

幼児の体力向上に向けた取組に関する研究

—3 歳児における体力向上に向けた取組の一考察—

大和郡山市治道認定こども園 教諭 牧 佳 史

Maki Yoshifumi

要 旨

幼児期の多様な動きを含む遊びの経験の減少に伴う子どもの体力低下が問題となっている。そこで、生活習慣アンケート調査や運動能力調査及び活動量調査から本園の幼児の体力向上に関する実態を把握し、3歳児における運動遊びに含まれる動きの状況を分析したところ、3歳児が多様な動きを獲得するうえで、家庭と連携して生活習慣を改善すること、二分化評価を脱し自信をもたせること、設定保育と自由保育を意図的に組み合わせることが有効であることが分かった。

キーワード： 体力向上、動きの多様化、二分化評価、発達段階

1 はじめに

現代の幼児を取り巻く生活環境の変化から、幼児が体を使って楽しく遊ぶための三つの「間」（時間・空間・仲間）が減少したことや、保護者の生活時間帯に影響を受け生活リズムの乱れがみられる幼児が増えていることなどが問題視され、このことが幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に多大な影響を与えていることが指摘されている。

幼児期運動指針（文部科学省、2012）によると、現代の幼児は多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっていることから、かつて幼児期に身に付けていた動きが十分に獲得されておらず、体の操作が未熟な幼児が増えている実態が指摘されている。運動における基礎作りの段階にある幼児期の基本的な動きの習得には、日常生活や体を動かす様々な経験の中で基本的な動きの種類を増大させていく「動きの多様化」と、動きが上手になっていく「動きの洗練化」という2つの方向性があるとされている。このことを踏まえ、多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れていくことや、楽しく体を動かす時間の確保、発達の特性に合った遊びの提供をすることが求められている。

奈良県の幼児の運動能力の実態としては、平成24年に行われた5歳児を対象とした運動能力等実態調査において、改善傾向がみられるものの全国の標準よりやや低いという状況にあることが分かった（奈良県立教育研究所「奈良県幼児の運動能力等実態調査」、2013）。また、様々な運動遊びの体験の有無、活発な体験の積み重ねの有無等による個人差が指摘されており（奈良県教育委員会、2011）、幼児期運動指針でも、幼児教育の現場において、基本的な動きが未熟な3歳児の段階から、「動きの多様化」を図り、「動きの洗練化」につながるような継続した取組が求められている。

そこで本研究では、生活習慣アンケート調査や運動能力調査及び活動量調査から幼児の体力

向上に関する実態を把握するとともに、3歳児の発達段階を踏まえながら、基本的な動きの未熟な3歳児がどのように「動きの多様化」を図りながら運動遊びに取り組んでいくのかについて実践を通して分析し、3歳児における体力向上を図るための視点や課題について考察する。

2 研究目的

幼児の実態を把握する中で体力向上を図る上での課題を明らかにし、3歳児における発達段階を考慮しながら、幼児がどのように運動遊びに取り組んだり「動きの多様化」を図ったりしながら、体力を向上させていくのかについて研究をしていく。

3 研究方法

(1) 実態把握について

生活習慣アンケート調査、運動能力調査及び活動量調査を行うとともに、園内で行われている幼児の動きについて分析することで、本園の幼児の実態や体力向上を図るうえでの課題を把握する。

(2) 3歳児の発達段階を踏まえた取組について

3歳児の発達段階を踏まえながら課題に対する取組を行い、3歳児がどのように動きを多様化させ体力を向上させていくのかを明らかにする。

(3) 6月と12月の各調査の結果比較について

6月と12月に行った運動能力調査及び活動量調査、園内で行われている幼児の動きについて分析した結果を比較し、考察する。

4 研究内容

(1) 本園の実態及び課題について

本園は、地域の保護者のニーズにより、平成22年度に幼稚園型の認定こども園として預かり保育を充実させ、翌23年度からは保育園を併設した幼保一体型の認定こども園となった。地域外からの利用者が大半を占め、共働きのため預かり保育の利用者が増えている。そのため、子どもの送迎は車や自転車が大半を占め、地元から徒歩で登園する幼児が少ないのが現状である。

そこで、本園の幼児の運動の実態を把握するために、生活習慣アンケート調査、歩数による幼児の活動量調査、運動能力調査、指標を用いた幼児の動きの実態調査を実施し、その結果から、幼児の運動の実態とその課題について分析する。

ア 生活習慣アンケート調査における実態把握

県の生活習慣アンケートと同様のものを3～5歳児クラスで実施し、県事業のモデル園10園（「子どもを夢中にさせる運動遊び推進事業」、2013）と比較したところ、図1のように本園の幼児は外遊びをする時間が少ないこと

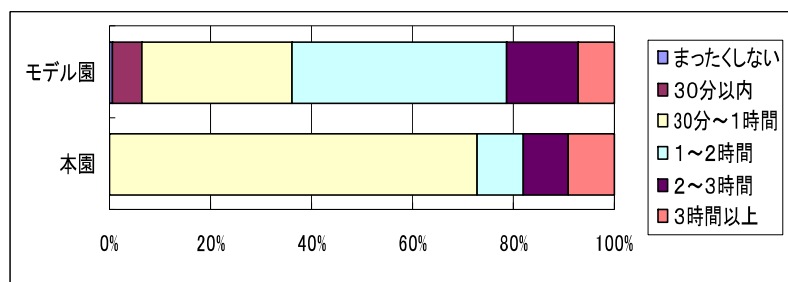


図1 お子様を外遊びをする時間（晴天の日）はどのくらいですか。

が分かった。これは、預かり保育を利用し家庭に帰る時間が遅い現状を反映していると考えられる。一方で、図2のように家族と一緒に体を動かして遊ぶ頻度はモデル園に比べて多い。

