

## 運動の得意な子どもが2年で4倍に

## I. 実践園・実践活動の概要

## ・実践園の概要(園児数・特徴 など)

実践園	対象園児数(H19年度)								実践園の特徴		
	3歳児		4歳児		5歳児		計		定員	保育時間(平日)	国公私立
	男	女	男	女	男	女	男	女			
ふたば幼稚園	44	44	42	53	39	38	125	135	260	9時～14時	私立

※6歳児は5歳児に含む

## ・実践活動の概要

## &lt;実践活動の目的&gt;

## ●実践テーマ「幼児時代の自然な無理のない生活の中での体力向上」

(遊びを通して培われる体力向上)

## ●ねらい・趣旨

幼児期は自ら興味・関心を持ったことに対してとても意欲を示すので、身体を動かすことも遊びの要素を取り入れることによって、より興味・関心が高まる。動くことが楽しい・もっと身体を動かしたいとするエネルギーな子どもたちを育てる。

## II. 効果のあった実践活動の狙いとポイント

	趣旨・目的	実施内容及び方法	期待される効果
「バランス感覚を培う」	3歳児から5歳児まで誰もが簡単に遊べる遊具を通じて、バランス感覚を培う。どこまで自分がいけるかとの目標を持ちやすく、それを励みに何度も向かっていけるようにすることで体力が培われる。	高さを調節できる「竹馬」を作り、それぞれの力に応じて上下する。5歳児であれば、保育者と一緒に高さ調節ができる。丸太を半分に切った「ユラユラ棒渡り」は、不安定なことが面白く興味を持って渡る。	地面に乗る部分が付いている竹馬は、転倒することが少ないため、子どもにとって大変乗りやすく、乗れる自信がつくことから、自発的に遊ぶことが期待される。高さが調節できることにより、そのなりに次へのステップに挑戦してみようとする意欲が育まれる。ユラユラ揺れる丸太を渡る、大小の丸太を渡る、竹の平均台を渡る等変化のある動きによって調整力・バランス感覚が鋭敏になる。
「投げる力・受ける力を育む」	目標に向かってボールを投げたり・受けたりする。それらを行う際ゲーム的要素を加え、楽しみながら自然に体力向上を図れるようにする。	「ボール投げ入れ」を改良し、投げると自然に転がってきて受け止める遊具を工夫し、製作する。	運動能力調査において捕球の数値がやや不足であったので、新しい遊具ができることへの期待感が子どもたちの新鮮な意欲となり、楽しみながら受ける力が育まれる。
「腕の力、調整力を育む」	遊ぶうちに腕の力、調整力等が身に付くように工夫された遊具で遊ぶことによって、自然に体力向上が図れるようにする。	「竹登り」は、自分がどのあたりまで行けるかとの目当てが持てることで、やる気を持って取り組むことができる。(目印としてカラーテープを巻いておくことによって達成感を味わえる)	体全身の調整力、腕の力等あまり使わない体の動きを精一杯することによって体力が培われる。
「足・腰の力を育む」	子どもはよじ登ったり坂を走り降りたりする動きが大好きで、野山へ出掛けたりすると自然に動きだす。その楽しさを日常も体験できるように職員が工夫して作った「手作り遊具」を使って存分に遊ぶことにより、足腰の力が身に付くようにする。	中型・大型の「坂上り降り」を園庭に設置して遊ぶ。坂の取り外しや付属の梯子などがあるので、時折変化をつけることにより、気分が新鮮になる。	一定の日を決めるのではなく、日常の生活の中で子どもが主体的に取り組めるプログラムなので、毎日無理なく行えることにより、体力づくりへの高い効果が期待される。
「跳ぶ力・リズム感を育む」	リズムを取り入れた動きに子どもたちは敏感に反応する。体全身を使ってリズムカルに繰り返し跳ぶことは、体力増進につながる。	ビニールホースを使って跳びやすい大きさの輪を数多く作り、跳んで遊ぶ。	子どもが簡単に取扱える物なので、したい時にいつでもできる。体力向上が継続して行えるようになる。他の遊具とつなぎ合わせることが容易にできるため、友達と一緒に遊んで並び替えたり、組み替えたりすることができる。

