

# しなやかな心と体の育成をめざして †

## — 体を動かす喜びを引き出す協同的な活動 —

小林 功\*・高柳 恭子\*\*・岩渕千鶴子\*\*・五十嵐市郎\*\*

前原 由紀\*\*・稲川 知美\*\*・星野さやか\*\*

宇都宮大学教育学部\*

宇都宮大学教育学部附属幼稚園\*\*

そもそも幼児は、できるようになった運動機能を使って遊ぶものである。立てるようになれば立つことを繰り返し、歩けるようになれば何度も歩こうとする。日々の保育の中でも、幼児が自ら心を動かしてとりくんでいる時にこそ、生き生きしながら、その体の動きを自分のものにしていくものである。幼児期は、生活や遊びの中で総合的に様々な「動き」を獲得しながら運動機能を伸ばしていき、幼児の生活そのものが「動き」の獲得の連続であり、生活や遊びの中で自然と様々な「動き」を獲得していくものである。だから、幼稚園においてもそのときに獲得しようとしている運動機能を存分に使えるような適切な環境を準備することが、幼児が「動き」を獲得していく手助けのひとつになると考える。しかし、幼児が生活している現代は「動き」そのものが少ない生活であり、生活や遊びの中で「動き」を獲得する機会は以前に比べ、相当減ってきている。このような幼児の実態では以前と同じように環境を整えても、幼児が自ら心を動かして様々な「動き」を獲得していくのは難しいと考える。だからこそ教師は、幼児の発達をとらえながら様々な方法で幼児の「動き」を誘発し、幼児が喜んで「動き」を獲得していけるようにしなければならないと考え、この主題を設定した。

キーワード： しなやかな心と体、協同的な活動、からだの動き

### 1. 研究のねらい

(1) 「動き」を獲得するために幼児期に大切にしたい経験について考える

幼児期は、将来スポーツライフを楽しむために、あるひとつの動きを訓練的に行うのではなく、遊びや生活を通して総合的な動きを身につけてほしいと願っている。

そこで、まず私たちは幼児が様々な体を動かす経験を重ねていくための環境の要因として5

つの視点を見出した。(次ページ図1参照)

これらの5つの視点は幼児が自ら心を動かして体を動かすための保育のポイントとなる。そこで、この視点から様々な方法で保育を構想し、幼児が「動き」を獲得していく過程を丁寧にとらえて、幼児期に大切にしたい経験を明らかにしていきたい。

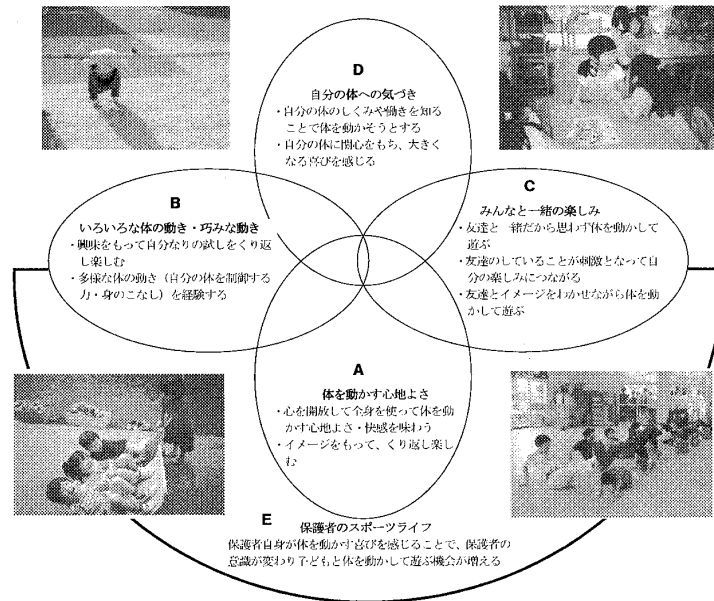


† Isao KOBAYASHI\*, Yasuko TAKAYANAGI\*\*, Chiduko IWABUCHI\*\*, Ichiro IGARASHI\*\*, Yuki MAEHARA\*\*, Tomomi INAGAWA\*\*, and Sayaka HOSHINO\*\* : Collaborative Activity in Kindergarten in order to Develop Healthy Mind and Body of Children

