

第 3 章

幼児期における運動の 配慮事項と保育者・ 保護者の方々に向けた提案



1. 幼児期運動指針の推進に当たって

幼児期に体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分することは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に様々な活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりになります。幼児期運動指針では、幼児期の運動の在り方として

- ①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
- ②楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること

を示しています。

また、これらを推進するための配慮事項として次のことを挙げています。

- 一人一人の発達に応じた援助をすること
- 幼児が思わず体を動かしたくなる環境の構成を工夫すること
- 安全に対する配慮をすること
- 家庭や地域にも情報を発信し、ともに育てる姿勢をもてるようにすること

これらのことを通して、幼児の興味や関心、意欲など体を動かす活動に取り組んでいく過程を大切にしながら、幼児期に早急な結果を求めるのではなく、小学校以降の運動や生涯にわたってスポーツを楽しむための基盤を育成することを目指すことが重要です。

ここでは、幼稚園や保育所などの保育者や保護者の方々への提案を具体的な事例を交え、留意点や援助の仕方を紹介します。

(1) 保育者の方に向けた提案

幼稚園・保育所などにおいては、運動指針が具現化できるよう、具体的な活動や教材の研究を深める中で、幼児の健康な心と体を育て、幼児自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養うことを目指していきます。そのために、計画的に保育を構想し、幼児一人一人の特性に応じ、発達の課題に即した指導をする力が求められます。

まずは、幼児一人一人が安心感・安定感をもって行動し、生き生きと自発的に活動に取り組むことができるよう、保育者との信頼関係をしっかりと結ぶことを基盤にして、次のような指導・援助の工夫をすることが考えられます。

『いろいろな遊びの中で十分に体を動かす』ことができるように

幼児は様々な遊びの中で、その時期に発達していく身体諸機能を使って動こうとしています。その時期における発達のチャンスを逃さず、幼児の身体諸機能が十分に伸びる

ような環境を用意したり、十分に全身を動かし活動意欲を満足させることができるような援助をしたりすることが大切です。

- 幼児が興味や関心をもって繰り返し遊んでいく遊びや活動などを、身体諸機能の発達の視点から捉え直し、幼児が十分に全身を動かし、その心地よさが味わえるようにします。
- 固定遊具にも幼児の遊びに応じて工夫を加えたり、様々な動きを引き出せるような遊具や用具の配置、幼児の動線を予想した場の構成にも気を配ったりします。

<好きな者になりきって遊ぶ中で>

例えば、忍者になりきって



<音楽に合わせて遊ぶ中で>



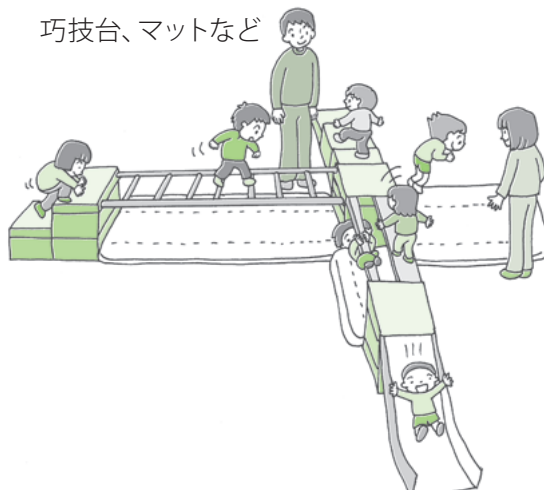
<遊具で遊ぶ中で>

大型積木



友達と一緒に作ったり、片付けたりする中でも、持ち上げたり、バランスよく運んだりするなど、多様な動きの経験につながります。

巧技台、マットなど

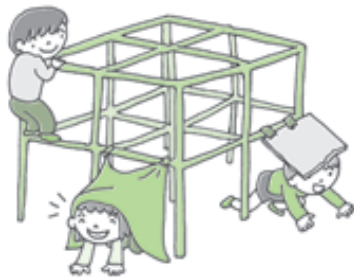


構成の仕方を工夫して、様々な動きにつながるように。

<固定遊具で遊ぶ中で>



布やゴムなどを加えることで、様々な遊びが生まれ、多様な動きが引き出されます。



<身近な物を使って遊ぶ中で>



新聞紙

道具、用具の配置を工夫し変えることで、動きに変化が。

ペットボトル



『自発的に体を動かして遊ぶ』ことができるように

心と体の発達を調和的に促すためには、特定の活動に偏ることなく、様々な遊びに親しみ、それを楽しむことで体を十分に動かすことが大切です。そのためには、幼児の発想や興味を大切に、幼児が自発的に楽しみながら取り組めるようにする必要があります。

また、戸外では、幼児は解放感を味わいながら思い切り活動することができます。さらに、幼児の好奇心や探究心をかき立てる自然環境に触れたり、思いがけないでき事と出会ったりすることで、幼児は知らず知らずのうちに体を動かすという状況がうまれます。幼児の興味や関心が自然な形で戸外に向けられるようにしていくことが大切です。

