

## 多様な動きの獲得を目指した幼児期の運動遊びプログラムに関する研究

守 渉<sup>1</sup>

本研究では、将来の運動習慣の確立と運動能力向上につながる幼児期における運動遊びの方策を探り、小学校の体育へつながる多様な動きを身に付けるための遊びの在り方や支援について検討を行った。幼児期の体に着目しながら、子どもが自ら進んで体を使った遊びを楽しむことができる運動遊びのプログラムを構築し、多様な動きを身に付ける具体的な実践の成果を踏まえ、幼稚園や保育園における運動遊びの充実に向けた方策について考察した。その結果、第1に、園生活の中で、運動遊びプログラムを活用しながら体を動かす遊びを設けたところ、多様な動きのある遊びに触れる機会が増え、幼児期に必要な多様な動きを獲得することができた。第2に、保育者の多様な動きを意識した働きかけにより、子どもが自発的な運動遊びを通して、体を動かす楽しさを味わい、進んで体を動かそうとする意欲を高めることにつながった。

Keywords : 幼児、運動遊び、多様な動き、保育内容（健康）

### 1. はじめに

文部科学省が実施し結果を公表している「体力・運動能力調査」によると、児童の体力・運動能力は概ね低下傾向に歯止めはかかっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的な運動能力は依然として低い状況にある<sup>1)</sup>。それに関連し、日本学術会議が「4歳から6歳の幼児の運動能力は低下傾向にある<sup>2)</sup>と指摘しており、幼児期からすでに始まっていると考えられる。

幼児期に体を動かす機会が減少し、多様な動きの獲得や体力・運動能力に影響を与えていると指摘されている。このような問題に対して、様々な提言や施策が国家レベルで行われている。文部科学省は、「スポーツ基本法」の理念を具現化するために「スポーツ基本計画」を2012年に策定した。その計画の内容で、「今後5年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策<sup>3)</sup>として学校体育の充実とともに、幼児期からの子どもの体力向上の方策の実践研究への取組みを推進している。さらに、文部科学省幼児期運動指針策定委員会が策定した国内では初の幼児期における身体運動ガイドライ

ンである「幼児期運動指針<sup>4)</sup>」では、3歳から6歳を対象とし、運動習慣の基盤づくりを通して幼児期に必要な体力、運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や創造力を育むことを目的に体をしっかり使って遊びきるためのポイントが示されるようになった。また、2018年4月から施行された幼稚園教育要領では、健康領域の内容の取扱いについて、「多様な動きを経験する中で、体の動きを調整できるようにすること<sup>5)</sup>と加えられ、幼児期における幅広い運動技能を、遊びなどを通して体験させるよう促していることがうかがえる。

現代社会は生活全般が便利になり、生活が豊かになる一方で、体を動かす機会が減少し、幼児期に身に付けておくことが望ましい多様な動きの獲得や体力、運動能力に影響を与えていると考えられる。そして、幼児期に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、青年期の運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成、さらには心の発達にも大きな影響を及ぼすことにつながると指摘されている<sup>6)</sup>。

また、この他にも、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告<sup>7)</sup>」では、小学校入学前にいる様々な内容の運動を行った児童は、いつも同じ内

1. 宮城学院女子大学教育学部教育学科

容の運動を行った児童や運動を行っていない児童に比べ、一週間の総運動時間が長く、体力合計点も高い傾向があることが示されている。したがって、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を確保することや幼児期に必要な多様な動きを含む運動の実施は、喫緊の課題と考えられる。

そこで、本研究では、将来の運動習慣の確立と運動能力向上につながる幼児期における運動遊びの方策を探り、小学校の体育へつながる多様な動きを身に付けるための遊びの在り方や支援について検討を行う。保育士や幼稚園教諭が小学校につながる多様な動きのある遊びを理解した上で、働きかければ、子どもは遊びを通じて多様な動きを獲得し、進んで体を動かす意欲を高めることにつながると思う。幼児期の体に着目しながら、子どもが自ら進んで体を使った遊びを楽しむことができる運動遊びのプログラムを構築し、多様な動きを身に付ける具体的な実践の成果を踏まえ、幼稚園や保育園にける運動遊びの充実に向けた方策を検討することを目的とする。

## 2. 子どもを取り巻く環境の変化と運動能力について

現代社会の中で、生活の利便性を追求するあまり日常生活における身体活動の機会が減少しているのは大きな問題点である。子どもたちを取り巻く環境に目を向けると、運動経験が不足する直接的な原因に、習い事・室内遊び時間の増加による外遊び・スポーツ活動時間の減少や空き地・生活道路などの手軽な遊び場の減少、少子化などによる遊び仲間の減少等、様々な問題が挙げられる。ここからも、日常生活において、運動経験がこれまで以上に乏しくなっていることを示している。

