

幼児センターにおける保育実践 ～運動遊びと言葉遊び～

山田克己・坂井莉野

Childcare practice at preschool centers ～Exercise and Verbal play～

Katsumi Yamada, Rino Sakai

キーワード： 幼児期運動指針, 体幹, 文字や数, 何でもカルタ¹, ことば遊び

はじめに

愛別幼児センターから、「楽しく体幹を鍛える運動遊びの実践とそのアドバイス」というタイトルで、年4回の保育実践をしてほしいとの要請を受けた。そこで、運動遊びをよりゲーム性の高い活動にして、子どもが楽しみながら体幹を鍛えることができるよう運動に関する分野を坂井が担当し、言葉に関する分野を山田が担当することにした。

本研究を始めるに当たって、幼児に相応しい運動とは何かを明確にする必要があるため、平成24年に文部科学省が策定した「幼児期運動指針」を参考にした。指針では幼児の運動を「体のバランスを取る動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」の3つに分類し、運動に偏りがないように保育者が配慮する事によって、「自分の体の動かし方を覚え、スムーズな動きができる」としている。

そこで、本研究では幼児が「自分の体の動かし方を覚え、スムーズな動きができる」ようになる事を目的とし、それを今回の要請である「体幹を鍛える運動」と捉える事にした。

また、実践するプログラムが運動一辺倒にならないよう、筆者の一人である山田が長年実践してきている「何でもカルタ」を使用し、よりゲーム性が高い活動となるよう工夫を凝らした。また、このプログラムを日々の保育の中に継続的に取り入れてもらい、子どもがどのように変容したかを、保育教諭に対してのアンケート調査と4回の保育実践結果から分析し、研究成果として報告する。

I. 保育実践の対象、及び方法と内容

保育実践者と保育教諭間では、毎回全てのプログラムが終了した後に、各年齢別に20

分程度の意見交換を行い、最後に保育実践者と幼児センターのオブザーバーとが 20 分程度意見交換をし、次回のプログラム内容について確認する形式を取る事で共通理解を図った。

1. 対象

- ・愛別幼児センターの 3 歳児、4 歳児、5 歳児と担当保育教諭

2. 実践内容

3 歳児、4 歳児それぞれ 30 分、5 歳児 1 時間の保育を行った。

①跳び箱 (5 歳児)

以下の手順で行った。

- ・片足、片足、両足飛び
- ・オットセイ歩き
- ・両足跳びで 1 段の跳び箱の上に乗る、両足跳びで降りる。
- ・両足跳びで 1 段の跳び箱を飛び越える。
- ・3 段の縦に置いた跳び箱に手をつき、両足跳びでまたがる。
- ・跳び箱の端まで行き、体を前のめりにして上半身よりも足が後から来るように着地をする。
- ・3 段の横に置いた跳び箱を開脚飛びする。

②ダンス (3 歳児、4 歳児、5 歳児)

「踊って遊ぼう」～模倣力が社会性を育む～²に掲載されている「ちびっこ忍者³」を行った。この活動は、小さな動きの模倣活動から行い、徐々に大きな動きへと変化させ、最終的には忍者が修行として行っている様々な動きを模倣する仕組みとなっている。また、最後の修行として習得した動きを音楽のリズムに合わせて行う。その際に、全ての動作に名前を付け、それを指導者が 2 拍早めに言う事によって、子どもの動作が音楽のテンポに遅れないよう配慮している。

③カード返しリレー (5 歳児)

2 チーム対抗で行い、左右交互で縦に 4 枚ずつ並べてある数字、漢字 (小学校 1 年生で学習する漢字の中から 8 種類)、絵、のカードを読みながら裏返していき、全て裏返したら再び裏返ししながら戻り次の走者にバトンタッチする。早く戻っていたチームが勝ち。

④カード返し 1 分間オセロ (5 歳児)

表カードと裏カードの 2 チーム対抗で行う。ランダムに並べられた数字、漢字 (1 年生で習う漢字の中から 8 種類)、絵、のカードを 2 チーム全員がホイッスルの合図で 1

