- ・ベビーマッサージ
- ・いないいないばあ(真似っこ遊び)
- ・マットを使った山登り(ハイハイを促す遊び)

〈1歳児〉

- ・手押し車
- ・リトミック
- ・ロープ渡り
- ・鉄棒(ぶら下がり・足ブラブラ・グーパー)
- ・リングバトン

<2歳児>

- ・鉄棒
- ・手押し車
- ・ロープ渡り
- ・リングバトン
- ・横転ゴロゴロ

【以上児】

- ・ハイタッチかけっこ
- ・風船キャッチ
- ・バナナ鬼
- ・大根抜き
- ・鉄棒足ジャンケン
- ・横転リレー(二人組)
- ・新聞紙バランスゲーム
- ・くまさんじゃんけん
- ・2人組で横転
- ・左右飛び
- ・引越しゲーム
- ・タケノコ鬼
- ・宝取り
- ・くまさん陣取り合戦
- ・でんぐり返しからのボール取り
- ・ロープ左右飛び(曲に合わせて)
- ・リズム飛び
- ・竹馬
- ・サーキット式遊び(横手押し平均台→鉄棒→横転)
- ・ハイハイ鬼ごっこ
- ・トンネルリレー
- ・十字飛び
- ・フープ跳び
- ・しっぽ取りゲーム
- ・箱リレー

④考察

【0歳児】… 取り組み内容：ベビーマッサージ・いないいないばあ・マットを使用した山登り
保育士の応答的な関わりにより情緒的な絆の形成、運動面の発達により、
子どもが自ら触ってみたい、関わってみたいと思う意欲を高める事が大切だと
分かった。

【1歳児】… 取り組み内容：手押し車・鉄棒(ぶら下がり、足ブラブラ、グーパー)
保育所保育指針発達過程をもとに「自発的に働きかけていく」ということを心がけて、
運動あそびに取り組んだことで、無理なく子ども自ら興味を持ってあそびに取り組む姿
がみられた。また体幹の安定を高めるために、運動遊びを行っていく大切さが分かった。

【2歳児】… 取り組み内容：鉄棒・手押し車・横転ゴロゴロ・ロープ渡り・リングバトン
約半年間、このような遊びを友達と一緒に繰り返し楽しめる環境を作ったことで、
大きな結果は出なかったが、子どもたち自身が楽しみ遊びを行っていた。
また、一人遊びから友達を意識し、共感遊びへと発展し始めてきた。
出来る範囲で出来る遊びを実践し、遊ぶことが大切だと分かった。

【3・4・5歳児】… 運動遊びを通して体幹を育むためには、友だちと一緒に運動する楽しさを感じられる
ことが大切であり、その為に共感・協力・競争を年齢ごとに応じて取り入れた。

- ・3歳児 — 遊びの中でハイタッチを意識したり、しっかりと向き合っ
て前から褒めることで、活動の満足感を共感できるようになった。
また、ルールを理解する難しさもあったが、年中・年長への憧れから
繰り返し遊ぶことで面白さを感じ、共有することができていた。
改めて集団あそびの大切さが分かった。
- ・4歳児 — 全身バランスをとる能力が発達してきて、自分たちで遊び方を
工夫するようになった。協力することで共通の目的に向かって、
楽しめる発見もあったようで、友だちとの関りも自然と増えていった。
子ども達自身でルールを決めさせて遊ぶことも大切だと分かった。
- ・5歳児 — 共通の目的に向かって行動する中で仲間の意思を大切にするなど、
役割分担が生まれ始めた。仲間意識が高まることで、共感・協力する
気持ちが芽生え、様々なルールや、鬼ごっこなどでも集団で競争する
ことを楽しんでいた。

体幹を育む為の訓練的な運動遊びではなく、普段の集団遊びの中に共感・協力・競争を
意識することで楽しく運動遊びができることが分かった。

以上のことから、実施期間が短い為、初めにあげた子どもたちの気になる姿が大きく変化するところまでは至っていないが、実践クラスでは、怪我や転倒が少なくなってきたり、体力の向上がみられ始めている。

また、保育士の意識も高まり、遊びの内容を考えるだけでなく、限られた条件の中で、いかに子どもたちを待たせず楽しめる配置・環境を作るか、子どもたちが生き生きした表情で取り組んでいるかなど、体幹だけでなく、心情を育む大切さを意識し、取り組むようになった。

⑤課題

これらの遊びを継続していくことにより、一層の気になる姿が減少することが期待される。今後も、未満児は、保育士と子どもの絆を深め、以上児では、子ども同士共感して遊ぶ環境作りや、活動量を増やし、日々保育の中で楽しめる運動遊びを工夫していきたい。