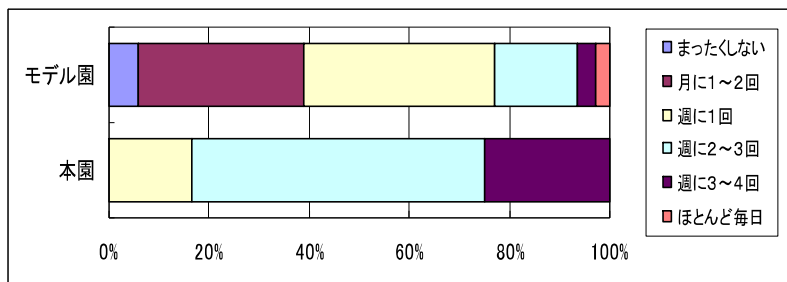


図2 お子様と家族の方が一緒に体を動かす遊びをしていますか。

これは第3回子育て生活基本調査（ベネッセ 2008）で「働いている母親ほど子どもと肯定的にかかわろうとする意識が高い」という結果と関係しているように思われる。また、就寝時間については、モデル園に比べて遅い傾向にある（図3参照）。これも、両親とも就労をしている家庭が多いという園の状況を反映していると考えられ、一人一人の実態に応じた援助が必要であることが課題であると考えられる。

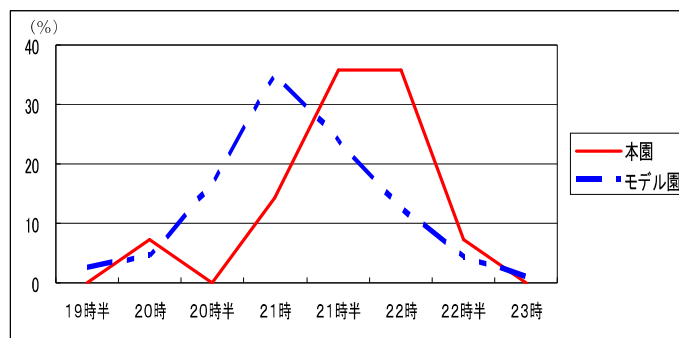


図3 お子様は何時頃に寝ますか。

イ 歩数計を用いた幼児の活動量調査における実態把握

幼児期運動指針における歩数調査を、5歳児を対象に行った。「子どもにおける中高強度活動時間と歩数との関係に基づいた分析」によると、幼児の場合 10000~14000 歩が目標値になっている。この調査と比較するため同様の方法で、本園5歳児及び3歳児の活動量の実態を把握した。

(7) 5歳児の歩数の実態

5歳児 14名を対象に、朝起きてから寝るまでの間歩数計を装着し、24時間の活動量の実態調査を行った。測定期間は6月10日から14日までの5日間行い、6月10日の登園開始時から測定を始め、6月14日の登園時までの歩数を記録し、就寝時間を除く活動量の実態調査を行った。

表1 5歳児の歩数の実態 (歩)

| | |
|------------|---------|
| 4日間の総歩数 | 49664.7 |
| 1日の平均歩数 | 12878.5 |
| 平均歩数 (最大値) | 16534.8 |
| 平均歩数 (最小値) | 8323.5 |

その結果、24時間の実態調査による平均値は、文部科学省の幼児の目標値である 10000~14000 歩を1名を除く幼児が満たしていた。自転車や車での通園をする子どもが多いため、歩数が少ないことが予想されたが、歩数における活動量は確保されていることが分かった（表1）。

(イ) 3歳児の歩数の実態

3歳児 12名を対象に、6月10日、12日、14日の3日間、登園してから降園するまでの間歩数計を装着し、園生活における活動量について実態調査を行った。

表2を見ると、園庭で自由に遊ぶ時間を確保した日が最も平均歩数値が多くなり、静的な活動の多い日は、歩数の伸びない幼児が多く平均歩数値も少ないことが分かる。また、歩数の最大値と最小値の比較から個人差が大きいことが分かる。なお、個別の園児の歩数の実態

を見ると、歩数が少ない幼児は、園生活における様々な活動において消極的で様子をうかがうことが多い幼児であることが推察される。気持ちの切り替えが難しい幼児は、その状況によって行動が大きく左右され、活動量が大きく変わることも個別の平均歩数の実態から見て取ることができた。一方で、友達と一緒に走り回ったり追いかけて合ったりすることが大好きな子どもは平均的に歩数が増え、友達とのつながりが、活動量を確保していくことが分かった。

表2 3歳児の歩数の実態（6月）

| | 10日（月） | 12日（水） | 14日（金） |
|---------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 測定時間 | 9:00～13:20 | 9:00～12:15 | 9:00～13:20 |
| 平均歩数値 | 4436.1 | 3260.7 | 4675.7 |
| 歩数（最大値） | 6378 | 5653 | 6228 |
| 歩数（最小値） | 2871 | 2213 | 2668 |
| 主な活動内容 | 自由遊び（保育室内） 体育遊具を使った活動 父の日の製作活動 | おはようタイム（体操） 砂場で遊ぶ 手洗い講習会 | おはようタイム（体操） 自由遊び（園庭） 絵を描く |

これらのことから、計画的な動的な活動時間の確保、特に戸外で自由に遊ぶ時間を確保することの必要性和、個々に応じた援助を行いスムーズに気持ちを切り替え活動に参加できるようにすること、友達同士がつながれるような保育をしていくこと等が必要と考えられる。

ウ 運動能力調査における実態把握

25m走、テニスボール投げ、立ち幅跳び、両足連続跳び越しについて計測を行った。3歳児は5歳児の測定を見ながら、遊びの一環として一緒に取り組んだ。

(7) 5歳児の運動能力調査の結果について

各種目とも評定値は、全国標準が3.00、合計値が12.00としていることと比較すると、男児の両足連

表3 平成25年度5歳児運動能力調査結果

| | 男児 | | 女児 | | 全体 | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 本園 | 奈良県 | 本園 | 奈良県 | 本園 | 奈良県 |
| 身長（cm） | 111.36 | 110.60 | 110.57 | 109.50 | 110.96 | 110.00 |
| 体重（kg） | 17.69 | 18.90 | 18.89 | 18.30 | 18.29 | 18.60 |
| 25m走の評定値 | 2.71 | 2.91 | 2.86 | 2.92 | 2.79 | 2.92 |
| テニスボール投げの評定値 | 2.57 | 2.88 | 3.00 | 2.99 | 2.79 | 2.93 |
| 立ち幅跳びの評定値 | 2.83 | 2.88 | 2.86 | 2.99 | 2.85 | 2.93 |
| 両足連続跳び越しの評定値 | 3.33 | 3.16 | 2.71 | 3.16 | 3.00 | 3.16 |
| 運動能力評定値（合計） | 11.50 | 11.84 | 11.43 | 12.10 | 11.46 | 11.97 |

