

## 幼児の動きを生かして楽しい遊びにしていこう — 玉入れの玉を使って —

○ 5 歳児 9 月

運動会に向けて、戸外の遊具の一つに「玉入れ」の玉を用意した。すると、それに気付いたA児が玉を高く投げ上げた。一緒にいたB児も嬉しそうに真似をしたが、そのうち2人は野球のように遠くへ玉を投げ始めた。保育者は、「もう！玉入れの玉なのに！かごも無いのに投げちゃって…」と玉入れを進めることばかり考え、その幼児の姿を好ましくないものと捉えていた。しかし、楽しそうなA児たちの姿を見るうちに、「なんだか楽しそう…。そうだ！これをゲーム遊びにしてみようかしら？」と、発想を転換した。

そこで保育者は、「A児君たち、投げるのがとっても上手ね。それならおもしろい遊びがあるからやってみない？」とA児たちを誘い、ルールを説明しながら、(37 ページ参照) ラインを引いた。すると「おもしろそう！私たちもやりたい！」と、一緒に説明を聞いていた女兒も遊びに参加した。1人5個ずつの玉を持ち、ゲームを開始。幼児は夢中になって遊び、勝敗の結果一喜一憂し、さらには仲間を誘ってゲームを繰り返した。このゲームを進めていく中で、初めは玉を“投げる”だけの動きであったのが、「みんな早く！」と声を掛け合いながら玉を“走って取りに行く”、ラインに素早く戻り“瞬時に体の方向転換をして投げる”姿等が見られるようになった。また保育者が「近くに投げるとすぐに取られちゃうよ」と声をかけると、相手に取られないよう玉を“遠くに投げる”ようにもなり、幼児なりに様々に体を動かし、さらに動きが多様になっていった。

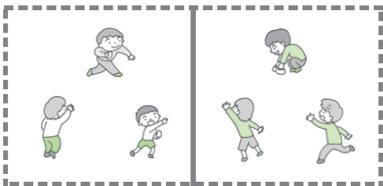
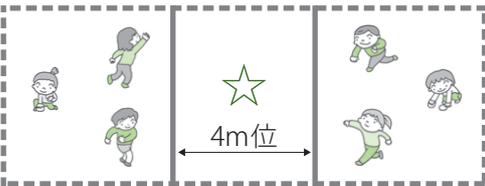


## 【指導のポイント】

- ・「紅白の玉は、玉入れに使うもの」という既成概念にしばられず、幼児の発想を大切にしながら、楽しく活動する動きを生かし、夢中で遊べる状況をつくることが重要です。そのためには、幼児がどのように動き出すのかよく観察し理解することがポイントです。
- ・幼児の自発的な動きには、その時期に発達しようとする身体諸機能を使っていることが多いので、その機能を十分に伸ばし、満足させられるような遊びを幼児とともに作り出すことが大切です。
- ・幼児が夢中になって遊ぶための要素、例えば5歳児では、友達との仲間意識や競い合い等の遊びの特性、人数合わせや勝つための工夫の相談等、その時期の動きを誘発する要素を把握しておく必要があります。

## < 遊び方の紹介 >

- ・紅白玉入れの玉（玉の数は、1人あたり5個程度×人数分（遊びながら調整する））
- ・ラインを引く ※点線は、引かなくてもOK

	A	B
ラインの引き方		
進め方	<p><b>A:</b> 中央のラインをはさんで、玉を投げ合います。 自分の陣地にある玉は、全て相手チームに投げます。</p> <p><b>B:</b> 中央に2本ラインを引き、自分の陣地側のラインから相手チームに玉を投げます。 ☆マークに入った玉は、自分の陣地のラインまで戻って投げます。</p> <p>※ 終了の合図で止めます。自分の陣地にある玉を数え、少ない方が勝ちです。 発達に応じて、A・B等、遊び方を変化させます。</p>	