このように、子どもたちの生育環境、生活環境が大きく変化し、そのことが遊びにも大きな影響を及ぼしている。自然からの遠ざかりから、自然的諸力の発育不全や衰退につながっている。また、前述したように手軽に遊びができる空き地や公園が少なくなり、外遊びの機会、経験の減少から、からだの動きの能力の未発達、感覚の鈍化といっ

た影響が幼児期の育ちの不安へとつながっている。就学前の家庭、地域の生活や遊びを通して身体と動きの耕しが不十分となり、その後の器械運動、陸上、水泳、球技などのスポーツ文化の学習において落ちこぼれてしまう子どもが多くなっている。からだと動きの育ちそびれが心配される。また、岨は、「運動ができない子どもが以前より増え、『できる』『できない』の能力差がかなり拡大している」<sup>8)</sup>といった運動技能の二極化の問題も指摘している。例えば、ボール投げのように全身の各部の動作が順序良く時系列的に統合される必要のある複雑な運動能力は低下している。体格の向上によってやや向上している能力がある一方で、繰り返しの学習が必要な動きの取得が困難な状況にある。子どもたちが、自分の持っている体力を運動の形にまとめて発揮できないことも大きな問題である。

この運動能力の低下は、幼児期の子どもの動きのおかしさとしても如実に表れている。具体的には、転倒しても手がでない子ども、スキップができない子ども、ボールが取れないでそのボールが顔面に直撃する子どもなどである。小学校の体育授業場面において「小学校1年生であれば、おおよそこれぐらいができて、(中略)こう指導すればうまくいくという小学校教師の経験知や先行実践を用いた指導が通用しない子どもに出会うことが多くなった」<sup>9)</sup>ことなどからもうかがえる。運動経験が乏しいために動きがぎこちなく、自分の体を意図的にコントロールすることがむずかしい様子が見られるようになった。

## 3. 幼小接続期における体を動かす遊びの充実

上記の課題について、幼小接続期における体を動かす遊びの充実を目指すために、以下の二つの視点から考えてみたい。

一つ目は、多様な動きのある遊びの経験が小学校の体育へつながるという視点である。「幼児期運動指針」で示されている「身につけておきたい動き」を参考に、小学校体育につながる多様な動きを身に付けることを目指したい。具体的な動き

表1 幼児期に身に付けておきたい動き

身に付けておきたい動き	動きの例
体のバランスをとる動き	立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がる
体を移動する動き	歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべる
用具などを操作する動き	持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がる、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く

の例を示すと表1となる。この内容が、小学校の体育科では、幼児教育の円滑な接続を図る「体づくり運動」へとつながり、低学年では、「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年では「多様な動きをつくる運動」となる。これらの動きは、日常生活の中で、体を動かす遊びを通して獲得されるとともに、繰り返し経験することによってしなやかになる。しかし、これらの動きを獲得するために、急ぐあまり発達段階に適していない遊び場を設定してしまうケースもある。適切に構成された環境のもと、子どもの興味や生活経験に応じた遊びを自発的に繰り返し取り組むことを通して、多様な動きを身に付けることができるような工夫が求められる。

二つ目は、体を動かす楽しさが小学校の体育活動へつながるという視点である。幼児期は特に、心と体を別々に考えることはできない。子どもの体の動きにだけ目を奪われないでその体を動かしている心をいつも念頭に置かなければならない。心は、体を動かす原動力になると考えられている。幼稚園教育要領では、心身の健康に関する領域「健康」の内容の取扱いにおいて、「十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにする」<sup>10)</sup>と示されている。また、小学校学習指導要領解説体育編の第1学年及び第2学年の内容では、運動を「楽しく」「意欲的に」行うことを目標にしており、幼稚園から小学校へ進んだ後も各種の運動に進んで取り組む態度が求められている。しかし、幼児期に体を動かす機会が少ない子どもは、経験不足から消極的な活動になりやすい。この点を踏まえ、子ども自らが体を動かす楽しさや心地よさを継続して経験できるような工夫が求められる。幼児期に身に付けた楽し

さや意欲は、継続的に体を動かす機会を増やすことになり、運動に対する親しみを育み、健康に過ごすための運動習慣につながると考える。基本的な動きを総合的に身に付ける運動遊びは、今後出会うスポーツに必要な技能を獲得する前提条件となり、スポーツの様々な技術に応用できる。杉原が指摘するように、特定の動きの習熟を意図する「動きの洗練化」より、できるだけ多くの運動を幅広く経験しながら身に付けることが望ましく、「動きの多様化」を優先しなければならない<sup>11)</sup>時期である。

#### 4. 幼児期の運動遊びの充実に向けたプログラムの活用

「幼児期運動指針ガイドブック」<sup>12)</sup>は、幼児期の運動遊びの充実を意図して発行された。このような取り組みからも、幼児期の基本的な動きの未発達の問題を解決することは最優先の課題であることがうかがえる。