中間裏返し、多く裏返す事が出来た方のチームが勝ち。

⑤何でもカルタ（3歳児、4歳児、5歳児）

ランダムに並べられた数字、漢字（1年生で習う漢字の中から8種類）、絵、のカード（同じカードが5枚ずつ）を並べる。読み手が読んだカードを取る。読み手は、読むカードの種類を増やしたり、持ちカードが少ない子どもの前のカードを読むなどしたりして、子どもが飽きない配慮をする。カードが全て無くなった時点で自分のカードの枚数を数える。一番多くのカードを取った子が優勝。漢字カードは、年齢に合わせて枚数を増やしていく。

⑥名前を教えて（3歳児、4歳児、5歳児）

様々な種類の固有名詞（野菜、果物、動物、体の部位など）を保育者が一定のリズムで唱える。同種の場合は手を2回叩き、異種の場合は手を叩かない。間違わないように集中して名称を聞く。

⑦幸せなら手を叩こう（3歳児、4歳児、5歳児）

「幸せなら手を叩こう」の歌詞の後に、跳ねる・回る・けんけん・キック・パンチ・泣く・笑う・怒る等の動作をする。

⑧こちょこちょ鬼⁴（3歳児、4歳児、5歳児）

子どもは一列になり保育者と向き合う。はないちもんめのように「こちょこちょおにさんきーたかな」「まだまだまだまだまーだだよ」と互いにセリフを言いながら前後する。保育者「わっ〜」が合図となり、子どもたちをくすぐりに行く。鬼に捕まる前にステージに座れば、くすぐられない。

⑨鬼ろく（3歳児、4歳児、5歳児）

ホール中央に示された2メートル幅のエリアのみ鬼が動ける。子どもはホイッスルが10回鳴るまでに反対エリアに移動する。その間、鬼に捕まったり、移動できなかつたりした子は別エリアで友達を応援する。移動する動きを、走る、両足飛び、四つん這い、わに歩き等で行う。

⑩っぼ取りゲーム

一人に3本のしっぽを付け、時間内に相手のしっぽを取る。但し一人からは1本のしっぽしか取れない。これを以下の3ルールで行った。

（1）3チームに分かれ1分間で多く取ったチームの勝ち。（3色で行う）

（2）審判のコールがなされた色を取る。

（3）審判の「取るぞ！」コールがあると、審判がしっぽを取りに行く。「おしまい」の合図で取るのをやめる。

3. プログラムの組み立て

「1回目」研修のねらい：

- ・ 随意運動発達検査の動きを実践し、発達段階の違いを知る。
- ・ 走る、跳ぶ、這うの動きを行い、発達段階の違いを知る。
- ・ 多くの文字や数に触れる事により文字や数に慣れ親しむ。
- ・ 言葉の違いから瞬時に判断し行動につなげる。
- ・ 知的好奇心を刺激し、知られざる能力を発見する。

子どものねらい：

- ・ 言葉の指示に従い素早く反応しようとする。
- ・ リズムに合わせてながら様々な動きを楽しむ。
- ・ 全身を大きく動かして、運動しようとする。
- ・ 文字や数に興味を持つ

①4 歳児 9：10～9：40（30分）

○始めの歌

○即時反応遊び

- ・ 名前を教えてください
- ・ 動きの模倣

○幸せなら手をたたこう

○こちょこちょ鬼

②3 歳児 9：45～10：15（30分）

○始めの歌

○即時反応遊び

- ・ 名前を教えてください
- ・ 動きの模倣

○ちびっこ忍者

○こちょこちょ鬼

③5 歳児 10：20～11：20（1時間）

○始めの歌

○即時反応遊び

- ・ 名前を教えてください
- ・ 動きの模倣

○鬼ろく

- ・移動方法（・走る・両足飛び・四つ這い・わに）

○跳び箱

- ・1, 2 ジャンプ
- ・オットセイ

○何でもカルタ

○こちょこちょ鬼

「2回目」研修のねらい：

- ・随意運動発達検査の動きを実践し、発達段階の違いを知る。
- ・立つ、しゃがむの連続運動を5歳児がどの程度できるのかを把握する。
- ・跳び箱を跳ぶ事ができる子を把握する。
- ・知的好奇心を刺激し、知られざる能力を発見する。
- ・様々な表現活動を行いながら心を開放する機会を提供し、一人ひとりがどのような反応を示すのかよく観察する。観察結果から一人ひとりの特徴をつかむ。