続跳び越し、女児のテニスボール投げ以外は、全国標準を下回っていることが分かった。県の調査と比較しても、上記2種目以外は平均を下回る結果となっている。活動量調査の結果と合わせて検討すると、活動量は満たされているものの、運動の種類・質の確保が不十分であることが本園の課題であると考えられる。

(4) 3歳児の運動能力調査の結果について

3歳児の運動能力調査においては、ルールを守ることを徹底せずに楽しみながら調査を行うことを第一に取り組んだ。各種目ごとにまとめると以下のとおりである。

25m走においては、途中でスピードを緩めたり疲れて立ち止まったりして半数以上の幼児が最後まで走りきることが難しく、目標に向かって走り続ける体力がまだ育っていないということが分かった。テニスボール投げにおいては、ボールを後ろに飛ばしたり投げる方向を

向いていなかったりする幼児が多く、全体的にボールを投げる経験が少ないことが分かった。立ち幅跳びにおいては、両足で踏み切って前へ跳ぶという動作がまだまだ出来ない子も多いが、中には5歳児の刺激を受けて巧みに体を動かしている幼児もあり、跳ぶ動作について個人差が大きく見られた。両足連続跳び越しについては、4種目の中で最も複雑な運動コントロール能力が必要な種目であるため、最後まで両足で跳び越しを続けられる幼児はいなかった。各種目ともに個人差は見られるが、3歳児の傾向を把握することができた。

また、5歳児の姿を見て、やってみようと意欲的になる幼児もいたが、中には自分にはできないと感じ参加できない幼児もいた。調査を行うときの気分や気持ちの切り替え、活動への苦手意識などに大きく左右されることが分かり、この点が、3歳児における大きな課題であると考えられる。

エ 指標を用いた園の幼児の動きの実態把握

幼児の基本的な動きとして、「体のバランスをとる動き（バランス系）」、「体を移動する動き（移動系）」、「用具などを操作する動き（操作系）」の3つに分類されている（幼児期運動指針、2013）。また、3つに分類された動きから幼児期に身に付けておきたい基本動作として表4のように36の動作に分類し、園生活において多様な動作を経験させることが求められている（中村、2011）。そこで、3歳児における1週間の運動の実態を把握するために、「設定保育」、「自由遊び」で行われている幼児の運動遊びの動きの傾向について、1週間の保育を振り返りそれぞれ行っている子どもの割合について調査をすることとした。鹿屋体育大学「幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入」（森ら、2012）におけるクラス担任向けの調査票（図4参照）をもとに、筆者において基本的な運動技能及び幼児期に身に付けておきたい動作を加味し、幼児の動きの実態把握をするための指標を構成した。

項目のうち、持つ、つかむなどは、日常当たり前に見られる項目であるために除外し、浮く、泳ぐに関しても、プール遊びの時期

表4 中村による幼児期に身に付けておきたい36の基本動作

| | |
|------------------------------|---|
| 姿勢の変化や安定性を伴う動作 (バランス系の動き) | 立つ、組む、乗る、逆立ち、渡る、起きる ぶら下がる、浮く、回る |
| 重心の移動を伴う動作 (移動系の動き) | 走る、登る、歩く、跳ねる、泳ぐ 跳ぶ(垂直に)くぐる、滑る、はう |
| 人や物を操作する動作 (操作系の動き) | 持つ、支える、運ぶ、押す、当てる、掘る 蹴る、押さえる、捕る、振る、こぐ、渡す 投げる、倒す、引く、打つ、つかむ、積む |

にしか見られないものであるために、除外した（図5参照）。

| クラス担任調査票 | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|------------------|---------|---------|---------|----------|---------------|--------|--------|------|--------|
| 担当学年(○をつけてください)：3歳児・4歳児・5歳児 クラス名(ご記入ください) _____ | | | | | | | | | | | |
| 幼児期はさまざまな動きが急速に発達する時期です。 あなたのクラスの子どもは最近一週間の間どのような運動をしていますか。 以下の動きについて「行なっている子どもの割合」と「その頻度」の2点から当てはまる欄に○印をしてください。 | | | | | | | | | | | |
| | 動作 | クラスで行なっている子どもの割合 | | | | | クラスで観察された頻度 | | | | |
| | | ほとんど見られなかった | 一部で見られた | 半数が見られた | 多くは見られた | ほとんど見られた | ほとんど見られなかった | 1-2回程度 | 3-4回程度 | 5回以上 | ほとんど毎日 |
| 1 | 横こらぶ、横る一起き上がる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 横こらぶ、横る一起き上がる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | はう | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | はう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | ころがる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ころがる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | まわる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | まわる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 乗る | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 乗る | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | こぐ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | こぐ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 登る、降りる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 登る、降りる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | わたる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | わたる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | ぶらさがる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ぶらさがる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 逆立ちする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 逆立ちする | 1 | 2 | 3 | 4 |

図4 (森ら、2012)によるクラス担任向けの調査票(一部抜粋)

| | | 設定保育 | | | | | 自由あそび | | | | | |
|----------|---|----------------|-----------|--------------|-----------|----------------|----------------|-----------|--------------|-----------|---|---|
| | | どの子にも全く見られなかった | 一部の子に見られた | 半数くらいの子に見られた | 多くの子に見られた | ほとんどすべての子に見られた | どの子にも全く見られなかった | 一部の子に見られた | 半数くらいの子に見られた | 多くの子に見られた | | |
| バランス系の動作 | 1 | 寝転ぶ-起き上がる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 寝転ぶ-起き上がる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 2 | 回る | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 回る | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 3 | 転がる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 転がる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 4 | 組む | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 組む | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 5 | 渡る | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 渡る | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 6 | ぶら下がる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ぶら下がる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 7 | 逆立ちする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 逆立ちする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 8 | 乗る | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 乗る | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 9 | 片足立ちをする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 片足立ちをする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 移動系動作 | 1 | 歩く | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 歩く | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 0 | | | | | | | | | | | |

