

# 幼児の体力向上に関する一考察

## —子どもが夢中になる運動遊びの実践プログラムの開発—

研究指導主事 常盤陽子

Tokiwa Yoko

### 要 旨

近年、奈良県において体力向上が教育課題の一つとなっている。幼児の体力・運動能力も「奈良県幼児の運動能力等実態調査」（以下、「運動能力調査」という。）の結果から見ると、全国の標準よりやや低く、とりわけ「立ち幅跳び」に課題があった。このような課題を解決するためには、幼児が楽しく、運動遊びを繰り返したいくなるような運動実践に取り組む必要があり、本研究では、調査結果を踏まえた「跳の動き」に特化した運動遊びの具体的実践プログラムを開発した。

キーワード： 幼児の運動能力、体力向上、基本的動作、運動遊び

### 1 はじめに

人が生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るためには、適度な「運動に親しむ習慣」をもつことが大切である。しかしながら、「運動に親しむ習慣」は、一朝一夕で確立するものではなく、幼少期から体を十分に動かして遊んだ楽しさや心地よさの体験が、継続して運動する意欲や楽しさに繋がるもの<sup>つな</sup>と考える。

幼児期は、「遊び」を通して様々なことを学ぶ。生活全ての体験が小学校以後の学びに繋が<sup>つな</sup>っている。運動においても、幼児期にいか<sup>つな</sup>に楽しく、夢中になって体を動かして外遊びを体験してきたかがその人自身の運動習慣の基盤となるのである。しかし、現代の幼児を取り巻く環境は目まぐるしく変化しており、身の回りにはものが溢れ<sup>あふ</sup>、生活が便利になり、社会が24時間化してきた。その一方で、幼児の生活習慣は大人の都合で不規則になり、ジャンクフードに慣れ親しみ、ゲーム等屋内遊びに夢中になって寝不足の続く幼児も少なくない。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査においても、奈良県児童の体力は全国と比較して低位な実態が明らかになり、体力向上に向けて様々な施策が行われているところである。小学校低学年の体力テストの結果についても同様の傾向が見られ、ほとんどの種目で全国平均を下回るなど、低学年の体力は高学年の体力以上に課題が大きいことも明らかとなっている。

このような実態を踏まえ、本県では平成22年度から5歳児を対象に「運動能力調査」を実施しており、その結果を見ると、全国標準の発達基準よりわずかに下回るという、幼児の運動能力の実態が明らかになっている。このような実態を改善するため、各幼稚園・保育所は独自の取組を行っているが、それらの運動実践の効果を検証するには至っておらず、手探り状態で行ってきたというのが実際のところである。しかしながら、「運動能力調査」の結果には関心が高く、自園の取組に生かしたいという願いをよく耳にする。このような現場のニーズを鑑みて、幼児の運動能力を高めるために、どのような実践を行っていくことが効果的なのかを検討し、

具体的な実践プログラムを提案することとしたい。

## 2 研究目的

「運動能力調査」の結果から子どもを夢中にさせる運動遊びの具体的な実践プログラムを開発する。

## 3 研究方法

5～6月に実施した「運動能力調査」の結果と11月に実施したアンケート調査の結果から奈良県の幼児の運動能力の実態を把握し、その実態を改善するための具体的な実践プログラムについて考察した。

## 4 研究内容

### (1) 幼児期の発達について

幼児期は将来にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、生涯にわたって運動やスポーツに親しむのに必要な「体を動かす心地よさ」「体を動かす楽しさ」を十分に味わうことで運動好きな子どもを育てる基盤となる大切な時期である。幼稚園教育要領の「健康」の領域においても「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」ことをねらいの一つとしている。また、同要領の内容の取扱いの留意事項では、「自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることに留意し、幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること。」とされており、「遊び」ながら自然と体を動かすことが好きになるような幼児の育成が求められている。