子どものねらい：

- ・指示に従い素早く反応しようとする。
- ・リズムに合わせてながら様々な動きを楽しむ。
- ・全身を大きく動かして、様々な表現を楽しむ。
- ・跳び箱を跳ぶことへの意欲を持つ。
- ・できるだけ素早く動き、オセロリレーを楽しむ。
- ・文字や数に対し興味を持つ事ができる。

①4歳児 9：10～9：40（30分）

○始めの歌

○即時反応遊び

- ・名前を教えてください
- ・動きの模倣

○何でもカルタ

○こちょこちょ鬼

②3歳児 9：45～10：15（30分）

○始めの歌

- 即時反応遊び
 - ・名前を教えてください
- 歌での表現遊び
- 幸せなら手をたたこう
- こちょこちょ鬼

③ 3. 5 歳児 10 : 20 ~ 11 : 20 (1 時間)

- 始めの歌
- ちびっこ忍者
- オセロリレー
- 跳び箱
 - ・3 段に挑戦
- こちょこちょ鬼

「3 回目」研修のねらい :

- ・随意運動発達検査の動きを実践し、発達段階の違いを知る。
- ・オセロ 1 分勝負において、しゃがみながらの移動と、しゃがむ立つの連続運動を上手く組み合わせるための、カードの枚数とスペースの使い方を探る。
- ・各自が跳び箱をどの程度跳べるようになったか確認する。
- ・様々な表現活動を行いながら心を開放する機会を提供し、一人ひとりがどのような反応を示すのかよく観察する。観察結果から一人ひとりの特徴をつかむ。

子どものねらい :

- ・指示に従い素早く反応しようとする。
- ・リズムに合わせてながら様々な動きを楽しむ。
- ・全身を大きく動かして、様々な表現を楽しむ。
- ・跳び箱を跳ぶことへの意欲を持つと共に、跳べたという経験を自信に繋げる。
- ・できるだけ素早く動き、オセロ 1 分勝負を楽しむ。
- ・文字や数に対し興味を持つ事ができる。

① 4 歳児 9 : 10 ~ 9 : 40 (30 分)

- 始めの歌
- 即時反応遊び
 - ・名前を教えてください

・動きの模倣

○ちびっこ忍者

○こちょこちょ鬼

②3 歳児 9 : 45～10 : 15 (30 分)

○始めの歌

○即時反応遊び

・名前を教えてください

○何でもカルタ

・絵カードと 1 桁の数字と漢字 2 種類

○こちょこちょ鬼

③5 歳児 10 : 20～11 : 20 (1 時間)

○始めの歌

○即時反応依遊び

・名前を教えてください

・見えたところ、聞こえたところに手を当てる

○オセロ 1 分勝負

○跳び箱

・前回との比較

○こちょこちょ鬼

「4 回目」研修のねらい：

- ・随意運動発達検査の動きを実践し、発達段階の違いを知る。
- ・オセロ 1 分勝負において、しゃがみながらの移動と、しゃがむ立つの連続運動を上手く組み合わせるための、カードの枚数とスペースの使い方を探る。
- ・各自が跳び箱をどの程度跳べるようになったか確認する。
- ・様々な表現活動を行いながら心を開放する機会を提供し、一人ひとりがどのような反応を示すのかよく観察する。観察結果から一人ひとりの特徴をつかむ。

子どものねらい：

- ・指示に従い素早く反応しようとする。
- ・リズムに合わせながら様々な動きを楽しむ。
- ・全身を大きく動かして、様々な表現を楽しむ。

- ・ 跳び箱を跳ぶことへの意欲を持つと共に、跳べたという経験を自信に繋げる。
- ・ できるだけ素早く動き、オセロ 1 分勝負を楽しむ。
- ・ 文字や数に対し興味を持つ事ができる。
- ・ 複雑なルールを理解してゲームを楽しむことができる。

①4 歳児 9 : 10～9 : 40 (30 分)

- 始めの歌
- 即時反応遊び
 - ・ 名前を教えてください
 - ・ 動きの模倣
- おにろく
 - ・ 移動方法 (・ 走る・ 両足飛び・ 四つ這い・ わに)
- 跳び箱
 - ・ 1, 2 ジャンプ
 - ・ オットセイ
- こちょこちょ鬼

②3 歳児 9 : 45～10 : 15 (30 分)