○3年保育 3歳児 6月

雨天が続いているので、保育者は幼児が室内でも楽しく体を動かして遊べるように、いつでも巧技台を出せる準備をすることにした。

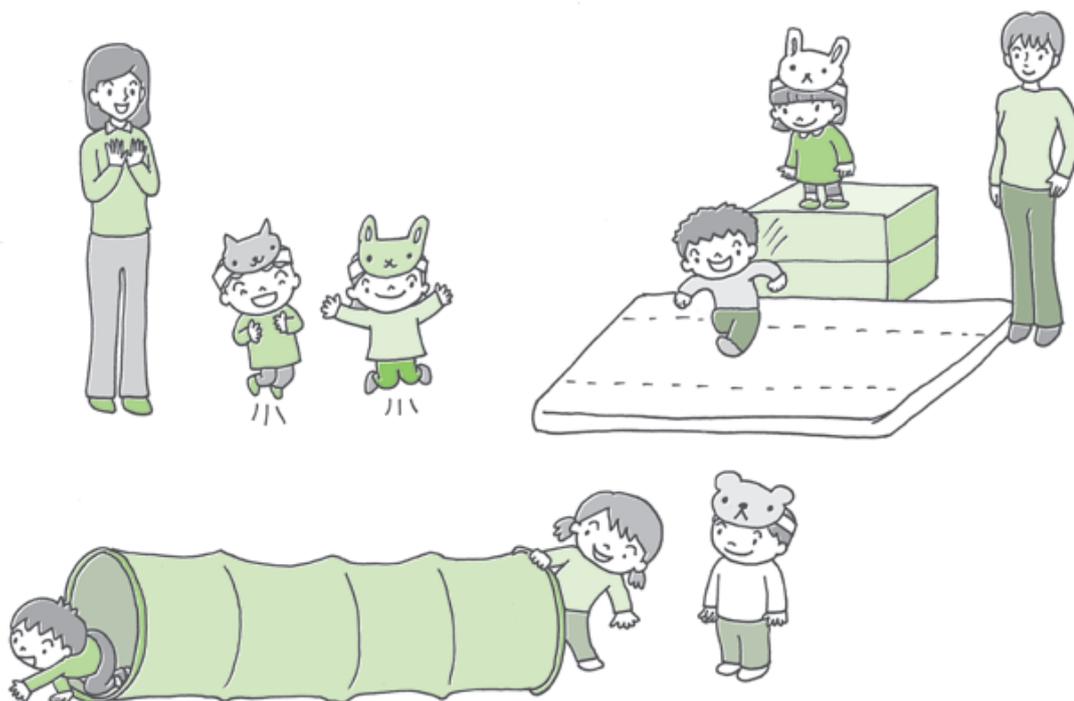
翌日も雨。幼児は、いつものようにままごとやブロック・製作コーナー等で好きな遊びを始めた。しばらくすると保育室をヒーローになりきって走ったり、動物のお面をつけて動き回ったりする幼児が見られ始めた。そこで保育者は、用意しておいた巧技台やマット、ビニールトンネル等を並べ、場を用意していった。すると「何しているの？」と保育者の行動や新しい場に興味を示した幼児が集まってきた。保育者はその前で、楽しそうに巧技台の上からマットへ飛び降りたり、ジャンプして進んだり、トンネルをくぐったりする等の動きを実際にやって見せると、幼児は早速、真似をして動き始めた。うさぎのお面をつけたA児も、嬉しそうに跳んだ。

「うさぎさんのジャンプ上手ね」と保育者が声をかけると、今まで以上に張りきってジャンプした。すると「僕も！」と、B児も動きを真似しながら、今までより高くジャンプして見せた。トンネルでは保育者が「あら？中にいるのは誰かしら？もぐらさん？ねずみさん？」と聞くと、C児は「ねずみだよー。チューチュー」と鳴き声を真似しながら素早くトンネルをくぐる動きをした。保育者は、順番や遊びのルールをその都度、個々に伝えながら、一人一人のなりきっている姿に共感したり、一緒に動いたりした。幼児は、それぞれ好きなものになったつもりで、繰り返し体を動かし遊びを楽しんだ。



## 【指導のポイント】

- 雨天でも体を動かしたいという幼児の欲求を抑制するのではなく、室内でも、その思いやエネルギーが発散できるよう、保育者は安全を確保しながら場を工夫したり、遊び方を提案したりする援助が必要になります。
- 幼児、特に年齢の低い3歳児は“ごっこ遊び”が大好きです。幼児が好きなものになりきって遊べるような言葉かけや、動きに共感することで、より幼児の多様な動きを引き出します。また、そのものになりきることで、さらに幼児の動きは洗練されていきます。遊びを楽しいと感じ、繰り返していけるように援助することが大切です。
- 巧技台等の種類や数、配置、組み合わせ等も幼児の発達や遊びの様子に応じて選択できるようにします。また、幼児の興味が持続するよう、幼児の動きや状況に合わせて一本橋（ビーム）やすべり台に変えたり、巧技台の段数を増やして高くしたりしながら、少しずつ変化させていくことも大切です。
- 遊びに慣れてくると、幼児は様々な動きに挑戦しようと、時には危険な行動をする場合も多くなります。保育者は、幼児一人一人の動きを十分に見ながら、安全面に配慮する必要があります。巧技台のような遊具を使った遊びでは、必ず大人が近くで見守り、状況に応じてすぐ手をさしのべられるよう十分注意をします。