ただし、気候や環境などによっては、長期にわたって戸外で遊べないこともあります。その場合は、屋内でも遊びの環境を工夫する必要があります。

- 幼児が取り組んでみたいと思えるような意欲を喚起したり、取り組んで楽しかったという充実感や満足感が味わえるようにしたりすることが大切です。
- 保育者自身も積極的に幼児と一緒に体を動かし、楽しい遊びの雰囲気をつくったり、いろいろな遊びを伝えたりしながら、自分たちで遊びを進めていける力を育てていきます。
- 思わず体を動かしたくなるような環境を工夫していくことが必要です。

<思わず体を動かしたくなるように>



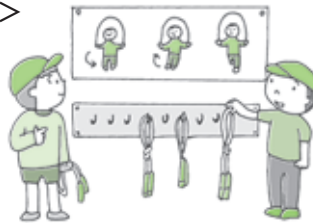
廊下や園庭に
ラインを引いて
おくだけでも!



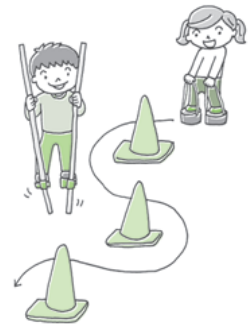
<挑戦意欲がかき立てられるように>



登り棒やうん
ていに色の
違うビニール
テープをつけ、
〇色までがん
ばろうという
気持ちに。



なわ跳び置き場の近くにいろ
んな跳び方を示したイラストを
掲示することで刺激に。



遊具、用具の配置を
工夫し変えることで、
動きに変化が。

<苦手意識をもっている幼児も安心して取り組めるように>

「やってみたい」「おもしろそう」と抵抗感なく取り組める遊びを取り入れていくことで、誰もが体を動かすことを楽しめるようになります。

持っているだけでも感触がよく、
投げたり、蹴ったりもしやすい。
あたっても痛くない。



※ボールは新聞紙を
丸めて作ったものや
風船にガムテープを
はったもの

<地域の公園や施設などを利用して>

☆地域の自然のある場や公園などに出かけて、園などでは体験できないようなダイナミックな遊びを体験して

- 例 広い芝生広場で思い切り走る、ころがる
- 土手すべり(段ボール板を敷いて土手の草を滑る)
- 安全な低い木の木登り
- 公園のアスレチック遊具への挑戦 など



☆地域の自然や季節を感じた遊びを体験して

- 例 さわやかな風を感じて走りまわる
- 強い風を利用して凧揚げをする(凧を揚げる中で知らず知らずに走る)
- たくさんの落ち葉の舞い散る中で遊ぶ
- 秋の虫や自然物(ドングリや落ち葉など)を探す中でどンドン歩き回る
- 地域のお祭り、山車などについて歩く など



『安全に楽しく遊べる環境をつくる』ことができるように

安全に楽しく遊べるようにするためには、ルールを守ることの大切さや危険な遊びや場所、遊具などについてその場に即して気付かせ、状況に応じて安全な行動がとれるようにすることが重要です。また、子どもの動線に配慮し、園庭や遊具の配置を工夫したり、遊具の安全点検や危険な場所のチェックを定期的に行ったりしていきます。

- 遊びのルールは、幼児と一緒に遊ぶ中で確認し、幼児と共にルールとして定着させていくようにします。
- 危険な場所、危険な遊び方等は全職員で共通理解し、誰もが安全な遊び方をしっかりと指導していく体制をつくるのが大切です。

異年齢で遊ぶ時には、ボールを投げずに転がすドッジボールにすれば、様々な発達特性の幼児がみんなで安全に遊べるようになります。



定期的に園庭の安全点検を行う必要があります。人工芝はめくれていますか？木の根は地面から出すぎていませんか？木製遊具のささくれなどはありませんか？保育者自身が実際に乗ったり、触ったりして、幼児の動線・目線で点検しましょう。



雨天後の遊具の水滴の拭き取り、巧技台の安全な組み合わせ方やマットなどの置き方、積み木の安全な積み方など、幼児と共に遊びを始める前に点検したり、場面を通じて気づかせたりして、幼児も安全への意識がもてるようにしましょう。

園の遊具や場所などに応じてチェックリストをつくり、点検漏れのないようにしましょう。長雨の続いた後、風雨の強い後など、運動会前など久しぶりに使う遊具などの点検などは、定期点検とは別に特に丁寧に点検が必要です。

『保護者と連携し、共に育てる』ことができるように

体を動かして遊ぶことが習慣となるためには、保護者の意識が大きく影響します。親子で体を動かす爽快感や心地よさを実感すると、幼児が体を動かして遊ぶことに理解を示したり、何気ない幼児の動きと一緒に楽しんだりするようになります。保護者の方にも体を動かす楽しさの意識を高め、幼い頃から一緒に楽しみながら体を動かす習慣に結びつくよう働きかけることが大切です。

- 幼稚園や保育所等において、幼児が体を動かして遊ぶ様子を保護者の方々に具体的に伝え、その中で育つこと、体を動かして遊ぶことの重要性、地域の遊び場（公園・広場等）の紹介など、情報発信していくと効果が上がります。

<園からの発信>



<園での保育参加>



<園庭を開放して>