- 始めの歌
- 即時反応遊び
 - ・ 名前を教えてください
 - ・ 見えたところ、聞こえたところに手を当てる
- こちょこちょ鬼

③ 3. 5 歳児 10 : 20～11 : 20 (1 時間)

- 始めの歌
- 即時反応依遊び
 - ・ 名前を教えてください
 - ・ 見えたところ、聞こえたところに手を当てる
- 幸せなら手を叩こう
- オセロ 1 分勝負 (カードの数字や絵を読み上げる)
- 跳び箱
 - ・ 前回との比較
- しっぽとりゲーム (3 チーム対抗) (赤、緑、青)

- ・一人3本のしっぽを付ける
- ・相手のしっぽは1本ずつしか取れない
- ・3本とも取られた人は、応援エリアに行く
- ・色のコールがあったチームだけ、しっぽを取られる。

○こちょこちょ鬼

Ⅱ. 指導後の感想と所見

1 回目子ども達には、初めて出会った大人が「何をするんだろう」という期待と不安が入り混じった表情や態度が見られ、個性を出し切れていない姿があった。2 回目以降は、スタート時点から、前回楽しいと感じたプログラムのリクエストが多く子ども達からあり、1 回目にはあった不安な態度は見られなくなっていた。その反面、はしゃぎすぎてルールの説明時に集中する事ができない子が数人現れた。特に特別支援が必要とされる子どもにその傾向が強く見られた為、担当の保育教諭が個別に適切な対応をしていた。

Ⅲ. アンケートの実施

子ども達の変容は4回の保育実践だけでは見えてこない為、4回のプログラム終了後、各学年の担任3名の保育教諭に以下の質問紙を配布し、子どもたちの変容に関する調査を実施した。

1. 子どもの成長や変化について

- ①跳び箱に興味を示す子は増えましたか？ はい いいえ
- ②跳び箱を跳べなかった子が跳べるようになりましたか？ はい いいえ
- ③全体の何割が跳べるようになりましたか？ 割
- ④運動面において変化が見られた点がありましたら、具体的に記述してください。
- ⑤文字や数に対する興味や関心に変化はありましたか？ はい いいえ
- ⑥体の部位など、様々な名称の知識量は増えましたか？ はい いいえ

2. 先生方の取り組みについて

- ①プログラムと同等の内容を日々の保育の中に取り入れましたか？ はい いいえ
- ②取り入れた内容はどのようなものでしたか？
- ③どの位の頻度で取り入れましたか？ 週 回 程度 月 回
- ④今回のプログラムを行う前と後での保育に対する取り組みは変わりましたか？
- はい いいえ

⑤④を具体的に教えてください。

IV. 担任教諭による子どもの成長や変化についての回答結果

1. 子どもの成長や変化について

- ・4歳児、5歳児共に跳び箱に興味を示すようになった。また、5歳児に関しては跳び箱を跳べる子が1回目では3割程度であったものが、9割に増加した。
- ・文字や数に対しては全学年共に興味関心を示すようになった。
- ・運動面において変化については3歳児が「ゆっくりな動きや止まる動作を意識しながら動こうとする姿が見られるようになった。」と回答し、5歳児は「跳び箱において体を前に倒す姿勢ができなかった子がプログラムを受ける事で、できるようになった子が多数いた。」と回答した。

2. 先生方の取り組みについての回答

- ・全学年において、今回のプログラムを普段の保育に取り入れていた内容は以下の通りである。

3歳児：カード遊び、名前を教えてください。

4歳児：幸せなら手をたたこう、何でもカルタ

5歳児：跳び箱、オセロリレー、オセロ1分勝負

- ・取り入れた頻度

3歳児：週3回程度

4歳児：週1～2回程度

5歳児：2週1回程度

3. プログラム取組後の先生方の保育に対する意識の変化

- ・全学年共に変化したと回答した。内容は以下の通りである。
- 3歳児：・ルールにこだわらず、まずは体を動かす事を心掛けるようになった。
- ・雰囲気を楽しむ事から始めていく事を大切にするようになった。
- 4歳児：・体を動かす事が苦手な子が多いクラスだったので、どのような事を行っていくのか悩んでいたが、実際に色々なプログラムを見る事ができ、それらを保育に取り入れる事で子どもが進んで体を動かすようになった。
- 5歳児：・オセロリレー、オセロ1分勝負は、数多く行う事ができなかった。
- ・跳び箱は、自信を持って行う子が増えた。
 - ・鬼ごっこは、自分達でルールを決めながら行うことができるようになった。