### ア 幼児期の運動面における発達

幼児期は、神経系の発達が著しく、図1のスキヤモンの発達曲線からも分かるように、5歳までに成人の80%にまで発達する。よって、この時期は、様々な神経回路が形成されていく大切な時期であり、多様な運動を経験させることで、脳の配線化が進み、調整機能・記憶・運動機能が発達する。したがって、基本的動作の習得に適しており、この基本的動作を繰り返し行うことで動作が洗練され、スムーズな動きができるようになってくるのである。一方、呼吸・循環器系は、心臓の機能がまだ未熟なため、幼児期にあまり強い運動の負荷がかかる遊びには十分に対応することができない。「運動能力調査」項目の内容をみても、「行動を調整する能力」の指標となる項目が多いのはそのためである。したがって、幼児期に調整力の育成に繋がる遊びが大切とされており、高木

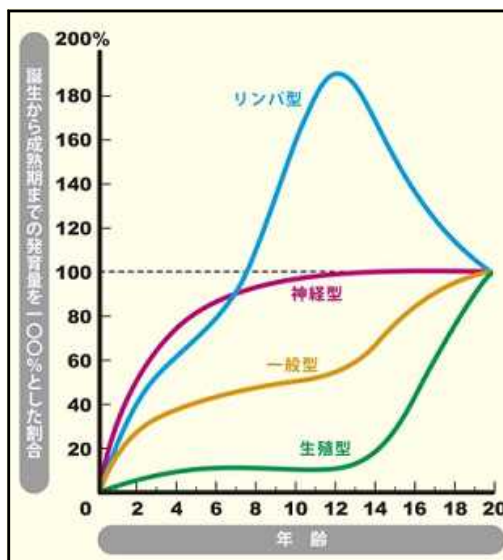


図1 スキヤモンの発達曲線

(2009)も、幼児期の運動遊びについて「バランス・敏捷性・巧緻性などが養われる全身運動に焦点をおいた運動あそびを大いにさせ、そのあそびの中で自然に筋力、循環・呼吸機能を高め、からだの発育・発達がなされるような指導が必要」と指摘している。

## イ 幼児期の心の発達

幼児期の運動遊びを構成していく上で、幼児の心の発達についても、その特性を理解しておく必要がある。E. H. エリクソンは、自我発達を達成されるべき課題と、できなかったときに陥る危機について人生を8つの発達段階に分けた。これによると、幼児期後期は、家族以外の友達関係を経験して積極的に物事を行う意欲を感じる時期であるとされている。自分の意思で行動できるようになり、自分に対する万能感をもつのもこの時期の特徴とされる。しかし、注意されたり、否定されたり、ばかにされたりすると積極性を失って罪悪感や自信のなさを感じやすくなる。このことを考慮しても、幼児期の周りの大人の声掛け、励まし環境的要因としていかに重要かが分かる。

## ウ 幼児期運動指針（以下、「指針」という。）

幼児期における運動の実践が、幼児の心身の発育に極めて重要であるにも関わらず、全ての幼児が十分に体を動かす機会に恵まれているというわけではないのが現状である。そこで、幼児の心身の発達の特性に留意しながら幼児期の運動をどのように捉え、実践していくべきかを指針として初めて文部科学省が2012年に策定したものがこの「指針」である。以下にその概要を整理する。

### (7) 幼児の動きの獲得の考え方

幼児期は、生涯にわたって必要とされる運動の基となる多様な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期である。動きの獲得には、「動きの多様化」と「動きの洗練化」の二つの方向性がある。「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得する基本的動きが増大することである。

この「指針」の策定に関わった中村（2011）は、人間の基本的な動きを36に分類し、三つのカテゴリーにまとめている。それは、①バランス系の動作②移動系の動作③操作系の動作である。中村（2011）は、「体力と運動能力を向上させるためには、いろいろなパターンの「動き」を経験することが大切」であり、その中で「いろいろな動きに没頭し、その動きをくり返すことによって、体を上手に動かせるようになる」と述べている。「動きの洗練化」とは、年齢とともに基本的な動きの運動の仕方がうまくなっていくことである。幼児期初期には動きにぎこちなさが見られるが、適切な運動経験を積むことによって、年齢とともに無駄な動きや過剰な動きが減少して動きが滑らかになり、合理的な動きができるようになってくるのである。