\* Faculty of Education, Utsunomiya University

\*\* An Attached Kindergarten, Faculty of Education, Utsunomiya University

図1 幼児が自ら体を動かすための環境の要因



(2) 幼児が喜んで体を動かす環境を見直す  
 幼児がどのようなことに喜びを感じて体を動かしているかは、幼児の発達と大きく関係している。まだ足取りがおぼつかない3歳児と前傾姿勢をとってしっかり走る5歳児ではその運動技能に大きな差があるからである。また、友達とのかかわりを意識するというよりはみんなで群れることを楽しいと感じる3歳児と、友達と一緒にやるのが一人でやる時とは違った楽しみを見出せる5歳児とでは、喜びを感じるポイントが違っており、当然体を動かす喜びを感じる視点も違ってくるだろう。体の発達と同時に心の育ちも「喜んで」体を動かしていくことと大きくかかわっている。特に心の育ちの中で

も協同性の育ちに視点をあててみると、先生や友達がいるからこそ味わえる喜びや挑戦意欲、幼児なりの目的などが明らかになる。幼稚園だからこそ、その発達の時期にふさわしい環境を準備することで様々な協同的な活動が生まれ、一人一人が喜んで体を動かすことができるのではないかと考えたのである。そこで私たちは「喜んで体を動かす姿」を大きく3つの時期に分けて、心と体の発達から考えてみた。(図2参照) これらの「心の育ち」の発達を考慮しながら保育を組み立て、幼児が喜んで体を動かし、自ら「動き」を獲得していく協同的な活動が展開される環境について見直していきたい。

図2 幼児の心の発達と体の動き

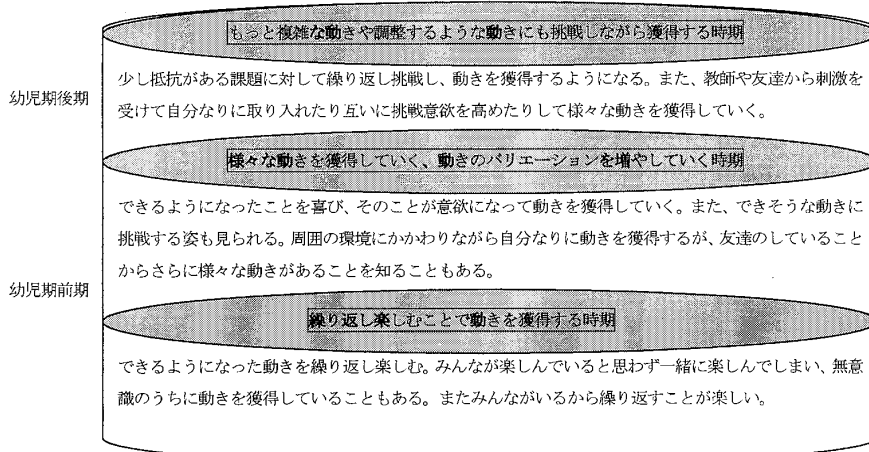
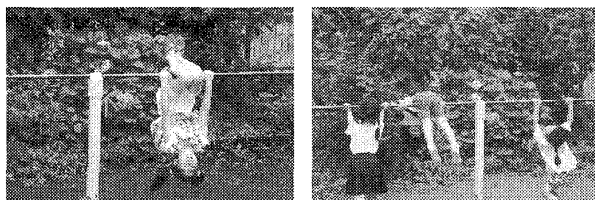