※なお、1の跳び箱に関しては3歳児のプログラムには取り入れていない為、無回答となっている。

V. 考察

1. 体幹を鍛える観点から

今回のプログラムの中には「幼児期運動指針」で示されている「体のバランスを取る動き」の中からは、立つ・座る・寝転ぶ・起きる・回る動きを取り入れ、「体を移動する動き」の中からは、歩く・走る・はねる、跳ぶ・這う動きを取り入れた。「用具などを操作する動き」に関しては取り入れることができなかった。

上記の動きの中でも今回のプログラムにおいて重視したものは、オセロリレーとオセロ1分勝負の中で行う、立つ・座る・走る動きを連続的に行う事であり、この動きをできるだけ早く行う事によって、下肢を支える力がより必要となる。更には上体を左右均等に大きく動かす事によって効率の良い体の使い方を覚えることができるわけである。この2つのプログラムを保育者の研修会で実際に行ったところ、翌日には参加者全員が下肢の筋肉痛になったことから、体を支える為に必要な下半身の力が強化されることがわかる。

オセロリレーとオセロ1分勝負では、子どもによって動作に連続性（次の動作を予測した動き）を持たずに一つ一つの動きになっている様子も見られたが、カードをできるだけ早くめくる事ができるように自分なりに工夫している姿がみられた。やはりこれらの動きは、経験を積みれば積むほど習得されていくものなので、自由活動時間にタイムトライアル形式でカードめくりができるコーナーを設けて、子どもが経験できる機会を増やしていくのも一つの方法である。

毎回プログラムの最後に行っている「こちょこちょ鬼」は、歩いている方向から瞬時に180度方向転換して走るという連続した動きをしなくてはならず、瞬発力に加え体を反転させるというテクニカル的な要素を含んだものとなっている。ちなみに、この鬼ごっこが子ども達からの1番人気であった。

ちびっこ忍者は音楽に合わせる前に、実際の動きを模倣する形で行うため、又割をした低い姿勢のまま上半身を左右にひねる動作を繰り返し行う。これはちょうど空手で行う正拳突きをしている体勢となり下半身を安定させる動作を覚える形となる。また、はねる・走る・支える・座る・立つといった動作も含まれている為、バランスの取れた動きを体験することができるものとなっている。

跳び箱においては、両足飛び・体支持・空中姿勢・着地を確実にできるようにするための取り組みとして、這う・四つん這い、オットセイ歩き等の動きを鬼ごっこに導入し子どもが楽しみながら様々な動きを習得できるよう配慮した。

アンケートと毎回の保育実践後の意見交換の結果から、プログラムを体験した先生方の「子どもの運動」についての考え方に変化が生じ、クラス内活動や自由活動の中にプログラムで行った内容と同等なものを積極的に導入していた事が分かった。特に5歳児のクラスでは跳び箱に力を入れ、1回目では跳べた子どもが数人しかいなかったにも関わらず、4回目ではほぼ全員が跳べるようになっていた。また、鬼ごっこイコール走るというイメージから脱却し、様々な動きを取り入れながら保育者自身が楽しんで活動を行う事が重要である事にも気づいたようである。

保育実践後の意見交換では、自由活動時の子どもが「自分で遊べない」「何もせずじろろしている」「だらんとして何もしようとしない」という実態が報告されていた。しかし、4歳児のアンケートにあったように、「体を動かすことが好きになった」との記述があり、その要因としては、日常的に行った鬼ごっこや幸せなら手を叩こうなどのゲームの中に様々な動きを取り入れ、その動きを何度も体験したことが挙げられる。また、5歳児のアンケートにおいては「子ども同士で鬼ごっこのルールを決めて遊べるようになった」という記述があり、これは様々な鬼ごっこを体験していく中で育ったものと考えられる。

2. 言葉に関する観点

何でもカルタは年齢に合わせて、文字や数字を変えて行えるため全学年において展開する事ができた。よって、発達段階の違いが明確になった。

(1) 3歳児の特徴

- ・1桁の数字のみ理解できる。
- ・一度に3種類以上コールするとカルタを取るスピードが遅くなる。
- ・自分が取ったカードは2桁になると数えられない。
- ・新しい漢字は4枚まで覚えられる。