遊具（園庭の遊具）を使い、  
体を動かして楽しく遊ぼう（鬼ごっこ）

○3年保育 4歳児 10月

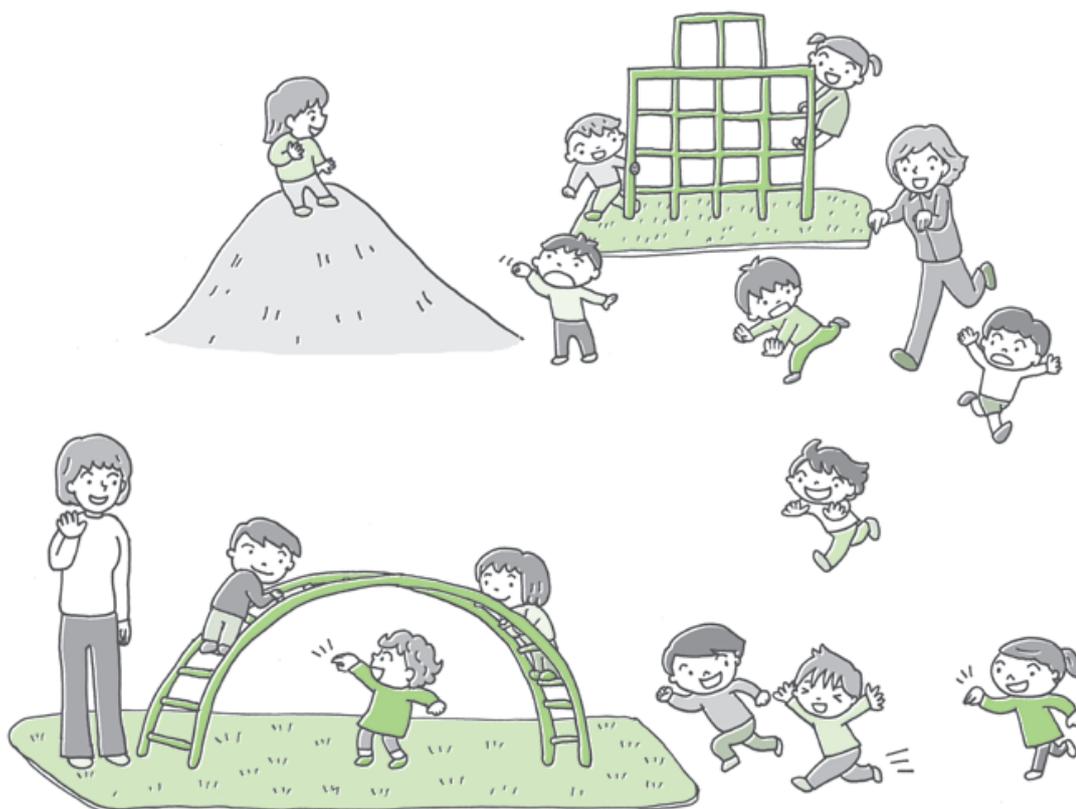
3～4人の幼児が園庭で追いかっこをしている場面に保育者が通りかかると、突然A児が嬉しそうに「先生。タッチ！」と言って逃げていった。A児の突然の動きが楽しそうだったので、もっとみんなでおもしろく遊ぶことができないかと考え、保育者は「サメだぞう、食べちゃうぞー」と言い、手で口の動きを真似しながら近づいて行った。すると「キャー！」と嬉しそうな歓声を上げた。数名の幼児が散り散りに逃げていった中で、B児は偶然ジャングルジムに登った。保育者はB児の下で、「海の中に降りてこないで、捕まえない。悔しいなあ」とみんなに聞こえるように言いながら、ジャングルジムの周りをグルグルと回った。B児は保育者（サメ）から遠ざかろうと、ジャングルジムの1段目に登ったまま、棒をしっかりと握り一生懸命横へ移動している。保育者の「食べちゃうぞ」の声に、「サメさん、こっちだよ」と言いながら、他の幼児も近づいてきた。保育者が追いかけると、急いで太鼓橋に登った。他にも築山や、地面より高い段を見つけて登る幼児も出てきた。