図5 本研究で用いた幼児の動きの実態把握をするための指標（一部抜粋）

この調査からは、3歳児の動きの実態について次のようなことが分かった。

自由遊びにおけるバランス系・移動系・操作系の各動きの方が、設定保育に比べて多様性が見られるが、設定保育ではそれぞれの動きを幼児は一様に経験できていることが分かった。

(図6～11)。特にバランス系の動きは、図6のように設定保育で取り組んだ動きをほとんどの幼児が経験することができた。最も動きに多様性が見られたのは図8、9のように移動系の動きであり、3歳児において最も多く行われている動きであることが分かった。また、図10,11から分かるように、操作系の動きが他の動きよりも少ないことが示された。

以上のことを踏まえ、設定保育と自由遊びのバランスを考えながら、3歳児が多様な動きを経験できるように、保育を進めることが必要であると考え。経験していない動きや経験させたい動きについて、保育者が意図的に遊びに取り入れたり、幼児が自然と遊びに取り入れられるように環境構成を工夫したりすることが必要である。

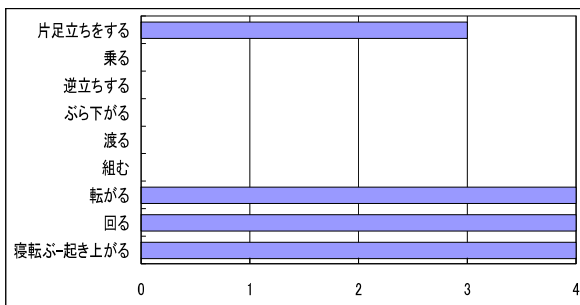


図6 設定保育におけるバランス系の動き

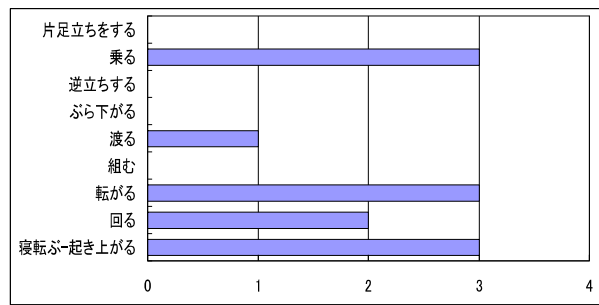


図7 自由遊びにおけるバランス系の動き

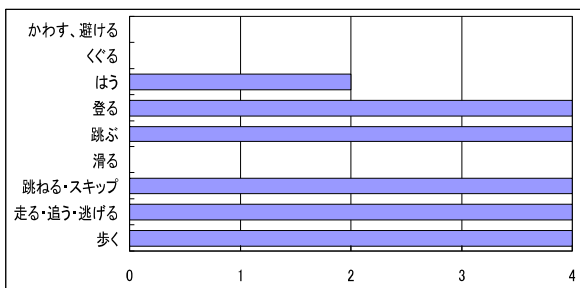


図8 設定保育における移動系の動き

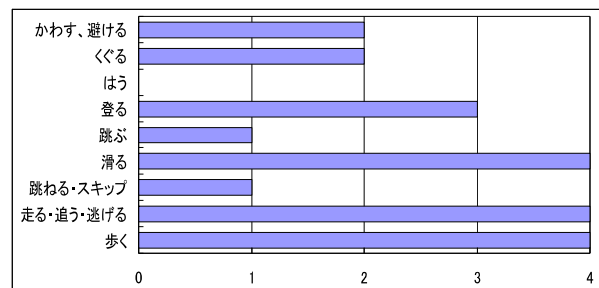


図9 自由遊びにおける移動系の動き

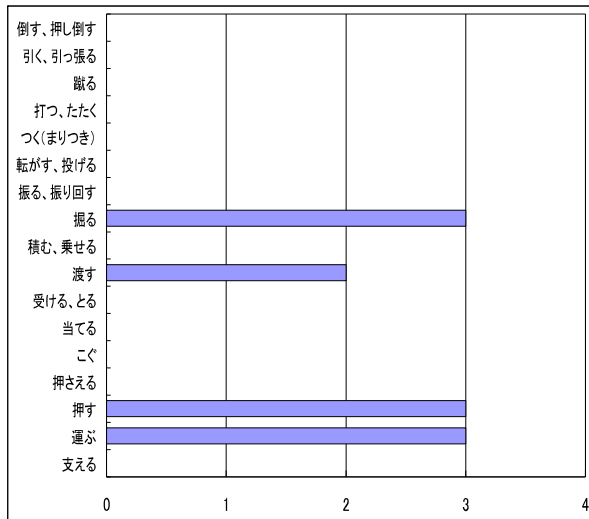


図 10 設定保育における操作系の動き

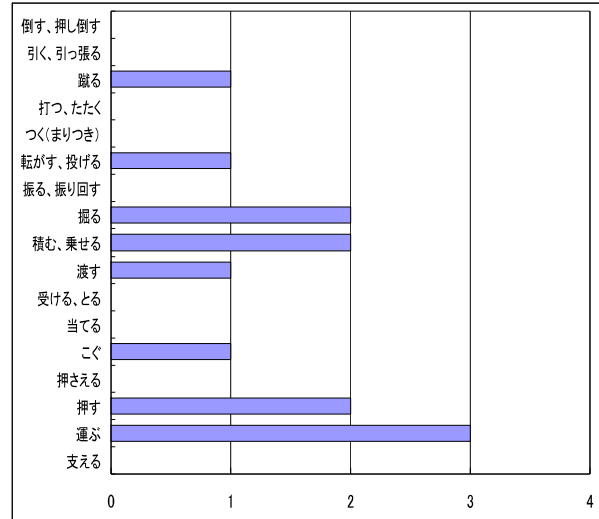


図 11 自由遊びにおける操作系の動き

- 1 一部の子に見られた 2 半数くらいの子に見られた 3 多くの子に見られた 4 ほとんどすべての子に見られた

※ 項目の空白部分は、調査した時期に現れなかった動作である。

オ 各調査から把握した3歳児における取組の課題について

生活習慣アンケート調査、幼児の活動量調査、運動能力調査及び幼児の動きの実態把握から得られた3歳児の実態を通して、次の3つの課題が明らかになった。

- 1 就寝時間が遅い幼児に対して、個別に家庭との連携をとるなどの援助が必要
- 2 3歳児において、「できない・難しい」から「やってみよう」になるようにスムーズな気持ちの切り替えができるような保育構成や援助が必要
- 3 幼児の「動きの多様性」を引き出すために、設定保育と自由遊びの意図的な組合せの工夫が必要