(2) 4歳児の特徴

- ・二桁の数字になると間違う子が出てくる。
- ・新しい漢字は、5枚まで対応できる。
- ・カルタが取れないと担任の先生を頼る子が数人いる。
- ・取ったカルタの枚数が二桁になると数えられない子がいる。
- ・一度に3種類以上コールすると戸惑う子がいる。

(3) 5歳児の特徴

- ・できるだけ多くのカルタを取ろうと必死になっている子が大半である。
- ・カルタが取れなかった時に癩癩を起して、壁を蹴る、保育室にこもる、遊具の陰に隠れる、大声を出してわめく、泣きだす、といった行動をする子が5人ほどいる。

- ・カルタを取るスピードが速い。
- ・取ったカルタの枚数が二桁でも数えられる。
- ・新しい漢字は7枚まで対応できる。

名前を教えてくださいでは、年齢によってコールするスピードに変化をつけて行ったが、回を重ねるごとに、間違う子が減った。また、体の部位の名称は、見えたところ・言ったところに手を当てる即時反応ゲームと並行して行い、その名称がより印象深くなるよう配慮した結果、名称を増やしていても、全年齢でしっかりと反応することができていた。アンケート結果からも分かるように、先生方が日常の保育に「名前を教えてください」を取り入れた事により、子どもの反応が早くなったり、間違う頻度が減ったりするなど、その効果が顕著に表れた。

オセロ1分勝負とオセロリレーにおいては、カードに書かれている文字・数字等を読み上げながらひっくり返す事をする事によって、形と読みのマッチングが強化され、めくるスピードが上がったのではないかと思われる。

VI. 今後の課題

今回の取り組みは、集団の変化に着目する要素が強かったが、担任の先生に個人の変化を簡単に記録してもらい、子どもの詳細を把握しながら、保育実践研究を進められる形態を取り、より客観的なデータを取る必要性を感じた。その為には、子どもの成長や変化が明確になるよう、全年齢において最低一つは毎回同じ活動が入るようプログラムを立案することが重要となる。また、今回の取り組みを他の複数の幼児施設においても展開し、取り組みの成果の積み重ねをすることで、子どもの体幹を鍛えながら、言葉に対する興味関心を高めていく活動の構築を図れると考えている。更にこの取り組みが、幼児教育に寄与する事に繋がれば幸いである。

[参考文献]

- 岡本夏木 (1982) 「子どもとことば」 岩波新書
- 高杉自子・戸田雅美 (2000) 「言葉の獲得に関する領域 言葉」 東京書籍
- 平山許江 (2015) 「幼児のことばの力を育てる」 pripri ブックス
- 井狩芳子 (2015) 「演習 保育内容 健康 ー大人から子どもへつなぐ健康の視点」
萌文書林
- 柳沢秋孝 (2002) 「生きる力を育む幼児のための柳沢運動プログラム」 オフィスエム
- 岩崎洋子・吉田伊津美 (2018) 「保育と幼児期の運動あそび」 萌文書林

文部科学省（2013）「幼児期運動指針ガイドブック 毎日、楽しく体を動かすために」
文部科学省

執筆担当

山田克己、はじめに. I-1. 2. ⑤、⑥、⑦ 3. II. III. V-2. VI.

坂井莉野、I-2. ①、②、③、④、⑧、⑨、⑩ IV. V-1.

-
- ¹ 漢字（小学校1年生で習う80種類）カードと、数字の1～30までのカードと、動物や乗り物などの絵カード20種類を夫々5枚ずつ揃えたもの。平成4年に山田が考案したもの。
 - ² 2010年に山田克己が出版した書籍。ダンス7曲をごっこ遊びとして展開する方法を示している（CD, DVD, 楽譜付き）
 - ³ 2003年に山田克己がリリースしたアルバム「ちびっこ忍者」に収録されているタイトル曲。忍者ごっこの遊びが、そのままダンスの振付になっている。
 - ⁴ 花いちもんめの要領で行う対面式の鬼ごっこ。ルールについては1章3節⑧に記載。平成6年に山田が考案したもの。