そこで、子どもが多様な動きのある遊びを毎日、一定時間、楽しく行うための遊びの充実を目指す方策については、運動遊びのプログラムの作成、活用が考えられる。幼児期に身に付けておきたい多様な動きのある遊びを取り入れ、子どもが取り組みやすいように工夫してまとめたものを運動遊びプログラムとして提案したいと考える。それに基づいた運動遊びの活動を系統的に取り組むことを目指したい。プログラムを活用しながら、自然に体を動かしたくなる環境づくりの工夫も大きなポイントとなる。子どもが自発的に体を動かすことができるように場を工夫し、おのずと遊びに夢中になる環境を設定する。この遊びの環境づくりは、保育士や幼稚園教諭による働きかけも有益な環境の一つとしてとらえ、多様な動きを意識した支援や声掛け、励ましも含めた環境構成になるように工夫し、幼児期に身に付けておきたい多様な動きが継続して取り入れられるようにしたいと考える。

かつての「体力づくり」のように、何らかの身体的能力の発達を促すことを直接的な目標とした

トレーニングであることよりも、まずは、子どもが楽しいと思う遊びであり、かつ、体や動きを耕す「栄養素」をたくさん含み持った遊びを工夫し、それを十分に「遊び込む」ことが重要であると考えられる。こうした取り組みの先駆的実践としては、埼玉県「さくら・さくらんぼ保育園」の「ヒトの子を人間に育てる保育」を掲げた、寝返りやハイハイからはじまり、音楽のリズムに合わせて歩・走・跳・スキップなどを行い、器械を使って転がったり飛び越えたり飛び降りたりする「リズム遊び」の取り組みがある<sup>13)</sup>。

保育園や幼稚園が運動遊びプログラムを活用する第一段階は、保育士や幼稚園教諭が幼児期に必要な多様な動きについて理解することである。そういった遊びを増やす必要性などについての情報を共有することが大切である。その後、遊びの工夫をしながらやさしい内容の運動遊びを展開し、動きの要素を明確になるように運動プログラムを活用する。保育士や幼稚園教諭が、多様な動きを意識して子どもの自発的な運動遊びを促すことにより、子どもの多様な動きの獲得につながると考えられる。運動遊びのプログラムの活用が、幼児期の多様な動きの獲得に大きな効果が期待される。

## 5. 鉄棒遊びやマット遊びを中心とした多様な動きづくりのプログラム構築

本研究では、鉄棒遊びやマット遊びを中心とした運動遊びのプログラムの構築を目指したい。筆者が、2011年に作成した動物の進化（系統発生）の道筋と子どもたちの発育発達（個体発生）の道筋を重ね合わせる観点から作成したプログラムに修正を加え、より発達段階に合わせた鉄棒遊びやマット遊びを柱にした多様な動きの獲得を目指す内容を考えたい。

鉄棒遊びやマット遊びには、体幹部の操作と体幹部と四肢の協応動作を耕すことに直結する動きがたくさん含まれている。これらは、幼児期の発達段階にマッチした教材としてとらえられる。本来これらの運動の原型は、「人類の歴史が始まって以来存在してきたもので、人間は、そうした運

動を生活の中で行いながら骨格を強靱にし、肉体を作り上げ、心身の健康を維持してきたのである<sup>14)</sup>ととらえられている。その証に、子どもは、鉄棒があればすぐにぶら下がろうとするし、マットや布団が敷いてあれば転がろうとする。すべて、人としての自然な動きである。ただ、こうした遊びには、危険が存在しており、「安全」を重視する保育の場では、とかく敬遠され、子どもたちの経験の幅を狭めているのが実情であろう。しかし、一見してみると、危険に見える鉄棒なども、子どもたちの発達の状況に合わせた段階を踏んでアプローチしていけば、決して危ない遊びではなく、多くの楽しい遊びや動きを展開できる、優れた遊具となる。

また、鉄棒遊びやマット遊びは、変形（非日常）姿勢の調整力を高め、子どもの身体活動を安全に保持するために大事な遊びとなる。この変形（非日常）姿勢は、特に幼児期から小学校期に最も身につけやすいとされている。この時期を逃すことのないように、鉄棒遊びやマット遊びによって変形（非日常）姿勢の多彩な調整力を身につけさせていく必要がある。日常生活にはめったに出現しない変わった姿勢になれるということは、生理的には、神経機能を高めることはもちろんのこと、内臓の機能も旺盛にして、子どもに自信を与えることにつながる。こういった遊びを繰り返しながら、楽しんでいる間に、いつの間にか慣れると同時に、危険防止上大切な転び方（受け身）が養われ身につけていく。子どもの遊びを充実したものにするために鉄棒やマットは大きな力をもっている。

小学校以上の鉄棒運動やマット運動は高度な調整力や筋力が要求され、技の習得を中心と考えられている。そのため、他の運動領域と比べると学習達成度が低い傾向にある。見た目にも、できないがはっきりしているため、苦手な子どもたちにとっては、意欲的な取り組みにつながりにくいと考えられる。精神面からも、身体的に「きつい」ものは苦手意識を持つ子どもは多い。このような側面からも、発達段階に合わせ、鉄棒やマッ