これらの課題に対して、具体的な事例として、特徴の顕著な3名の幼児を抽出し、その幼児へのアプローチの結果見られた変容を踏まえ、幼児が動きを獲得し体力を向上させていく過程を明らかにした。

(2) 実践事例を通して

ア 生活習慣からのアプローチ（事例①）

生活習慣アンケートの就寝時間の遅かったA児は、園生活においてすぐに疲れたりやる気をなくしたりするなどの姿を見せていた。「睡眠時間が短くなるほど体力合計点が低い」（文部科学省、2012）という結果を踏まえ、幼児期から正しい生活習慣を身に付けていくことの大切さを家庭に啓発するとともに、気持ちを安定させ、友達と一緒に活発に体を動かして遊ぶことを楽しめるよう保育を進めた事例を以下に示す。

事例①☆保護者との連携を通して、活発な姿を見せるようになってきた A 児☆

【長時間保育利用の進級児 A の姿】

- ・園庭で遊んでいてもすぐに廊下に座り込み、ぐったりとした表情を浮かべる。週 1 回の園外保育の際も、「もうおうち帰りたい」「眠たい」「おなか減った」と弱音を吐いてしまう。
- ・友達にうまくかかわることができずに、保育室を抜け出すことが多い。

【A 児の背景にある姿】

- ・両親が共働きのため、家庭に帰ってから保護者との関わりを求め就寝時間が遅くなりがちである。(11 時前後)
- ・新しい友達の中で居場所がなく、遊びの場を転々としてしまう。

《生活習慣面のアプローチ》

保護者へ幼児期に生活習慣を確立させていくことの大切さを伝え、少しずつ早寝ができるように働きかけをする。

預かり保育担当保育者との連携をとりながら、降園時に保護者に就寝時間が早くなったことによる変化を伝え続ける。

《精神的な安定を行うためのアプローチ》

保育者と一対一の関わりを大切にしながら信頼関係を築く。

友達のしている遊びに興味をもてるように遊んでいることを伝えたり、保育者が仲立ちとなり一緒に遊ぶ機会をもったりする。

【運動面へのアプローチ】

週 1 回の園外保育を計画し、歩く活動を大切にしながら活動量を増やしていく。その際、公園に行く・ツバメの巣を見る・ザリガニや亀の様子を見るなど多様なねらいを立て、期待をもちながら目的地まで歩けるようする。

A 児の興味に寄り添いながら、楽しんで体を動かせる活動を取り入れていく。

はじめは消極的だった A 児も、保育者の傍では活発に活動する姿を見せ始めた。また、友達に誘われると一緒に遊ぼうとする姿も出始め、少しずつクラスに居場所を作り消極的な姿が減ってきた。

親子で意識して生活リズムを整えてもらうようになり、A 児も元気な表情を見せるようになる。

「A 君もやってみたい」と友達と一緒にチェンジングルなどの環境に挑戦することを楽しむ。

「先生遊ぼう」から「Y 君まだ来ないかなあ」と仲の良い友達ができるようになりより活発になる。

生活リズムの安定

友達への興味

友達との活発な姿 (図 12)



図 12 友達と活発に遊ぶ様子

事例①では、就寝時間が早くなったことや保育者との信頼関係を構築したことをきっかけに、A 児の様子が活発に過ごす姿へと変わった様子が示されている。基本的な生活習慣が確立していない 3 歳児にとって、正しいリズムを整えることの大切さや、A 児の気持ちの安定を図ることの大切さを再認識することができた。幼児期、特に 3 歳児においては保育者との信頼関係を構築することで気持ちの安定を図り、友達と自らかかわろうとする自発性へとつながっていくと考える。

イ 二分化評価からの脱出 (事例②)

3 歳児は、周りの目や表情がとても気になり、物事を“できたか”“できないか”に「二分化評価」をし、できなかった事実を積み重ねながら苦手意識をもつようになる発達段階にある (白石, 1994)。そのため「出来ない自分」、「大きくなれない自分」に悩み、がんばりたいけれどがんばれないと葛藤する。運動能力調査で 5 歳児の姿を見て「自分にはうまくできない」と参加しなかったり、気持ちをスムーズに切り替えて次の活動に参加しにくかったりする姿はまさに、3 歳児ならではの発達段階といえる。以下に、特にその様子が顕著で歩数による活動量も少なかった B 児を対象としての取組の様子を示す。

事例② ☆異年齢児交流を通して、乳児の手本をすることが自信につながった B 児 ☆

【進級児 B の姿】

- ・体を動かしての活動をするを「だって恥ずかしいもん」と嫌がる。
- ・特に異年齢児と一緒に活動するときに、動かずにその場に立ち尽くしていることが多い。

《保育者の援助》

- ・ B 児の様子を見守りながら、少しずつ活動に参加できるよう援助する。
- ・保育者と一緒にチャレンジし、失敗しても楽しむ経験を積み重ねる。
- ・異年齢児交流の機会を計画的にもち、雰囲気慣れるようにする。

毎日行っている全園児が参加する「おはようタイム」の体操や、月 1 回の「リズム交流」など異年齢児の活動を計画的に取り入れるが、活動には参加することはできなかった。同じことをクラス活動で取り入れると参加する姿も出てきたため、その経験を積み重ねてきた喜びを味わえるように取り組んだ。

2 学期に入ると、友達と一緒に乳児に体操を教える姿が見られるようになってきた。(図 13)