特にルールを決めて遊び始めたのではないが、幼児なりに遊び方を考えたようだ。保育者も初めは捕まえるふりをしているだけだったが、徐々に本当に捕まえるようにしたところ、逃げる幼児のスピードが上がり、スリル感も増してきた。どの子もサメに捕まらないよう身をかわしながら、思い切り走り、高いところに登ったり降りたりを繰り返しながら、全身を使って遊んだ。



## 【指導のポイント】

- ・ 幼児が自ら始めたことや動きを活かし、一層意欲的に体を動かして遊ぶことができるような展開にしていくことが大切です。その際、幼児のイメージを膨らませたり引き出したりする言葉かけの工夫がポイントです。
- ・ 鬼ごっこも発達に応じ、何かになったつもり（左の事例ではサメから逃げる）の“ごっこ遊び”として取り上げることで、より遊びが楽しくなり、楽しいことで何度も遊びを繰り返し、その結果としてさらに幼児の多様な動きを引き出すことにつながります。事例では、園庭にある遊具を遊びに取り入れることで、いつもと違うおもしろさと多様な動きがうまれました。遊びへの柔軟な対応が時には必要です。
- ・ 幼児の行動には、時として思わぬこともあります。追いかけて慌てて遊具から落ちないように、保育者は一人一人の動きや発達、遊び方を十分に把握し、安全面に配慮していくことが大切になります。また同じ遊びでも、発達や人数に合わせて場の広さ、遊具の種類や使い方等の環境を工夫していくと共に、幼児と一緒にルールをつくっていくことも重要です。



## (2) 保護者の方に向けた提案

### 多様な動きが含まれる遊びを取り入れましょう

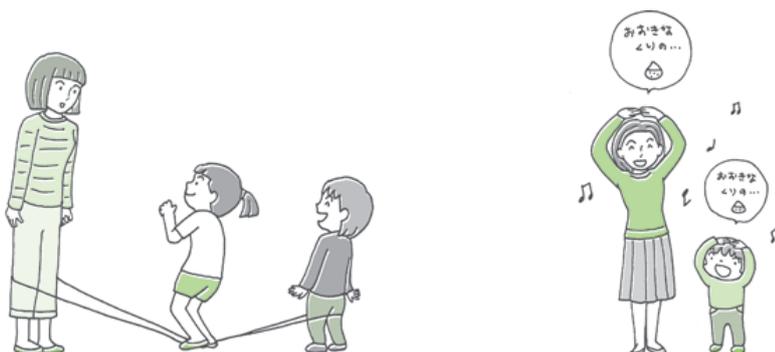
「運動」というと、「何かスポーツをしなくては」と思いこんでいませんか？

石段をじゃんけんしながら登ったり、葉っぱが落ちてくるのをキャッチしたりなど、子どもがしていることの中には、結構体を動かしていることがあります。その動きを大人も一緒にすることで楽しさを共有し十分体を動かすことにつながります。大人も一緒に楽しむことが基本です。子どもが「おもしろそう」「やってみよう」と自発的に動き出し、様々な遊びの中で「ぶら下がる」「蹴る」「回る」「よける」「すべる」…など、多様な動きが引き出されます。神経系機能の発達が著しい幼児期こそ、多様な動きを経験することが大切だといわれています。

- 子どもが園で夢中になって取り組んでいる鉄棒、なわ跳び、フープ、竹馬などは、大人もチャレンジしてみたいかがですか。園庭開放なども利用し、ぜひ、子どもと一緒に楽しさを共有してみてください。また、園から発信される情報を活用しましょう。保育参加日などで行った親子体操やふれあい遊びなどは、ぜひ、家庭でもやってみてください。



- お父さんやお母さんなどが子どもの頃にしていた遊びを思い出して、やってみるとよいでしょう。缶けり、ゴム段とび、わらべうた遊び…。なつかしさがよみがえり、ついつい本気で汗を流すことでしょう。また、子どもたちは、お父さん、お母さんなどから教えてもらった遊びを幼稚園や保育所などの中に広めていくことにつながるかもしれません。大人から子どもへ遊びを伝えていく。育つのは体力だけではなく。



○続けるためには、目標が必要です。家族みんなが、それぞれ自分の目標をつくと意欲につながります。例えば、家族全員がそれぞれ歩数計を持ってみるのも一つの方法です。結果や成果を家族みんなで認め合い、励みになるようにしていきましょう。達成できたときには、ハイタッチをするなど、スキンシップも大切にしていきます。