トの特性に応じた遊びの充実を図る必要がある。子どもたちが意欲的な取り組みを進めていくために、様々な下位教材や教具の開発を繰り返しながら、それを体系化したプログラムの作成を考えたい。

## 6. 運動遊びプログラム構築の基本的な考え方

幼児期に行うのにふさわしい運動プログラムを構築する際、発達段階に応じた活動になっているかが第一条件となる。乳児から幼児期にかけては、身体機能全般の発達が著しい時期である。特に身のこなし、器用さにつながる神経系の発達が著しい。この神経系の発達のピークは5、6歳がピークで、普段の生活で必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど多様な動きが身に付けやすくなる。だからこそいろいろな遊びを展開する中で、十分からだを動かすことの意義は大きい。子どもの遊びの環境も変化し、運動に必要な大筋や深部筋が開発されないまま成長することになり、その後の生活にも大きな影響を及ぼすことになる。また、近藤が、幼児期にどのような動きを身に付けるかを調査したところ、「八十種類以上の基本の動きをこの時期に身につけている」<sup>15)</sup>とされている。幼稚園、保育園の年長児から小学校にかけて、これらの基本の動きのすべてを身につけ、それらの水準をさらに高めるような運動的な遊びや表現活動を楽しんで行うようになる。

また、運動遊びのプログラムの構築を考える際に、動きの側面だけではなく、「他の学習同様に、子ども側にそれなりのレディネスが備わっていないといけないという視点」<sup>16)</sup>が前提となる。レディネスとはある学習を成功するために必要とさせる発達のならびに経験的な条件を意味するが、このことを無視し、年長クラスになったからといって急に幼小接続を意識した鉄棒運動やマット運動に取り組んでも、レディネスが十分でない子どもにそれらができるようにならないのは当然の結果だと考えられる。さらにそのような子どもは、前項でも述べたように「できない」ことを繰り返

し練習させられることにより、運動遊びそのものを嫌いになってしまう可能性が高い。その後の小学校での取り組みにも消極的になり、運動技能を身につける機会を失うことにつながりかねない。小学校では、学習指導要領に鉄棒運動やマット運動が学習内容として示されているが、保育所保育指針や幼稚園教育要領には、学習すべき教材(活動)として示されているわけではない。前転や前回りなどは小学校での学習課題であり、幼児期はそのレディネスを蓄える時期と考えられる。課題を先取りすることを焦るあまり、「できない」といった気持ちを子どもの中に蓄積させ、運動嫌いな子どもを育ててしまうことは避けなければならない。

このような着目点から、遊びを中心に多様な動きを楽しみながら身につけることを目指し、この動きづくりの一つのプログラムが図1となる。人間のからだと動きの系統発生史を踏まえて、からだの使い方を認識しながら、子どもの個体発生におけるからだと動きの発達を促すプログラムとなる。動物の進化(系統発生)の道筋と子どもの発育発達の道筋を重ね合わせながら、動物の移動運動の進化の過程を追体験させる流れとなり、「動物のロコモーション」を基礎とし、鉄棒運動や陸上・ボール運動につなげるプログラムや、マット運動のロール系の技やスプリング系の技につなげるプログラムについて、体系化した。基本の動きづくりから始め、十分にできるようになってからコンビネーション運動へと進む取り組みとなる。

このプログラムを大きく分けると四つの柱がある(図2)。一つは、マット運動のロール系の技につなげる系統で、横転がり運動(遊び)を中心としたものである。無脊椎動物、魚類の動作を取り入れながら主に体幹部を使用する動きが多いものである。二つ目は、スプリング系の技につなげる系統で、両生類、爬虫類、哺乳類を経て、四肢の運動を中心としたものである。三つ目は、四肢での移動運動から発展し、同じ哺乳類でもサルなどの樹上生活を営むようになった動物のぶら下がり系の運動である。これは、幼児期の運動発達の