人目をあまり気にせずに、体操をしようとする場面が増え、体操をすることに楽しさを感じ始める

5 歳児の真似をして体操の先生として友達と一緒に異年齢児の前で体操をし始める。

友達と一緒に、縄跳びに挑戦したり登り棒を頑張ったりする姿が見られるようになってくる。

自分の成長の自覚

二分化評価の脱出

できたことへの自信

“できない”を“できる”に



図 13 乳児に体操を教える幼児たち

事例②からは、活動を積み重ね、少しずつできるようになったことを B 児自身が感じ始めると、できたことを乳児に教える姿へとつながり、自身の成長を実感している姿が明らかになった。一様にすべての活動に参加できるようになったわけではないが、「二分化評価」から脱することができた活動においては、それ以降も活発に取り組む姿から、幼児がどのような活動に苦手意識をもっているのかを把握し、ケースに応じて丁寧に援助することの大切さを実感した。

ウ 動作の獲得に関するアプローチ (事例③)

C 児はリュックを背負う、制服を着るなど基本的な生活行動が出来にくく、運動遊びにおいても友達のを眺めていることが多い幼児である。そこで事例③では、「設定保育」において友達と一緒に新たな動きを経験する場を作り様々な動きを経験した C 児が、自然と「自由遊び」の中で友達と一緒に多様な動きに取り組みだした様子を示す。

事例③ ☆忍者ごっこを通して動作を獲得しはじめた C 児☆

【新入園児Cの姿】

- ・何事にも不安を感じ、制服を着る、リュックを背負うなどできないことが多い。
- ・友達のことを気にかかり様子をよく見ているが、かかわろうとすることは少ない。

- ・友達と共通のイメージで遊べるような活動の積み重ね
- ・保育者と一緒に新しい活動に挑戦できるようにする
- ・保育者がきっかけとなり周囲の環境にかかわれるようにする

平均台の前で「怖いから無理」と立ち止まるC児

T『先生一緒に行くから行ってみよう！』

C『できないよ』

T『じゃあ先生行くから、C君手をつないでくれる』

C児と手をつなぎ渡りきるとC児の表情が変わった。

T『C君もいけそうだよ、やってみる？』

C『うん！』

C児は保育者に手を引かれ渡りきることができ、その後自信を付け何度も繰り返す姿が見られた。

【C児が体験した動作】

バランス系の動作

寝転がる一起きる、渡る、乗る、ぶら下がる、片足立ちをする

移動系の動作

走る、跳ねる、登る、はう、くぐる

操作系の動作

支える、押す、たたく、引っ張る



図 14 “渡る”動き



図 15 “はう”“引っ張る”などの動き



図 16 “跳ぶ”“たたく”動き



図 17 “投げる”動きを取り入れた忍者の修行

【C児が体験した動作】

移動系の動作 : 走る、跳ねる、登る、くぐる

操作系の動作 : 投げる、打つ、とる、渡す

「設定保育」
における様々な
動きの獲得



図 18 園庭の遊具を活用した忍者の修行

【C児が体験した動き】

バランス系の動作 : ぶら下がる、乗る

移動系の動作 : 登る、くぐる



図 19 “ぶら下がる”動きを繰り返す幼児

【C児が体験した動作】 バランス系の動作 : ぶら下がる、片足立ちをする、乗る、

移動系の動作 : 登る、走る、跳ぶ 操作系の動作 : 押す、押さえる、蹴る、運ぶ、引く など

「自由遊び」
における様々な
動きへの挑戦



図 20 友達と一緒に新たな動きを獲得する

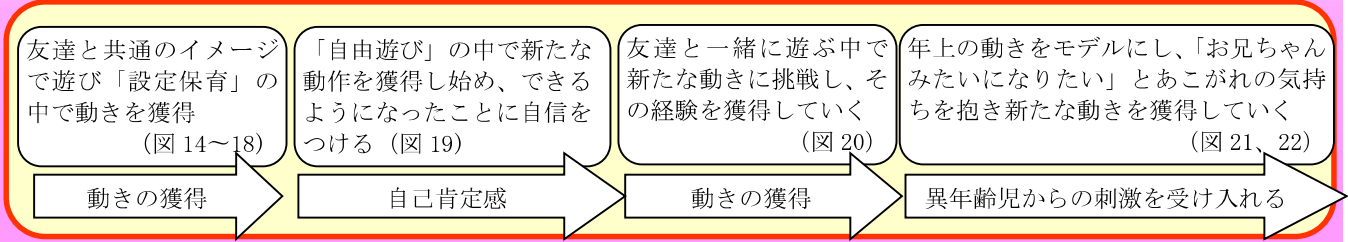


図 21 5歳児の真似をして登り棒に登る3歳児

異年齢児の刺激を受けて広がる動きの幅



図 22 小学生の前転を見る3歳児



事例③では、動きの経験が少ないC児が「設定保育」において友達とイメージを共有しながら動きを獲得したことに自信をもち、「自由遊び」において自らやってみようとする意欲的な姿へとつながっていった姿を示している。動きを獲得したC児は、その後何度も繰り返し固定遊具で遊んだり友達と一緒に運動遊びに取り組んだりする姿が見られ、周囲の環境に積極的に関わろうとし新たな動きに挑戦することに自信を感じている姿も見ることができた。

また、「異年齢間の交流が「とてもよく」ある園の方が「ときどき」しか交流のない園に比べて有意に高い結果を示す」（森ら、2011）というデータを踏まえ、事例③を検討すると、信頼関係を友達だけではなく年上の異年齢児との間でも築くことで新たな動きをするモデルとして受け入れ、自分の動きへと転化し獲得していくのではないかと考えられることから、異年齢児との継続的な交流を図ることで、より体力向上につながっていくと思われる。

5 各調査における6月と12月の調査結果

以下に歩数計を用いた幼児の活動量調査、運動能力調査、指標を用いた園の幼児の動きの実態について比較・検討し、3歳児の体力がどのように向上したのかについて明らかにする。