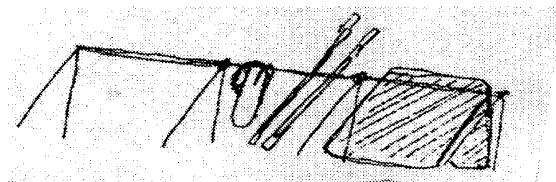


図4 「鉄棒の動き」を獲得するまで

鉄棒を使った様々な技



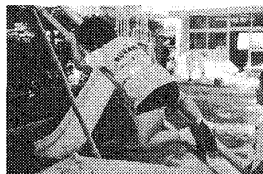
まわる・ぶらさがる・さかさになる・のぼす・  
とびつく・ささええる・つかむ・ける



ものをプラスすることで

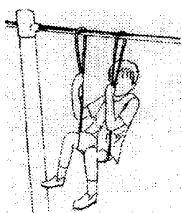
- 竹をかける  
竹を2本斜めにかけて登って行って向こう側に降りたり滑り降りたりする

のぼる・おりる・  
すべりおりる



- なわをかける  
なわをかけてブランコのようにのる

もつ・おさええる・ゆ  
れる・すわる・うく



- ボールを使って  
ボールを使って鉄棒にあてたり鉄棒の上を越したりすることを楽しんでいる

【あてる・ける】

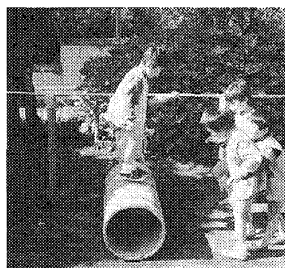
ごっこ遊びの場として

- キャンプごっこ  
ブルーシートをかぶせてテントに見立てる



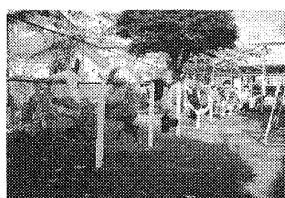
もぐる  
くぐる  
かがむ  
かくれる

- サーカスごっこ  
音楽に合わせて友達と様々な技に挑戦



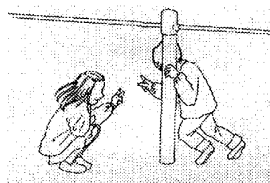
とぶ  
あがる

- 忍者修行の場  
宙づりになって鉄棒を渡っていく



わたる

- へび鬼のコースとして  
鉄棒の下をジグザグに走りながらくぐりぬける



くぐる  
はしる

幼児達は鉄棒が好きであり、鉄棒があれば自ずと様々な動きをして遊んでいる。しかし、一人で黙々と取り組んでいることは少ないように思う。鉄棒にかかわって遊んでいる場面を見ると、友達とのごっこ遊びを楽しんでいたりと共に技の挑戦をしたりしながら遊んでいることが多い。それでもなお個人差があり、鉄棒にかかわってほしいという願いやもっと多様な動きをひきだしたいという思いから教師が鉄棒にものをプラスし、環境を整えることで前ページのような姿が見られた。

これらの遊びからひきだされた「動き」を分析するために、まずただ鉄棒があるという状況で引き出されていた動きを、基本的な動きの分類の表にあてはめ、○で示してみる。それから、鉄棒に様々な工夫を加えることで誘発される動きや友達との遊びの中で引き出された動きを●で表し、表に加えてみた。(表2)

表2 基本的な動きの分類

動作の内容	安定性										移 動										操 作																			
	姿勢変化・平行動作					上下動作					水平動作					回避動作					荷重動作					反荷動作					補足動作					攻撃的動作				
鉄棒	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(考察)

鉄棒を使ってできる鉄棒の技だけでも、幼児たちのアイデアや教師の投げかけからかなりの種類の動きをひきだせることはもちろんだが、「遊び」を通して鉄棒の使い方を見直してみたり工夫してみたりすることによって、さらに多様な「動き」をひきだせることがわかった。