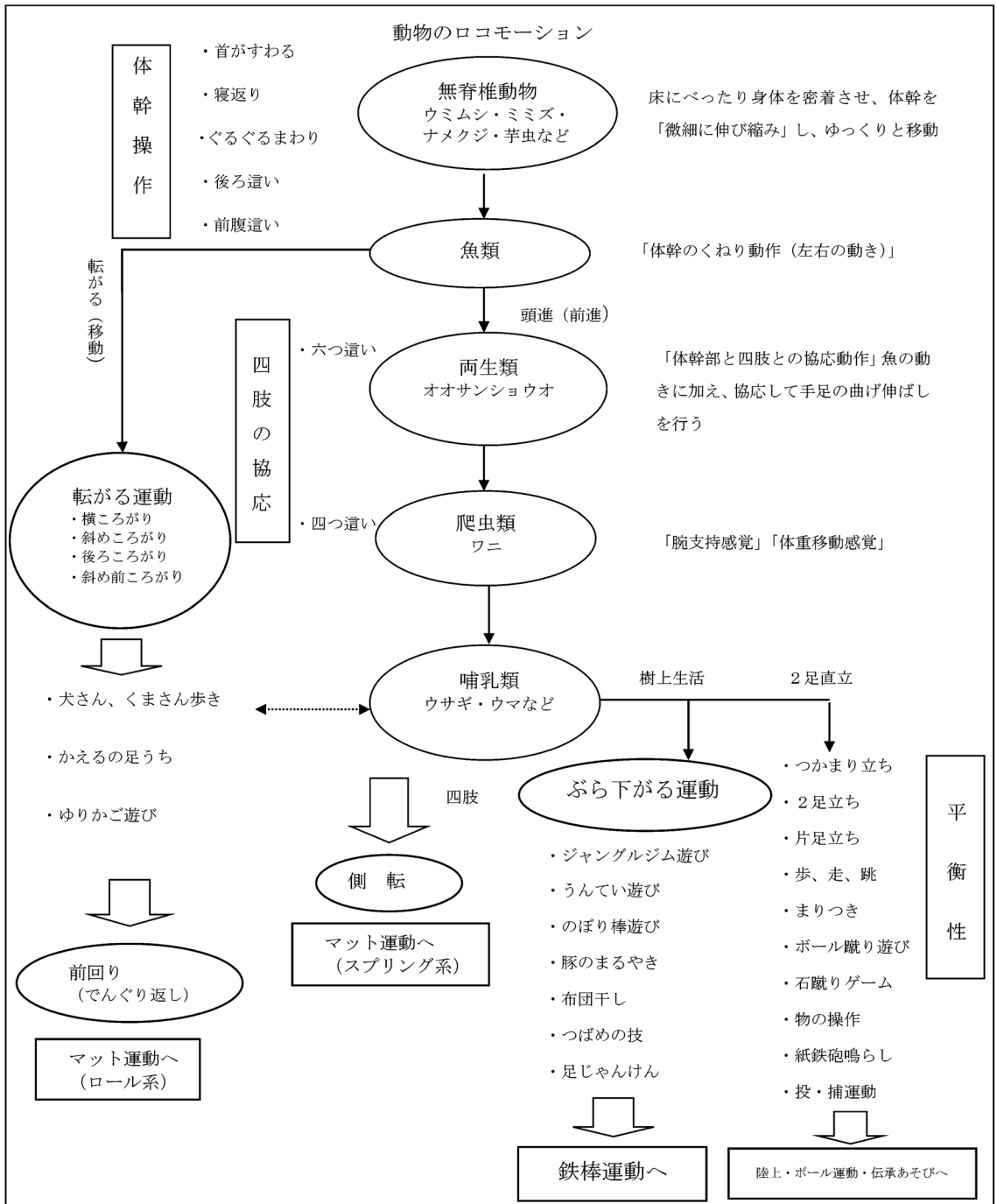


図1 幼児期の動きの発達を促す運動遊びプログラム

スタイルとして現れることはないが、試みに3～4歳児に鉄棒などにぶら下がらせてみると、その

子どもたちがこうした運動ができる能力をこの時期に潜在的に持っていることが分かる。四つ目に

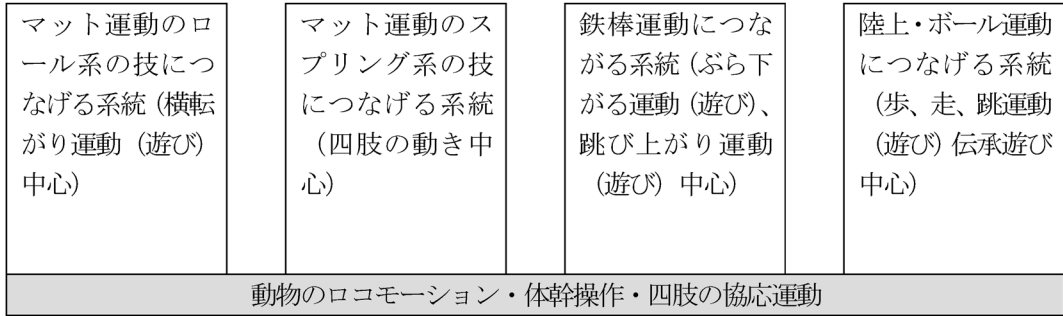


図2 運動遊びプログラムの4つの柱

直立二足歩行ができる人間の動きを取り入れながら、歩、走、跳運動 (遊び) につながられ、まりつきや石けりなどの伝承遊びにも発展する流れである。

7. 運動遊びプログラム (ぶら下がる運動) の実践的な取り組み

この運動遊びのプログラムの4つの柱の中で、動物ロコモーションからぶら下がる運動へとつながる系統の実践に取り組んだ。

M県の公立保育所の4歳児 (男子11名, 女子13名) を対象に行った。実施期間は、令和2年5月から令和3年3月の期間である。まず、幼児期に必要な多様な動きについて理解するために研修会を実施し、保育者間で情報を共有することから始めた。次に、実際に実践内容に関する実技講習会を行い、体の動きの体験や具体的な進め方などについて学ぶ機会を設けた。