(1) 歩数の実態の比較

歩数の実態については、12月の方が平均した歩数が増えていることから、活動量が増えていると言える(表5参照)。

特に、外遊びを取り入れた日の伸びが大きいのは戸外で活発に遊べるようになったからであり、活動量を増やして

表5 6月と12月の歩数の実態の比較(3歳児) (歩)

| | 6月 | 12月 |
|-------------------|--------|--------|
| 外遊びをした日の平均歩数 | 4675.7 | 5057.6 |
| 降園時間の早かった日の平均歩数 | 3077.6 | 4525 |
| ホールで運動遊びをした日の平均歩数 | 4303.3 | 4068.3 |
| 3日間の平均歩数 | 3991.2 | 4101.1 |

いくためには戸外遊びを積極的に取り入れていく必要があることが分かった。また、これまでの様々な取組により、幼児自身「二分化評価」から脱し、気持ちをスムーズに切り替えることができるようになってきた。降園時間が早い日の歩数が伸びたことについては、活動に

取り組む時間が増えたためと思われる。

(2) 運動能力調査の比較

6月から12月の運動能力調査の結果からは、以下のことが分かった。

表6から分かるように、25mを走りきるだけの体力向上が見られ、半年間の成長を考慮しても、平均値の伸びが見られた。また、テニスボール投げにおいては“投げる”動きを保育で取り入れたことで、平均値も伸びていると考えられる。“山なりに投げる”という動きをイメージしながら活動する姿も見られ、まだまだ未熟ではあるが体をスムーズに動かして投げる“動きの洗練化”につながっていく様子も感じることができた。立ち幅跳びや両足連続跳び越しについては、「難しいからできない」「恥ずかしい」と諦める気持ちから、「やってみよう」と挑戦する姿が変わっていった様子がうかがえた。

表6 6月と12月の運動能力調査結果の比較(3歳児)

| | 6月 | 12月 |
|----------|--------------------------------|----------|
| 25m走 | 平均 10.3 秒 | 平均 8.4 秒 |
| テニスボール投げ | 平均 2.7m | 平均 3.2m |
| 立ち幅跳び | 両足踏切で遠くに跳ぼうとできるようになった子が増えた。 | |
| 連続両足跳び越し | 最後まで両足で跳び越しきろうとすることができる幼児が増えた。 | |

(3) 指標を用いた園の幼児の動きの実態の比較

図23、25、27から分かるように、6月の幼児の動きの実態を保育者が把握したことで、新たな動きを経験できる運動遊びを保育に取り入れた結果、12月にはより多様な動きを「設定保育」においても幼児が経験していることがわかった。また、図24、26、28から分かるように、「自由遊び」の場でもより幼児の動きに多様性が見られるようになったことから、体力向上につながっていったと考えられる。時期によって幼児の遊びは変化していくため、度々動作を分析することの必要性も感じる。