鉄棒に他の遊具を組み合わせることで、それぞれの遊具のもつ持ち味がいきて鉄棒だけではでてこない「動き」がひきだされる。また、幼

児達のしている遊びを鉄棒のよさを利用してもっと楽しくなるように工夫することで、幼児達は遊びながら自ずと新たな「動き」を繰り返すことになり、遊びのイメージをもって繰り返し体を動かすことが、幼児にとっては楽しく「動き」を獲得することの一つであり、その過程で心地よさを味わうことになる。

常に同じ状態で鉄棒が「鉄棒」にしか見えなくなったり、その遊具の利用価値は半減してしまうのではないだろうか。幼児達も、鉄棒があるときはがけの上のロープに見えていたり、ある時はサッカーゴールに見えていたりして、そこに教師や友達とのやりとりがあるから、たかが鉄の棒一本に何度もかかわっていくのではないだろうか。遊具のもつ特長と性質をとらえて、幼児達の遊びや経験をより豊かにしていこうとする教師の意識が、結果的に遊具の持つよさを最大限に利用して幼児達からより多様な「動き」をひきだすことになるのであろう。

(2) 視点B：様々な動きをひきだす～鉄棒の動きを獲得する過程を通して～

幼児は、鉄棒ができるようになりたい思いから鉄棒での挑戦を何度も繰り返すこともある。しかし、幼児の日常の遊びや生活を見つめ直してみると、鉄棒以外の様々な場面で、鉄棒に使っている力と同じような力を使って遊んでいる姿を見ることができ。遊びや生活の中で知らず知らずのうちに鉄棒ができるだけの力をため込んでいるのである。次ページの図は鉄棒に必要な動きを獲得するための過程を表したものである。一番内側の円にたどり着くために幼児達はどのような経験をしているのかを探ってみた。