○子どもにとって体を動かすのは遊びが中心ですが、お手伝いも有効な手段です。子どもが進んで手伝いをしたくなるような機会をどんどん増やしましょう。布団の上げ下ろし、雑巾がけ、こぼさないように食事を運ぶ、買い物の荷物をもつ…生活の中で、多様な動きを獲得していきます。また、「だんだん上手になるね」「やってもらって助かったわ」「さすがだな」と、子どもをほめることで有能感も育ち、「またやってみよう」という意欲につながります。



## 楽しく体を動かす時間をつくりましょう

家庭では、子どもたちのテレビ視聴やゲームをしている時間と、体を動かして遊んでいる時間はどちらが多いでしょうか？ 子どもたちが少しずつでも体を動かす時間を合計して「1日60分以上」を目安にします。

家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫したりすることで、時間をつくるのが可能になります。家族で楽しくスポーツに関する話をするだけでも、運動好きな子どもになるともいわれています。ちょっとした時間を活かし日常生活の中で無理なくできることから、まず、家族みんなでやってみましょう。

- スポーツ選手の新聞の切り抜きを集めてみたり、親が子どもの頃のクラブ活動の話をしたり…。まずは、体を動かしたくなるような雰囲気づくりから始めてみてはいかがでしょうか。
- 地域の運動的な行事やハイキングなどに親子で参加することも有効です。家族みんなの楽しい共通体験となります。



- 家の中で、ちょっとした時間をうまく使うと体を動かす機会はさらに広がります。例えば、布団を敷いたときに、子どもとごろごろしてみたり、でんぐり返しを教えたり、ときには親子ですもうをしたり…。「この程度までは大丈夫」というルールをしっかりとつくり、行き過ぎの場合は止めるなどしながら、安全で楽しい遊び方を学ぶ機会にします。



- 動き回らなくてもお風呂上りの時間などに、親子でストレッチをすることも考えられます。柔軟な体は、子どものけがの回避や運動能力のアップにもつながります。また大人にとっても、健康な体や若さの維持になります。背中を押したり手を持ったたりして、おしゃべりしながらのストレッチは、親子のスキンシップにもなります。



## 安全に楽しく遊ぶことができる環境をつくりましょう

「どこか運動できるところに出かけなくても」とわざわざ遠くに出かけなくても、地域の環境を上手に活用していきましょう。思いっきり走れる広い場所、固定遊具がある公園、坂道や階段があるところなど。

また、幼稚園、保育所などの施設開放があればそれを利用することができます。子どもたちが遊び慣れている場なので安心して楽しめます。

○遊びの意欲を喚起するために家族で遊び場マップをつくってみるのも有効です。親子で遊んで帰った後に、簡単な地図に書き入れてみるだけで、また行ってみたいという気持ちが育つでしょう。「今度はあそこに行ったらあれで遊ぼう」というめあてももてるようになるでしょう。「かわいい花が咲いている」「こんなところにお地蔵さんが…」と、新しい発見を子どもと一緒に楽しむことが大切です。

### ○○一家の遊び場マップ



○広い場所があれば、ボールやフライングディスクなどを使って、親子で遊んでみましょう。つつい大きな声を出したり、笑い転げたりしながら、汗びっしょり。のびのびと力いっぱい体を動かす爽快感が味わえるはずです。



### < 引用・参考文献 >

文部科学省（2011）体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究.  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/youjiki/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/youjiki/index.htm)

文部科学省（2010）平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書.  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1300107.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1300107.htm)

文部科学省（2008）平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書.

文部科学省（2010）平成22年度学校保健統計調査報告書.  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm)

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（2011）提言 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針.

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）提言 子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備.

世界保健機関（2010）Global Recommendations on Physical Activity for Health.

イギリス保健省（2011）Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers.

カナダ運動生理学学会（2011）Canadian Physical Activity Guidelines for Children 5-11 years.

シンガポール健康促進会議（2011）Get Active, Aim for 150 Minutes a Week, Anytime, Anywhere, to be Healthy.

全米スポーツ・体育協会（2009）Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5, 2nd Edition.

中華人民共和国教育部（2006）陽光体育運動.

スペイン教育科学省 スペイン保健消費者省（2006）Physical activity and health in children and adolescents. A guide for all adults involved in educating young people.

オーストラリア保健・エイジング省（2004）Active kids are healthy kids. Australia's Physical Activity Recommendations for 5-12 year olds.

日本小児保健協会（2011）平成22年度幼児健康度調査委員会，平成22年度幼児健康度調査速報版，小児保健研究.

日本体育協会（監）竹中晃二（編）（2010）アクティブ・チャイルド60min.—子どもの身体活動ガイドライン—.