### (4) 運動の行い方

幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを通して体を動かすことが大切である。遊びとしての運動は、幼児が自分たちの興味や関心に基づいて進んで行うことが大切であるため、幼児が自ら考え工夫できるような指導が大切であると示されている。「指針」では運動の機会と運動量を確保するための目安として毎日、合計60分以上楽しく体を動かすことを推奨している。

## (2) 奈良県幼児の運動能力等実態調査

### ア 調査の概要

幼児を対象とした運動能力調査については、全国全ての幼児を対象として実施されたものはない。しかし、平成19年から21年にかけて、文部科学省は全国から21市町村を抽出して「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」を実施した。この調査研究報告書では、各園・所独自に開発した実践プログラムの実施が、幼児の「走・

跳・投」の能力を向上させることを明らかにしているが、その実践プログラムの効果検証に、6種目にわたる運動能力調査を用いている。この6種目とは、25m走（往復走）、立ち幅跳び、ボール投げ、両足連続跳び越し、体支持持続時間、捕球である。幼児を対象にこうした運動能力調査を実施することは、幼児の運動機能や発育発達を把握する上でも有効な方法である。幼児期は、スキヤモンの発達曲線にもあるとおり、神経系統が5歳までに成人の80%に達する成長を遂げる時期であるため、多種多様な動きを経験させることが望ましいとされている。つまり、幼児の運動遊びは、脳・神経系に刺激を与え健全な発達を促すためにも必要不可欠であり、この時期に十分な運動遊びを行わないことは大きな問題であるとされている。

本県では、幼児の運動能力調査項目として、25m走、テニスボール投げ、立ち幅跳び、両足連続跳び越しの4種目を実施しているが、25m走は移動系の動作で、「行動を起こす能力」「行動を調整する能力」の指標、テニスボール投げは操作系動作、立ち幅跳び・両足連続跳び越しは移動系動作で「行動を調整する能力」の指標となっている。これらは、情報を脳で判断処理し、動作に繋<sup>つな</sup>げていくため、脳・神経系に大いに関与した動きである。すなわち、幼児の運動能力調査を実施することは、その体の諸機能の発達状況を把握するためにも意義のあるものと言える。本県でも全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえ、幼児を対象とした「運動能力調査」を平成22年度から実施しており、今年度で3年目の実施となる。初年度は29幼稚園・保育所の実施、2年目は64幼稚園・保育所の実施、3年目となる今年度は98幼稚園・保育所が実施し、参加幼児数も957名（平成22年度）から3190名（平成24年度）に増加した。

#### **(7) 調査時期及び調査対象**

調査対象を5歳児とし、5～6月に実施した。

#### **(イ) 調査方法**

調査種目は、25m走、立ち幅跳び、テニスボール投げ、両足連続跳び越しの4種目で、実施方法は「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」（文部科学省2012年）を参考にした。

#### **(ウ) 平成22年度及び平成23年度の調査結果の概要**

平成22年度及び平成23年度の「運動能力調査」は、同時に生活習慣等質問紙調査も実施し、幼児の運動能力と生活習慣・運動習慣との関係も明らかにしている。調査結果から分かったことは、本県の幼児の運動能力は全国標準（評定値合計12）よりやや低い<sup>が</sup>、平成23年度は22年度よりも運動能力が向上したということである。評定値とは、平成20年度幼児の運動能力全国調査の結果を基に作成された運動能力判断基準表の値であり、5段階に評定したものである。また、継続して実施した園・所の方が運動能力が高かった。継続して調査をすることにより、幼稚園・保育所の保育者の意識や保護者の意識が高まったものと考えられる。生活習慣と運動能力の関係については、「生活が規則正しい子ども」、「体をよく動かす子ども」、「食事をしっかりとる子ども」は運動能力が高いという結果となった。

#### **イ 平成24年度の運動能力調査結果から**

過去2年間の結果を受けて今年度は、56幼稚園・保育所が新規で運動能力等実態調査に参加し、38幼稚園・保育所が昨年度から継続して行った。そのうち、15幼稚園・保育所は3年継続して調査に参加している。参加園児は、昨年度より約1100人増えて、約3200人となった。