これらのAからJの幼児の姿を「動き」の視点から分析し表3にあてはめてみた。

図 5

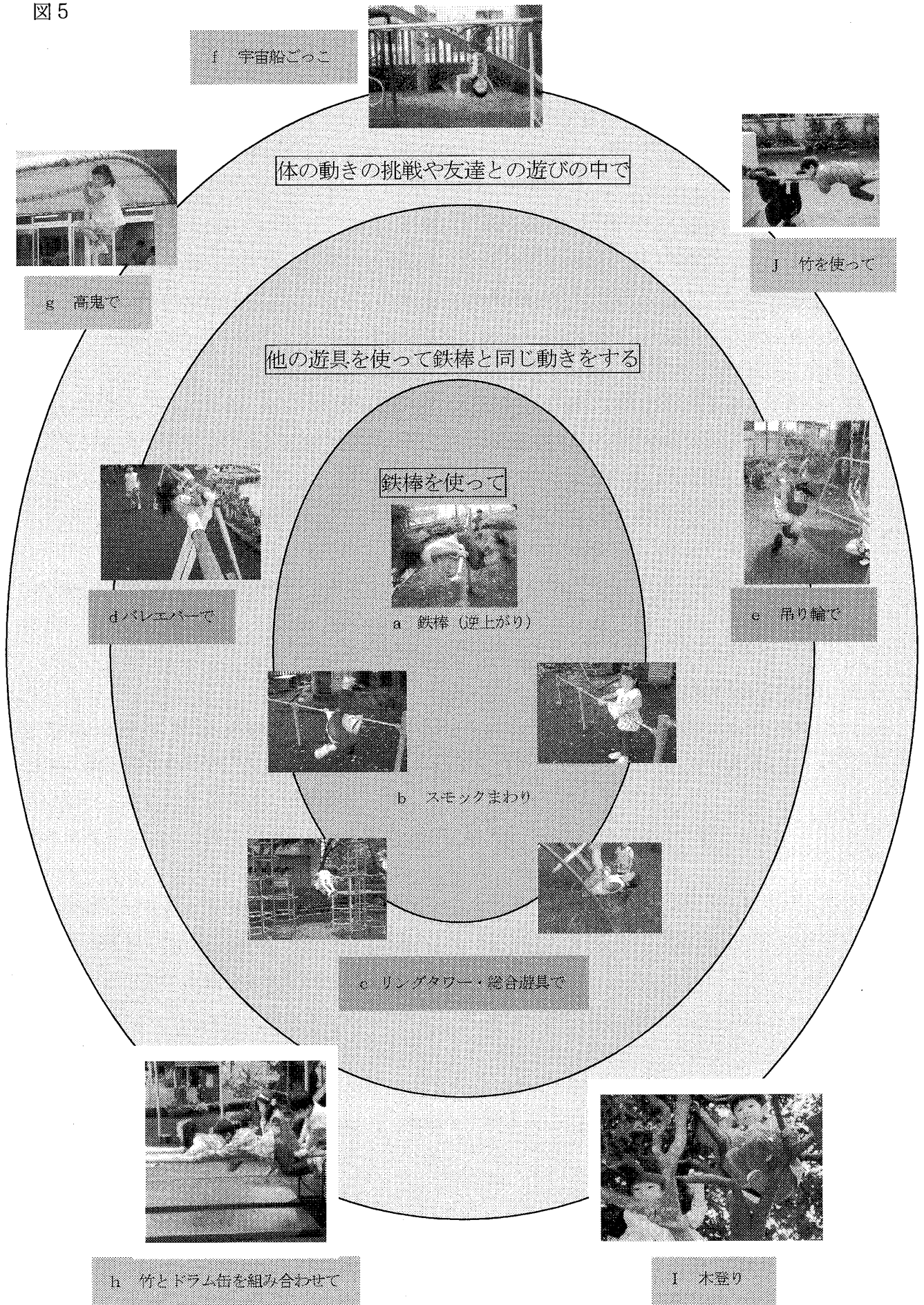




表 3

鉄棒を使って	a 鉄棒 (逆上がり)	逆あがりも反動をつけてまわるものと腕の力だけで体をもちあげるものといろいろなさかあがりを試している。
	b スモックまわり	鉄棒にスモックやスカートをかけて逆あがりをしているところ。逆あがりのタイミングやコツをつかむ。
他の遊具を使って鉄棒と同じ動きをする	c リングタワー・総合遊具で	鉄棒より足がかかる場が多いのでさかさまになったりまわったりしやすい。いつの間にか前回り、逆あがりなどと同じ動きをしていることが多い。
	d バレエバーで	鉄棒よりバーが太いので安定感があり、安心して自分の体を預けてとびついたりまわったりすることができる。
	e 吊り輪で	ぶらさがりながら思わずまわってしまったりさかさまになる感覚を楽しんだりする。
体の動きの挑戦や友達との遊びの中で	f 宇宙船ごっこ	総合遊具を宇宙船に見立て、4人の幼児がごっこ遊びをしている。宇宙なのでさかさまになって宇宙遊泳をしている。遊びの中で逆さまになる感覚やぶらさがる感覚などを体得している。
	g 高鬼で	鬼に追いかけて足がつかないように必死でつかまっている。
	h 竹とドラム缶を組み合わせて	教師が環境を工夫することで、その中で幼児はイメージをわかせたり自分の体の動きへの試しをしたりしながら技術を獲得していく。竹は鉄の棒よりもぬくもりがあって太いので恐怖感や抵抗感がやわらく。
	i 木登り	木に登るといふ魅力にひかれて、いろいろな登り方を試みる中で、知らず知らずのうちに、運動を続ける能力（筋の持久力）、足をかけたりふんばったり腕で支えたり枝をぐり抜けたりするなどの体の動きを巧みにする能力を身につけている。
J 竹を使って	最初は、登ったり滑り降りたりして楽しんでた竹だったが、鉄棒の逆上がりができるようになってから、さらに様々な動きが幼児から出てくるようになった。	