この実践の背景には、保育者が、日頃の保育活動の様子から、運動面に関して不安に思うことが多くなったことがある。運動的な遊びへの関わり方は、ボール遊びや鬼ごっこなどの遊びはともかく、鉄棒や跳び箱、マットなどでの遊びでは、ほとんど援助らしい援助が行われていない現状であった。これは、保育者自身にそういった遊びを苦手としている人が多いということや、遊びの具体的な展開方法や補助の仕方について正確な知識を保育者が持っていないということもある。このような課題に向き合い、改善していく方法として、発達段階に合わせた長期的な指標を基に保

表2 実践の経過

実施月	実践内容
5月	《事前研修、事前調査》 運動遊びに関する研修会・実技講習会、運動能力・体力調査
6・7月	《動物のロコモーション1》 無脊椎動物～魚類 体幹の伸び縮み、ゆっくり移動、体幹のくねり動作 (左右の動き)
8・9月	《動物のロコモーション2》 両生類～爬虫類～哺乳類 体幹部と四肢の協応動作、手足の曲げ伸ばし、腕支持感覚、体重移動感覚
10・11月	《ぶら下がる運動》 うんてい遊び、ジャングルジム遊び、ぶたのまる焼き遊び、ぶら下がりジャンケン遊び
12・1月	《跳び上がる運動》 ずずめの技遊び、足ジャンケン遊び、ふとん干し遊び
2・3月	《鉄棒運動》 片あしかけ、足ぬきまわり、前まわり、逆上がり

育実践に取り組む計画を立てることとなり、上記のプログラムに取り組んだ。

具体的な実践の経過は表2の通りである。様々な四肢の動きを体験しながら、基本となる体幹操作を身に付け、ぶら下がる運動へと発展した。鉄棒にぶら下がったり、跳び上がったたりしながら、動物に見立てることができるやさしい技などに取り組んだ。具体的には、ぶたのまるやきやすずめの技、布団干しなどである。「幼児期運動指針」にも示されていた、幼児期に身に付けたい多様な動きである「にぎる、つかむ、支える、押す、下りる、ぶら下がる、回る」という動きを獲得することにつながったと考えられる。

この実践の流れは、第一に動物ロコモーションで体の動かし方や腕を使う基本運動をたくさん取

り入れる。そこでは、支持力、つまり腕で「体を支える力」を感じ、次に懸垂力となる「ぶら下がる力」へとつなげる流れである。これらの動きが基本となり、その後の応用の技などに発展していくことになる。ぶら下がる力を養う運動遊びは、手・腕・胸の筋肉に刺激を与え、高さを克服する自信を育てることにつながると考えられる。本来、子どもは高いところが好きである。ところが現代の子どもたちは、木登りなど、高いところによじ登る経験が少ないために、鉄棒遊びに取り組むと、恐怖心や筋力不足から、急に手を離してしまうことも多い。身の軽い幼児期は、登るための腕や胸の筋力に刺激を与える最適な時期とも考えられている。鉄棒遊びは、身体支配の調整力（平衡性、巧緻性、敏捷性、柔軟性、協応性など）を養い、特に低鉄棒での調整力（振動回転をつかさどる神経機能）は、4～5歳ごろから小学校中学校ごろまでに急速な伸びを示すことから、この時期に好適な遊び（遊具）<sup>17)</sup>と言える。地上から離れて動けるという自信は、小学校体育の鉄棒運動の基本になるだけでなく、高さに対する恐怖心を取り除いて、大きな達成感をもたらす。また、高所から見下ろす視野の変化は、空間感覚を育てることにつながる。腕の力だけではなく、足・腹などで体を支え、空中でのバランス感覚を養うことにつなげることができる。

実施後の子どもたちの変化をまとめると下記の通りである（表3）。

この運動遊びプログラムを活用し、体を動かす

表3 実践後の子どもたちの変化

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○「鉄棒ってこわいかも」や「高いから不安」などの表情から、「やってみたい」「楽しそう」「先生見て、できるよ」などといった言葉を発しながら遊ぶようになった。</li> <li>○保育士の声かけや支援によって、何度も繰り返す姿勢や友だちの取り組みに刺激を受け、一緒に楽しむ姿があった。</li> <li>○子どもたち自身で遊びを変化させ、それぞれ遊びに名前を付けて楽しい遊びのアイデアがでるようになった。</li> <li>○やさしい技ができるようになると幼児自身が次のめあてを持ち、できるまで繰り返す挑戦しようとする姿がみられるようになった。</li> <li>○鉄棒は、順番待ちをしたり誘い合って遊びなど人気の身近な遊具になった。</li> <li>○遊びに「なじむ」ことから「自ら触れる」ことへとつながり、やがて「できた」という思いへと繋がった。</li> </ul> |
|--|