## (7) 調査結果のまとめ

平成24年度の調査結果では、本県の運動能力の評定値の合計は、全国標準(評定値合計12)よりやや低い結果となった。各種目ごとで見えていくと、両足連続跳び越しは全国標準(評定値3)を上回っているが、他の3種目については、全国標準を下回っている。平成23年度と比較すると、テニスボール投げは昨年度を上回ったが、立ち幅跳び及び両足連続跳び越しは昨年度を下回る結果となった。(表1参照)

次に、昨年度から継続して調査を実施した幼稚園・保育所(以下、継続園という。)と今年度初めて調査を実施した幼稚園・保育所(以下、新規園という。)とを比較したものが図2である。これによると、新規園に比べて継続園は、評定値の合計が全国標準の12を上回っており、調査を継続することが運動能力を高める結果となっている。3年継続した幼稚園・保育所(以下、3年継続園という。)は更に運動能力が高い。これを、各種目ごとに比較したものが図3である。これをみると、25m走、テニスボール投げ、両足連続跳び越しは、継続して実施した園において運動能力が高まっていることが分かった。しかし、立ち幅跳びについては、調査を継続してきたにもかかわらず、評定値の伸びが見られない。このことから、立ち幅跳びの運動能力を高めるためには、何らかの手立てが必要であると考えます。

### ウ 運動能力調査後のアンケート調査(資料1参照)

運動能力調査は、5～6月に実施したが、その後実施園がどのように感じ、どのような意識をもって運動遊びに取り組んできたかを知るために、実施園に対して11月にアンケート調査を行うとともに、各園の日頃の運動遊びの実践例の調査を行った。

## (7) 調査の内容

運動能力調査後のアンケート内容を整理したものが表2である。

表2 調査後のアンケート項目

①運動能力調査をしてどのようなことを感じたか(記述式)
②運動能力調査後、幼稚園・保育所で実施したこと(多肢選択式)

表1 23年度と24年度の運動能力等実態調査の比較

	平成24年度			平成23年度		
	男児	女児	全体	男児	女児	全体
身長(cm)の平均	110.52	109.83	110.18	110.6	109.5	110
体重(kg)の平均	18.79	18.56	18.67	18.8	18.4	18.6
25m走の評定値	2.96	2.92	2.94	2.97	2.91	2.94
テニスボール投げの評定値	2.87	3.02	2.94	2.89	2.93	2.91
立ち幅跳びの評定値	2.85	2.87	2.86	2.91	2.99	2.95
両足連続跳び越しの評定値	3.11	3.15	3.13	3.13	3.18	3.15
運動能力評定値(合計)	11.83	11.98	11.90	11.96	12.02	11.99

※各種目の評定値は「3」が全国標準

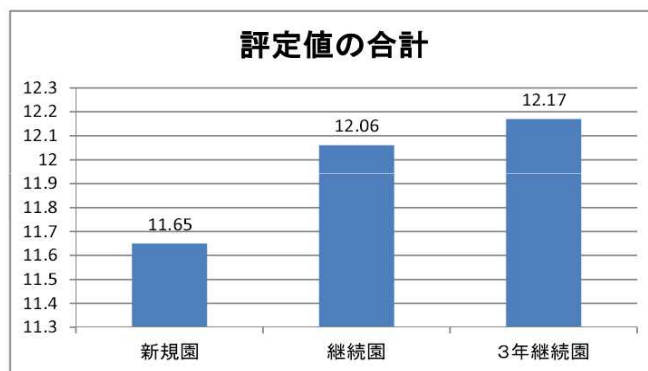


図2 新規園と継続園との比較

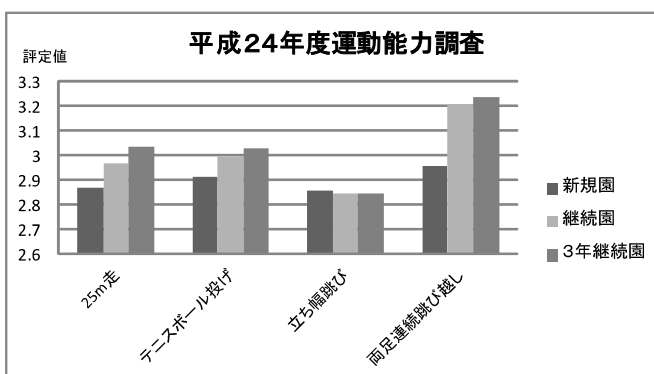


図3 各種目における新規園と継続園との違い

- ③運動能力調査後の子どもたちの様子を見て何か変わったこと（記述式）
- ④運動能力調査の結果についてどう思ったか（選択式）
- ⑤運動能力調査結果を受けて、やってみたいと思われることは何か（多肢選択式）
- ⑥運動遊び・運動習慣を身に付けるための実践活動（記述式）