これらのAからJの幼児の姿を「動き」の視点から分析し表4にあてはめてみた。

表 4 基本的な動きの分類

基本動作	安定性			移動										操作				
	姿勢変化	平行動作	上下動作	上下動作	水平動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	回旋動作	
鉄棒	a	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	b	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
他の遊具	c	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
を用いた	d	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
動きを	e	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
分類する	f	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体の動き	h	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
の挑戦や	i	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
友達との	j	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
遊びの中																		

この表にあてはめてみると、日常行われている体の動きの挑戦や友達との遊びの中では様々な種類の「動き」がひきだされていることがわかる。そして、その中には鉄棒に必要な技術も当然含まれている。また、鉄棒の動きに近づいていくにしたがって、動きの種類は精選されていくが、これまで培われた様々な動きが拡散されたり統合されたりして、一つの「動き」によ

り高い技術が求められているものと推測できる。（考察）

このような姿は、幼児の日常生活のほんの一部であるが、どの姿もみんな一生懸命遊んでいる姿である。一生懸命遊ぶことで、自ずと体が動き、様々な力が総合的に身に付いていく。もちろん、その中で鉄棒をやるのに必要な力も自然と備わっていく。だから、いざ鉄棒をやろうと思ったときに、特訓してできるようになるのではなく、これまでに経験として蓄えたものを使ってできるようになることが多いのである。特に幼児期前期には、好きな遊びの中でたくさん体を動かすことややりたい気持ちを大切にしながら様々な試しができるような環境を用意し、一人一人の遊びを充実させることが大切なのではないか。また、幼児期後期には「できるようになりたい」という気持ちを大切に、少し抵抗があるような課題を投げかけたり、技術的なコツを保育の中で伝えたりすることも大切であ

ろう。あるひとつの技（ここでは逆上がり）ができるようになることで、他の遊びでの動きのバリエーションも増えて、それまで以上に遊びが楽しくなり、さらに違う「動き」の獲得に至ることもわかった。幼児たちの動きを獲得していく過程は一樣ではないが、どの場面でも心を動かしながら一生懸命遊ぶことは大切なことである。また、教師は幼児が喜んで「動き」を獲得していけるように、時期と幼児の発達に応じて環境構成や援助を工夫していかなければならない。

### （3）視点C：みんなと一緒に楽しむ ～活動後の幼児の変化を追って～

幼稚園と家庭の大きな違いのひとつに「みんなで一緒に何かをする楽しみ」がある。幼児達は先生や友達と一緒に活動することが大好きである。特に、経験の少ない幼児達にとっては新たな動きを知る機会にしたい。また、体を動かすことに抵抗を感じている幼児にとっては様々な動きに触れる機会になることを願っている。「みんなと一緒に」の活動を保育に取り入れることで幼児達にどのような変容があったのか、具体的な活動を示しながら分析してみた。

#### **実践事例** フラフープを使って（5歳児6月）

##### ① なぜフラフープを選んだのか

この時期の幼児は力を調整したり体のバランスをとったり手と足を協応させて動いたりすることが上手になる。また、少し難しい課題に挑戦し、できるまでがんばろうとする心の育ちも見られる。幼児達にとってフラフープは日常の遊具であり、手にする機会は多かったように思うが、遊びの中で幼児がフープを使っている様子も、動きのバリエーションは少なく、フープのもつよさを引き出して使いこなすまでには至らない。フープの形は単純だが、使い方によっては様々な動きを誘発できる遊具である。これらのことから、体の動きが巧みになり、少し難しいこと

に挑戦したい欲求をもっている5歳児には適切な遊具であるにとらえた。

##### ② 活動の実際

実際の活動は、遊戯室で行った。教師の投げかけとして次のようなポイントをふまえて行った。

- ・ 様々な技を紹介する（フラフープを腰でまわす・なわとびのようにとぶ）
- ・ グループに分けルールを伝え競う楽しさを知らせる（フープの中に何人入れるか競う・フープに友達と入ってリレーをする・床にフープをつなげて置きそこをとんでいく）
- ・ 再び少し難しい技を紹介する（フープを転がして輪の中をくぐる）