## 「目的地に向かって歩く会」

趣旨・目的	歩くことは手軽にできる体力作りではあるが、車社会の現在、幼児も親も歩く機会がきわめて少なくなっている。そこで歩くことにめあて・目的をもつことによって歩くことの楽しさを知り、歩くことの大切さを伝えていく。
実施内容及び方法	県北体育館を目的地として設定し、各学年コースに変化を持たせて6月から歩く。体育館での遊び方にもそれぞれの年齢や時期に合わせて変化を持たせることにより、子どもたちの興味・意欲を持った取組ができるようにする。「沢ガニ取り」「山登り」など自然とのふれあいを楽しみながら歩く。「親子歩く会」は、年齢別のコースを親子で歩く。参加した全員にカードと手作りバッジを渡す。
期待される効果	歩く楽しさを知った親子が、家族で歩く機会が増え体力向上につながる。歩きながら親子のコミュニケーションが増えることも効果の一つである。自然に恵まれた近隣の環境を知る。

対象者： 幼稚園 3歳児～5歳児と保護者

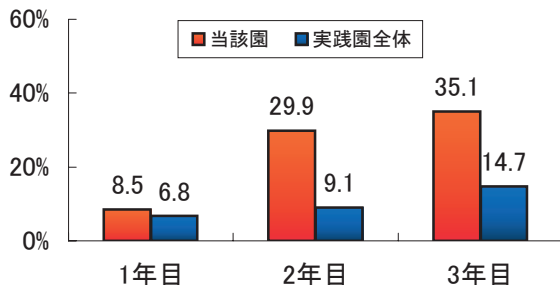
検証方法： 親への独自のアンケートを行う

### Ⅲ. 実践活動の成果

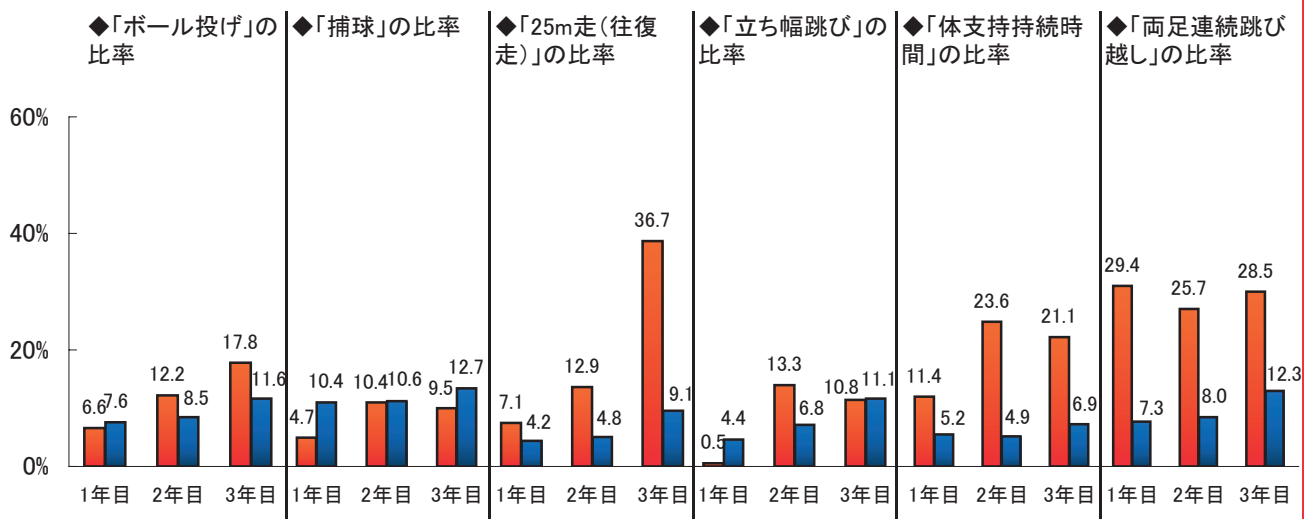
運動能力調査の結果をみると、A判定の幼児の比率が1年目8.5%から2年目29.9%、3年目には35.1%と全体の30%強を占めるようになった。各種目においてもほとんどの種目で得点が最も高い幼児の比率はそれぞれ伸びていた。

#### 運動能力調査：体力総合評価

##### ◆「A判定」の比率



#### 運動能力調査：各種目の「5点」の幼児の比率



#### 保護者コメント

幼稚園にお迎え等で行っても、子どもが帰りたくないと言って庭で遊ぶ様子を見るにつけ、手作り遊具が子どもに合わせた魅力あるものであることが、伝わって来た。親も一緒に遊びたくなる雰囲気が園庭の遊具、遊ぶ子どもたち、楽しむ先生からかもし出されている。