遊びの時間で行った結果、多様な動きのある遊びに触れる機会が増え、幼児期に必要な多様な動きを獲得することに繋がった。そして、保育者の多様な動きを意識した働きかけにより、子どもが自発的な運動遊びを通して、体を動かす楽しさを味わい、進んで体を動かそうとする意欲を高めることができた。ジャングルジムやうんてい、登り棒などの類似した遊具でぶら下がる運動遊びに取り組んでいるうちに、鉄棒遊びでは、次第にきまったフォームで上がったたり、回ったり、降りたりすることができるようになり、この動きの楽しさを味わえるようになってくる。そして、前回は、小学校の体育で取り組む基本的な技であるが、このプログラムに取り組んだ結果、24名中23名ができるようになった。

これらの実践は、常に子どもに寄り添いながら、共感力のある言葉で、アドバイスや言葉がけを行った保育者の存在が欠かせない。運動能力の低い子どもは、第一に運動経験不足があげられる。このような状況の中では、その子どもが好きな運動や得意な運動を保育者が察知し、現在の運動能力でできる達成感のある運動遊びの内容を示し、運動有能感が感じられる動きづくりを体験させてあげることが有効と考える。「できないことからできることへ」の練習の中で、段階を追って、動きの内容が質的に向上していると実感できるような活動を行うことがポイントとなる。階段を一段一段上がれるような運動プログラムを構成しながら、その子どもの発達段階に適した動きづくりを行い、現在ある力で乗り越えられる課題を提示することが求められる。

運動遊びプログラムの実施後の子どもたちの変化の中で、「なじむ」ことから「自ら触れる」ことへつながったという内容があげられていた。このことは、楽しみながら取り組む環境の工夫が基本となるが、楽しむためには、その前に、環境に、そして友だちと「なじめる」ことも大切であるということを示している。無機質で硬い鉄棒は、自分の身長ぐらゐの高さの遊具であるので、鉄棒を前にして、怖くて立ちすくんでしまう子どもがい



る。鉄棒遊びを楽しむ以前の「なじめない」という思いや「嫌な気がする」といった感情が芽生えている段階となる。運動遊びプログラムを活用しながら進めることで、自分の周りの環境や仲間になじむことが少しずつでき、例えば「鉄棒に跳び乗ってもよい」から「鉄棒に跳び乗ってみたい」という気持ちが子どもたちの中に生まれてくる。そして、うまく跳び乗ることができると、跳び乗るのが楽しくなってくる。「なじむ」という段階から「楽しむ」という段階へとプロセスが進み、子どもの中に「運動の知恵」や「身体の知恵」が育っていくことになる。この運動遊びのプログラムを活用する際は、発達段階に応じた基本的な動きになじみ、楽しむことから始めるといことが大切な考え方となる。

## 8. おわりに

幼児期は、保育所や家庭との連携を図りながら、運動習慣の基盤づくりを通してこの時期に必要な体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や創造性を育むことが目的となる。保育所などで過ごす時間が長い子どもたちの場合は、発達段階に応じて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が求められる。本研究で取り組んだ実践から、園生活の中で、運動遊びプログラムを活用しながら、体を動かす遊びの時間を設けることで、多様な動きのある遊びに触れる機会が増え、幼児期に必要な多様な動きを獲得することにつながれることが明らかになった。また、子どもと直接関わる保育者の多様な動きを意識した働きかけにより、子どもが自発的な運動遊びを通して、体を動かす楽しさを味わい、進んで体を動かそうとする意欲を高めることができた。

子どもの成育環境が変化している中、幼児期の生活・遊びに大きな役割を果たしていくのが、幼稚園、保育園であり、遊びに必要な環境条件が整っている公的な幼児教育の場で身体を使った活発な活動を用意することが求められていくのではないかと考える。また、幼稚園教育要領や保育所保育指針では、先の教育要領がめざしてきた「生きる

力」をはぐくむという理念を継承し、幼児の健やかな心身の発育・発達と幼児自身が自ら健康で安全な生活をおくることのできるような保育場面での具体的な手立てを確立することを目指している。このことを実現するためにも、運動遊びのプログラムの活用が不可欠である。

2008年に改訂された幼稚園教育要領と保育所保育指針には、「小学校との連携」に関する内容が記載された。その後の改訂においても、幼稚園・保育所と小学校への接続の円滑化がますます重視されることになり、幼稚園・保育所と小学校が連携していくことは重要な課題である。この連携を図るという点において、「幼稚園教育要領や保育所保育指針が小学校の学習指導要領と連続性のある内容となっているのかについて検討する必要がある」<sup>18)</sup>と考えられる。そこで、子どもがイメージしやすい動物の動きを取り入れながら、鉄棒運動やマット運動、陸上・ボール運動につなげるプログラムを体系化したことは意義があるものではないかと感じている。また、今回の実践で取り組んだ低鉄棒は、多くの幼稚園や保育所の園庭に設置されている遊具であり、活用しやすいものの、他の遊具と違って、「それ自体では何の運動も起こさず、運動の誘引性も少ない」<sup>19)</sup>とされている。つまり、きわめて単純で素朴であり、静的なもので、技術と創造性を要する遊具でもある。運動遊びのプログラムの工夫次第で、それぞれの能力に応じて、興味の赴くままに、いろいろな遊びに発展できる。