これらの投げかけによって、次のような動きが誘発されていた。

ねじる・腰をまわす・とぶ・まわす・くぐる・伸び上がる・かがむ・支える・片足で立つ・おんぶする・走る・持つ・持ちながら走る・かぶせる・すり抜ける・両足でとぶ・転がす

##### ③ その後の遊びの広がり

クラス全員に投げかけたフラフープを、幼児達がどのように受け止め、どのような経験になってためこまれていくのか。その後の幼児達の遊びを追って観察してみた。

##### ○ 新たな目的が見つかった

2本、3本とフラフープの本数を増やしたり難しい技に挑戦したりして次々と新しい技を獲得したりうみだしたりしている。

##### ○ 体を動かす楽しさを知って

いつも保育室で絵を描いていたA子たちが、朝登園すると遊戯室に行ってフラフープを楽しむようになった。そのことがきっかけになって、鉄棒や固定遊具にも積極的にかかわるようになった。

##### ○ みんなに認められたことが自信になって



最後に投げかけた難しい技がクラスで一人だけ成功したB子。これまでは友達の後について遊ぶことが多く、仲間とトラブルがあると表情を曇らせ、泣き顔で教師に訴えることが多かった。しかし、技ができたことで、B子の周りに友達が集まるようになり、これまで接点がなかった友達とフープを楽しんでいたり、友達の中で大きな声で話したりしていきいきと遊ぶようになった。

#### ○ 仲間との遊びのヒントになって

幼児4人がフラフープを使って次々と遊びを生み出していく。もともと、何かきっかけがあれば、そこに自分たちのアイディアをプラスして楽しむ力がある幼児達だったが、このところ、遊びが停滞し、追いかけてこをしながら自分たちの遊びを模索していたようだった。タイミングよく、フープの活動が行われ、自分たちの遊びの刺激となりフープを使って、自分たちの遊びをおもしろくしていくきっかけをつかんだようだった。

#### (考察)

5歳児は、「みんなでやった活動」を刺激として受け止め、自分たちの遊びにとりいれていたり、新たな目的をもつきっかけにしたりすることができるので、活動後の生活が充実していく。事例でも投げかけた活動以上に体を動かす遊びを次々と考え出している。だから、活動が終わったらそこで終わりにするのではなく、その後の遊びが充実するように環境を整えていかなければならない。

また、このような活動を投げかけることで、クラスの中で自信をもったり仲間関係が変化したりしてこれまでとは違う自分を感じてはりきって生活する幼児も出てくる。「みんなでやる活動」が喜んで体を動かすきっかけになると共に、ひとりひとりの存在感を浮き彫りにしたり

自信をもって生活したりすることにつながっていくのである。

#### (4) 視点D：自分の体に関心をもつことで ～日常の幼児の気づきをとらえて～

幼児が体を動かそうとするためには、動かそうとする体や心が安定していること、食事や睡眠などの生活リズムが整っていることは基本であり必要不可欠なことである。それを基盤にしながら、体の仕組みや働きに気づき自分の体を見つめることやけがをむやみに恐れないこと、危険を予測すること、健康で丈夫な体になろうと意識し、心身が心地よいと感じる経験や柔軟な仲間関係を築くことが『しなやかな心と体』を育てていくことになるのである。

#### 骨折した友達のよさに気づいて (5歳児) (抜粋)

C男は年長になり、やっと自分のしたいことを自分のしたいように遊ぶ姿が見られ、体をつかった遊びにも挑戦するようになった。ちょっと難しいことにも挑戦してみたい時期でもあり、友達がやっていたのを真似して雲ていの上から飛び降りてみたが着地の際にバランスを崩し、右手首を骨折してしまった。しばらくの間、右手は指先から肘までギブスで固定することになったが教師や友達の助けを借りずにC男はなんでも自分でやっていた。その姿をクラスの友達はよく見ていて「Cちゃんって、けがしてるのにすごいね、強いね」と言われるようになった。C男自身も友達から「すごい」と認められたことや片手が不自由であってもみんなと同じようにできることに自信をもち、いろいろな遊びに挑戦するようになった。けがをすると、ついマイナスイメージで考えがちだが、けがをしたことで自信をもちはりきるきっかけとなったり、その子のよさが周りの子どもたちに伝わる機会にもなるのである。

