

～ 大田区では発達に即した幼児期の運動遊びを大切にしています ～

運動遊びのススメ ～幼児期の体を使った遊びはこころも育てます～

テレビ映像等の視聴時間の増加、テレビゲームの普及、便利な生活環境の中で、子どもたちには「体を使った群れ遊び」がめっきり少なくなりました。「動的な遊び」が激減し、「静的な遊び」へ移行してきたという変化は、体力の低下だけでなく、教室での姿勢が保てず学習効果を半減させたり、我慢ができない、キレやすいなどといった教育的な問題として語られることもあります。

かつて、子どもたちは群れ遊びを通して、友だちとのコミュニケーションを学んだり、体を動かすことの喜びや運動する楽しさを経験しながら、感情をコントロールする力(注意力、抑制力、判断力等)を育てていたといわれます。運動遊びは、丈夫な体をつくるためということだけでなく、こころの発達にもかかわっているといえるでしょう。

幼児教育センターでは、発達に即した幼児期の運動遊びを大切にしたいと考え、保育者を対象に、運動遊び指導者の養成研修会を行っています。

運動遊び指導リーダー養成研修の成果として……

(1) 子どもたちは日常の運動遊びを通して～

- ① 日常生活ではあまり使われない筋肉を動かしながら、体を動かすことの楽しさを体感します。
- ② 発達段階にあわせた「少し難しい」という動きへの移行を楽しくかつ計画的に設定していくことで、子どもたちの期待感、達成感を醸成し、自ら楽しんで挑戦していくという意欲を引き出します。
- ③ 友だち同士で遊ぶことにより、人とかかわる力、人を思いやる気持ち、我慢する力(抑制力)を育てます。
- ④ 運動遊びの中で、子どもたちの聞く力、見る力、考える力、イメージする力を刺激して活発にします。
- ⑤ 縄跳び、跳び箱、鉄棒、マット運動等の小学校体育につながる力を楽しく身に付けていきます。
- ⑥ 未来に備える力、危険を予測する力が育まれ、行動力を発揮するとともに、けがの予防にもつながります。



「この動物知ってますか？
後で皆も動物になってみようね！」子どもたちの中にイメージと期待をつくります。



「カンガルーになって、ジャンプ！ひざには糊が付いてピタリ。」両足を揃えての跳躍は上手な縄跳びの跳躍につながります。



「くまさんに変身したよ！」支持力が增強され、体幹もしっかりしてきます。自身の体が支えられることは、身を守ることにともつながりますね。

(2) 保育者は研修を通して・・・

- ① 幼児期の運動と脳機能の理論を学ぶとともに、幼児の運動遊びの大切さ(効用)を体感します。
- ② 運動遊び指導の実践を通して幼児理解を深めることができます。
- ③ 縄跳び、跳び箱、鉄棒、マット運動等の安全、適切な援助方法を身に付けることができます。
- ④ 子どもの期待感、達成感を刺激する、意欲を引き出す等の日常の保育においても有用な手法を学ぶことができます。
- ⑤ 子どもの遊びの中での危険な環境因子を学ぶことができ、子どものけがの予防に効果を発揮します。

☆運動遊び指導リーダー養成研修の様子



運動遊び指導リーダー保育者を中心にした園での取組風景

☆クマさん歩きは気軽に導入できますね…



「けがをしている片足のくまさんになったよ！」
支持力を養いながら、マット運動や跳び箱に対応する力につなげます。
そくてん
発展させていくと、側転もできるようになってきます。
転んだときの防御反応も敏感になって、けがの減少も期待できますね。

☆レンジャー隊員になって友達を助けにいったね…



「川の向こう岸にロープを渡して、移動するよ！手でしっかりロープを引き寄せて、友だちを助けにいくよ！」
イメージを膨らませ、楽しみながら、懸垂力と体を引き上げる感覚を養います。

☆カエルさんジャンプで楽しみながら、跳び箱の動きを身に付けます…



「カエルさんに変身して、大きな石を跳び越していくよ！」みんなでカエルになりきって、ジャンプしながら跳び箱に向かいます。同じような感覚で無理なく跳び箱を跳び越していきます。みんな楽しく、意欲的に取り組んでいますね。



「カエルさんが線路をつたってジャンプするよ！手は線路の内側についているね。足は線路の外側に出してるよ。」
体幹や支持力を養うとともに、跳び箱に対応する感覚、協応動作も身に付けていきます。

☆^{てつぼう}鉄棒だって、^{どうぶつ}動物さんのイメージで楽しくできます…スズメになってポーズ。それからオサルさんになって…



「スズメさんが鉄棒にとまっているよ！」
鉄棒のバランス感覚を養う基本的な動作ですね。遠くにいる先生を見て、肘と脚をしっかり伸ばします。指導者が実際に子どもの肘と脚に触れてあげることで、感覚的な理解が深まります。



「スズメさんが前にまわったら、すぐにオサルさんに変身だよ！」前まわりの後は、すぐに降りないで、オサルさんになってぶらさがります。懸垂力を養いながら、協応動作も身に付けていきます。