幼児期における運動遊びについて、宮内は「遊びであることが前面に押し出されるため、動きのできばえの評価についてはあまり気かけられないことは少なくない」<sup>20)</sup>と指摘している。それが、就学後は目標とする動きのできばえが、意図的・計画的に評価されるようになる。そのため、一つひとつの運動ができない子どもにとっては、苦手意識を顕著に持つようになる。さらに、金子が「就学前の幼児体育におけるスポーツ運動がその子どもの一生の運動生活を左右するきわめて重要な契機を提供できる」<sup>21)</sup>と述べていることから、幼

児期に子どもが運動への苦手意識を持つことがないような具体的な取り組みを提案しなければならない。幼児期に身体的活動を伴った動的な遊びの楽しさを体験できないと、必要な運動能力の発達が保障されないだけでなく、身体不活動予備軍をつくることにつながる。こういった観点からも、プログラムを活用し、夢中になって楽しみながら活動に取り組むことで自然に動作が身に付くことを目指すべきであると考え。多様な基本的動作を含んだ運動遊びの活動を保育者が支援する形で、楽しく偏りなく行えるよう計画する必要がある。

本研究では、4つの柱の運動遊びプログラムについて構築したが、今後も日常的に行われている運動遊びの中から、就学後に会える運動やスポーツと類似する運動遊びについての実践の検討を行いたい。効果の実証などを踏まえ、様々な系統の運動遊びプログラムの構築を目指したいと考える。また、文部科学省から示された「体力、運動能力調査」の結果では、子どもの体力向上には、「保護者の意識」を変えることと説いている。家庭において、体を動かす意欲の向上につながるような保護者の適切な関わり方について検討し、幼児の運動習慣づくりにつなげられるような方策を考えたい。

## 付記

本研究の一部は2021年度宮城学院女子大学の研究助成を受けて行われたものである。

## 文献

- 1) 文部科学省 (2004) 「平成 25 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書」, pp.1-11.
- 2) 日本学術会議健康・生活科学委員会健康スポーツ科学分科会 (2008) 「子どもを元気にするための運動・スポーツ体制の整備」, p.3.
- 3) 文部科学省 (2012) 「スポーツ基本計画」, p.7.
- 4) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会 (2012) 「幼児期運動指針」
- 5) 文部科学省 (2017) 「幼稚園教育要領 比較対照表」, p.16.
- 6) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会 (2012) 「幼児期運動指針 1 幼児を取り巻く社会の現状と課題」, [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319771.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm) (2021 年 12 月 17 日)
- 7) 文部科学省 (2014) 「平成 26 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」, pp.6-11.
- 8) 岨和正 (2006) 「小学校卒業までに『体育で育てておきたい力』」, 体育科教育 54(2), 大修館書店, pp.55-66.
- 9) 宮内孝・三輪佳見 (2011) 「ボールを捕ることが苦手な小学校低学年児童の発促指導」, スポーツ運動学研究 (24), pp.49-63.
- 10) 文部科学省 (2008) 「幼稚園教育要領解説」, フレーベル館, p.81.
- 11) 杉原隆 (2010) 「動きのよい子を育てる」, 体育科教育 58(7), 大修館書店, p.9.
- 12) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会 (2012) 「幼児期運動指針ガイドブック」, pp.1-60.
- 13) 斎藤公子 (1994) 「さくら・さくらんぼのリズムとうた」, 群羊社, pp.1-344.
- 14) 菊池秀範 (2004) 「幼児期の運動あそびの指導と援助」, 萌文書林, pp.1-2.
- 15) 近藤充夫 (2013) 「幼児のこころと運動」, 教育出版, p.72.
- 16) 岩崎洋子 (2008) 「保育と幼児期の運動あそび」, 萌文書林, p.68.
- 17) 菊池秀範 (2004) 「幼児期の運動あそびの指導と援助」, 萌文書林, p.18.
- 18) 塩田桃子・口野隆史 (2009) 「幼児をとりまく現状と幼児期の体育で育てたいこと—小学校低学年に引き継ぎたいこと」, たのしい体育・スポーツ 28(10), pp.15-17.
- 19) 菊池秀範 (2004) 「幼児期の運動あそびの指導と援助」, 萌文書林, p.17.
- 20) 宮内孝 (2016) 「幼児期の基本的な動きを身につける運動指導のあり方」, 南九州大学人間発達研究 6, p.28.
- 21) 金子朋友 (2009) 「スポーツ運動学—身体知の分析論」, 明和出版, p.37.