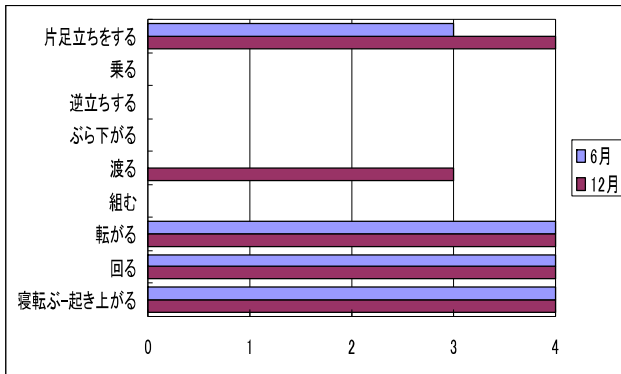


図23 設定保育におけるバランス系の動きの比較

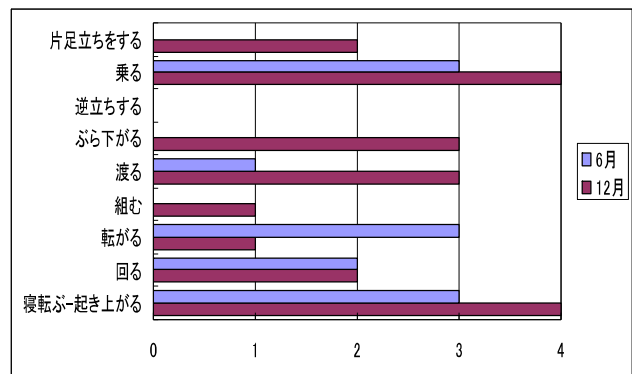


図24 自由遊びにおけるバランス系の動きの比較

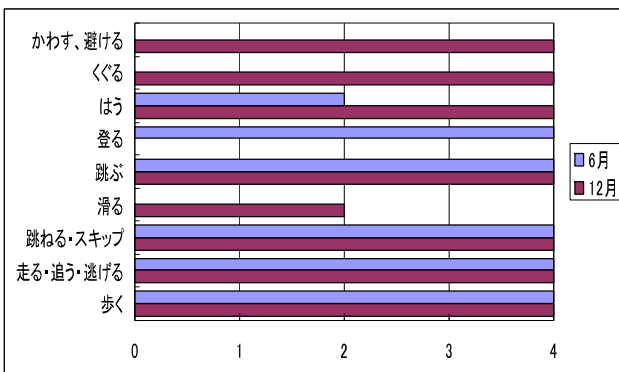


図25 設定保育における移動系の動きの比較

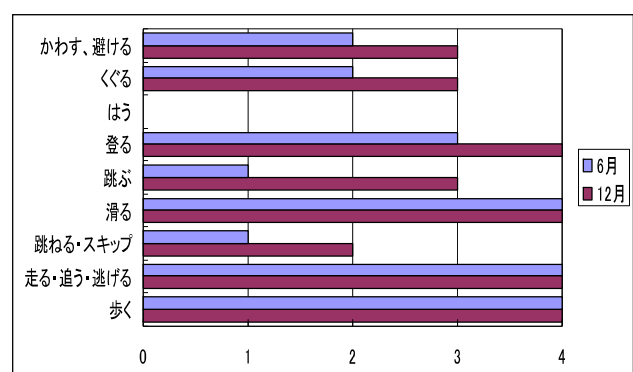


図26 自由遊びにおける移動系の動きの比較

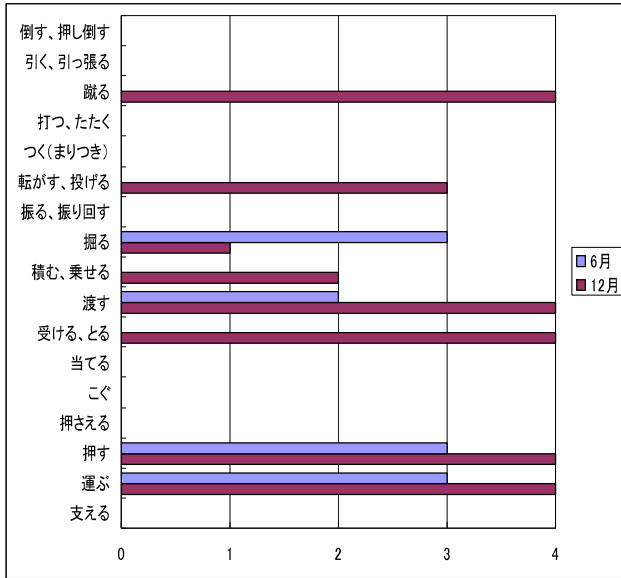


図 27 設定保育における操作系の動きの比較

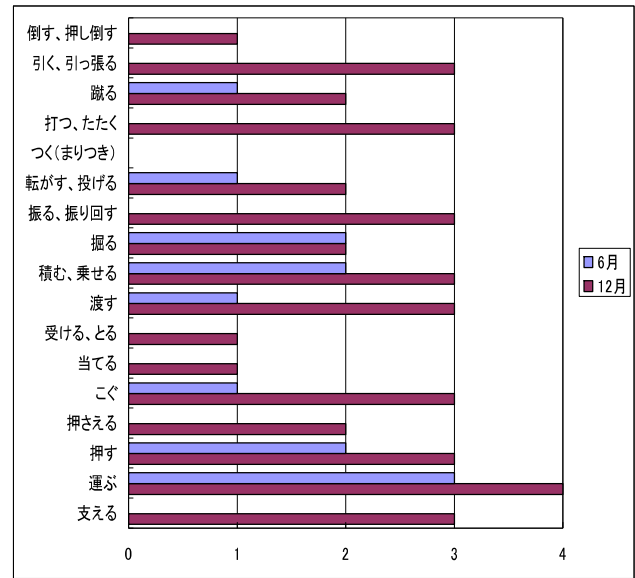


図 28 自由遊びにおける操作系の動きの比較

6 考察

幼児が楽しんで運動遊びに参加し、「動きの多様化」を図っていくためには幼児の運動の実態と密接に関係している生活習慣の実態について、園全体の傾向を把握する必要がある。また、個別の実態を把握することで、一人一人に応じた援助をすることができ、楽しんで活動に参加しながら体力向上につながっていくと考えられる。歩数による活動量は、戸外遊びをすることで確保されることが分かったことから、幼児期運動指針に示されている、1日の運動時間の合計60分を目指して取り組むことが今後も強く求められる。

幼児期に身に付けたいバランス系・移動系・操作系の各種の動きについて、保育者が意識をして環境構成を工夫したり遊びに取り入れたりすることが必要である。できるようになった喜びが自ら積極的に次の動きへと挑戦する意欲につながることから、発達段階に応じて意図的に経験をさせることが大切である。「自由遊び」の場の方が多様な動きがみられる一方、「設定保育」の場の方が一様に経験できる機会となっていることが分かった。両者のバランスを取りながら、様々な動きを経験できるように取り組むことが必要である。

3歳児においては、“できたか”、“できないか”の二分化評価に留まるため活動に参加しにくい場面も見られるが、活動を積み重ねることにより自信を付け、取り組めるようになっていくことから、継続的に活動に取り組むことが大切である。新たな動きを獲得するために、動きの未熟な3歳児が動きのモデルとなるものの姿を見る機会をもつことも必要である。また、3歳児においても年下からあこがれをもたれることが自信につながり、新しい動きに取り組むようになることから、継続的な異年齢児の交流も大切である。

7 おわりに

今回の研究を通して、幼児が体力を向上させ「動きの多様化」を図るための根底には、基本的な生活習慣の確立と保育者との信頼関係の構築を通じた気持ちの安定、そこから広がっていく友達や異年齢児との交流が必要不可欠であることが分かった。また、本園の幼児の動きを分析したことにより、“投げる”“打つ”などの足りない動きについて実践に取り組めたことで、

幼児期に身に付けておきたい多様な動きを取り入れた保育を見つめ直すことができた。今後は、動きの質についてや、運動遊びの場だけでなく園生活全体を通した動きについても分析し見直しながら、幼児が「動きの多様化」を図り、「動きの洗練化」ができるように意識して取り組んでいきたい。

参考文献

- (1) 文部科学省（平成 24 年）幼児期運動指針 pp. 18-20、55、
- (2) 奈良県立教育研究所「奈良県幼児の運動能力調査等実態調査」
<http://www.nps.ed.jp/nara-c/keiei/tyosa/youji/hp/unndounouryoku24.html>
- (3) 奈良県教育委員会（平成 22 年）「幼児の運動能力・生活習慣等調査報告書」 pp. 9
- (4) 奈良県教育委員会（平成 26 年）「平成 25 年度子どもを夢中にさせる運動遊び推進事業」
HP 掲載予定
- (5) ベネッセ（2008）第 3 回子育て生活基本調査（幼児版）
http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kosodate/2008_youji/hon/index.html
- (6) 文部科学省（平成 24 年）「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」 pp. 22
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm
- (7) 中村和彦（平成 23 年）「運動神経がよくなる本」マキノ出版 pp. 52-130
- (8) 森 司朗、杉原 隆、吉田 伊津美、筒井 清次郎、鈴木 康弘、中本 浩揮（平成 23 年）「幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入」 pp. 20, 91
- (9) 白石正久（1994）「発達の扉（上）子どもの発達の道すじ」かもがわ出版 pp. 152-181
- (10) 櫻井茂雄、岩立京子（2010）「たのしく学べる乳幼児の心理 改訂版」 pp. 188, 189