近年の子ども達は、けがの経験が少なくけがをすると過度の不安やパニックになり、けがをおそれて体を動かすことが消極的になってしまうこともある。しかし、子ども達は上記の事例のように幼稚園生活の中で実際にけがを経験し

ながら、けがへの対処の仕方や体の自然治癒力のすばらしさを知ったり、危険予知が身に付いたり、柔軟な仲間関係を築いていくきっかけとなるのである。このように、幼稚園では、日常生活の様々な場面で体に関心を持ち体を通して様々なことを学んでいるのである。保健指導や保健学習と決められた時間はないが、子ども達が体に興味関心をもった適時をとらえて、自分の体について考えたり見つめ直したりして意識付けていくことを大切にしている。

#### (5) 視点 E：保護者のスポーツライフ～保護者自身も楽しめる場を提供しながら～

幼児の体力低下が著しい理由のひとつとしてやはり家庭生活の変化は避けられない問題である。本園のアンケートでも「自分自身はほとんど体を動かさない」と答えた保護者が94%をしめている。その理由として「時間がない」や「子供を預ける場所がない」などの環境的な要因を挙げている保護者が多いが、きっと幼児と一緒に体を動かす機会もほとんどないものと思われる。また、幼児自身がけがをすることが多くなっていることは事実だが、そのけがに対して保護者の反応も異常なほど過敏になっている。これは保護者自身が体を動かすことがないためにけがに対しての経験も知識もないことが理由のひとつとしてあげられるだろう。保護者の過敏な対応によって幼児達はますます体を動かす機会を奪われ、経験が少ないためにまたけがをし、また保護者が過敏に反応するという悪循環が起きている。これらの実態から本園では保護者同士のコミュニケーション作りを目的とした「学年活動」、園の行事であり幼児と共に体を動かす「父の会」、PTA 活動の一環であり保護者同士が仲間となってスポーツを楽しむ三附球技大会などを通して、保護者自身が体を動かす機会と場を提供し、そのことが幼児が体を動かす際の支えになることを願って実践している。

### 3 研究のまとめ

#### (1) 成果

研究に「動き」という視点をもったことで、新たな幼児の課題とその時期に大切にしなければならぬ保育のポイントが明らかになった。それに向けて保育の方法を多様にしたり教材を深く研究したりすることによって教員一人一人の保育力もあがり、資質向上にもつながった。また、遊具やものを多面的に見直し、常に幼児が喜んで体を動かすようにという意識のもとに工夫しているので園全体で環境が整ってきた。さらに、幼児も遊具に対して愛着をもったり自らものを付け加えて工夫したりしようとするなど主体的に環境にかかわっていかうとする姿が多く見られるようになった。そして、子供の見方や遊具の工夫、保育の方法などを教師同士が話し合うことで互いの保育やその日の動きなどを理解し、園全体で保育をする雰囲気は常に漂っていた。

#### (2) 課題

今年度の研究のように、一人一人が獲得していく「動き」の種類が増えていくことは大切なことで、日々の保育の中で教師が意識していなければならないことであるが、今度はある一つの「動き」に視点をあてて、発達と共に一つの「動き」が巧みになっていく過程を丁寧にとらえていきたい。そして「動き」が巧みになる過程でその時期に大切にしたい幼児の姿から、その時期にふさわしい保育のあり方にまでせまっていきたい。また、「動き」は幼稚園ですべてを獲得するわけではない。「動き」を獲得しながら、将来スポーツライフを楽しんだり生き生きとした暮らしをおくったりすると考えれば、「動き」という視点は小学校につながる連携の視点になるのではないかと思っ提言したいと考えている。