#### 実践園 担当者コメント

毎年平均値が上がっていることは体力向上の取組がいかにより保育者や子どもたちに影響を与えたかが判る。特に職員たちは、子どもが身体を動かして遊びたくなる魅力ある遊具作りへの情熱が増し、アイデアから実際に作り上げる過程において学ぶべきものが多かったし、職員の意欲が子どもたちにもおのずと伝わっていった。また、3歳児から3年間、毎日身体を動かして遊ぶことが多い生活で培われるものは大きい。基礎体力が身に付くだけでなく、本能として身に備わっている危険を回避する能力などが研ぎ澄まされる。



#### 高等教育機関 担当者コメント

幼児の運動能力が向上した。運動能力調査による分析をしても、確実に能力がアップしたことが判る。特に不足していた能力を認識したことによって、新たな遊具を作るきっかけとなった。(連携機関：国際医療福祉大学保健医療学部)

## I. 導入計画の立案

### ・実施目的

現代の子どもたちの生活環境には、「遊ぶ場」がない！「遊び相手」がいない！

↓  
皆と遊ぶ喜びを満喫できる環境

↓  
幼稚園の狭い園庭でもできる手作り遊具を作成する

## II. 手作り遊具の例

手作りするのは教職員。自分たちで何を作るのかを決め、作り方を考えて、材料を集め、作る。

### <坂上り降り:3歳児用の滑り台作成>

～ 足・腰の力を育む ～

子どもはよじ登ったり、坂を走り降りしたりする動きが本能的に大好きで野山に出かけたりすると自然に動き出す。日常でも体験できるよう「坂上り降り」や小さい子専用の「滑り台」を製作し、存分に遊ぶことにより、足・腰の力を育む。

「坂上り降り」を園庭に設置し、状態に応じて高さを上げたり、下げたりする。位置・高さが変化することにより子どもは気分が一新され、何度でも向かっていく。「ミニ滑り台」は3歳児の部屋に置き、必要に応じて移動する。



一定の活動日を決めるのではなく、日常生活の中で子どもが主体的に取り組めるプログラムなので毎日無理なく行え、ごく自然に足腰を使って体力づくりができた。また「坂上り降り」の坂を高く設定したとき、友達に手を差し伸べ助ける様子や小さい子を援助する子どもたちの様子が見られ、身体とともに心を動かしている姿があった。

材料:木材、ボルト、金具、ニス、ペンキ

### <マイ縄跳び作り>

～ 跳ぶ力・リズム感を育む ～

身体全体を使って跳んだりはねたりすることに夢中になる子どもを育てることを願い、幼児にもあつかいやマイ縄跳びを製作し、それらで遊ぶことによって跳ぶ力・リズム感を養うことを目的とする。

扱いやすい縄跳びを使用することにより、小さい子どもにも無理なく縄跳びを経験させることができるようにする。



扱いやすい手作り遊具を使用することにより、縄跳び初期段階での失敗が少なくなるため、自発的に遊ぶようになり、体力向上が継続的に行えるようになった。また、小さい子が大きい子の影響を受けて自分もやってみよう、大きい子は小さい子に教えようとする関わりがみられた。

折角作るなら、と全員分のマイ縄跳びができたのは先生たちの意欲によるものである。



<一本歯の下駄作り>

～ バランス感覚を培う ～

3歳児から5歳児まで誰もが簡単に履きこなせる「一本歯の下駄」を使用して遊ぶことにより、平衡感覚を育てることを目的とする。

先生たちが一本歯の下駄を作った。土曜日を製作にあて、一日約100足、三日間で260足作った。



子ども一人一人に一足ずつ専用の下駄を作ったので、いつでもどこでも、好きなときに履いて遊べる。裸足になって遊ぶので、日頃から裸足になる習慣が身に付く。

一本歯の下駄で縄跳びをする園児も。

<ボールキャッチ>

～ 投げる力を育む ～

園庭の都合上、投げて遊ぶ、という動きをさせるのが難しかった。そこで考案したのが「ボールキャッチ」。大人も子どもの頃に遊んだ思い出があり、子どもを迎えにきたお父さんが一緒に楽しむ姿が見られた。



子どもたちが大変興味を持ち、遊び方にも工夫が見られた。しかし、3歳児には高すぎたようなので、一段下げた屋根を付けた改良版を作成した。

Ⅲ. プログラム実施上のコツ

運動が苦手な子に無理をさせるのではなく、レベル・段階をつけて調節する。いかに「有能感」を引き出させるかが重要。「できないからしたくない」「へただからやらない」のではなく、楽しい雰囲気の中で動作として獲得させる。

面白そうだな → できるかな → やりたいな → どうやるのかな → おととと → あぶねー → おととと → お、できた！