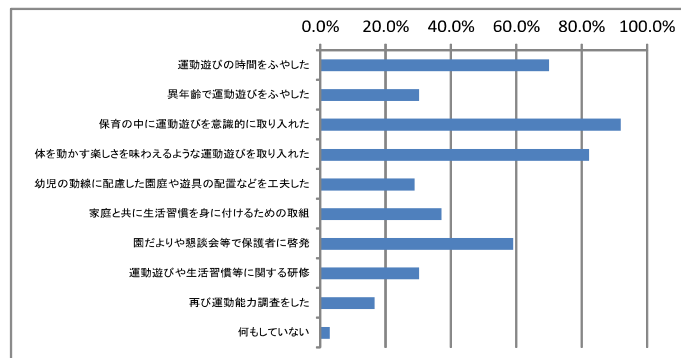
**(イ) 調査結果**

アンケート調査項目の①で、運動能力調査を通じて各園・所の担当者が感じたことの記述を抜粋したものが表3である。

**表3 調査後に担当者が感じたこと**

<p>&lt;幼児について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活体験や兄弟関係、日頃の活動による個人差が大きい。</li> <li>・自分の体の動かし方が分かっていない幼児が多かった。（ぎこちない動き）</li> <li>・一人一人の運動能力の実態を把握できた。</li> </ul> <p>&lt;園・所全体について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動遊びの計画的な取組が必要。</li> <li>・職員が意識をもつきっかけとなった。</li> <li>・自園の課題が分かった。</li> </ul>
--

このように、日頃十分に体を動かしていると思っていたにもかかわらず、実際の測定の際において、両足で跳べなかったり、ボールを前方に投げられなかったりする幼児が予想以上に多かったようである。この実態を受けて幼稚園・保育所が実施したことを図4で示した。この図からは、「保育の中に運動遊びを意識的に取り入れた」、「体を動かす楽しさを味わえるような運動遊びを取り入れた」、「運動遊びの時間をふやした」等、運動遊びの機会を増やした園・所が多かった。しかし、「幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置など工夫した」というような効果的な施設・設備等の整備については少なかった。



**図4 調査後に園・所が実施したこと**

**表4 調査後の幼児の変容**

しかしながら、幼稚園・保育所が実施した取組によって子どもの意識や行動には、変化が見受けられる。幼児の変容についての記述の主なものを整理したものが表4である。表4からは、運動能力調査種目に興味をもち、遊びの中に取り入れ、そのことが、子どもの「挑戦しようとする」、「目標を達成しようとする」意欲を刺激し、「できた」ことを実感することで、「もっと記録を伸ばしたい」という気持ちが生まれる過程が想像される。その結果、運動の回数が増え、体を動か

<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児の運動に対する興味が高まった。</li> <li>・自ら進んで外に出て固定遊具や運動遊びに挑戦しようとしていた。</li> <li>・目標をもって達成しようとする意欲が見られた。</li> <li>・もっと記録を伸ばしたいと思うようになった。</li> <li>・遊びの中に調査項目を取り入れた。</li> <li>・友達と競い合う気持ちが生まれた。</li> <li>・けがが少なくなった。</li> <li>・運動する回数が増え、体力がついてきた。</li> <li>・体を動かす楽しさを味わっていた。</li> <li>・体の動きがスムーズになってきた。</li> <li>・給食の食べる量が増えた。</li> <li>・登園時間を守るようになり、生活習慣に対する関心が高まった。</li> <li>・友達の姿を見て、認め合ったり励まし合ったりする姿が見られた。</li> </ul>
---

す楽しさを味わっているものと考えられる。

## エ 調査から見えてくる課題

図1、図2から、継続園が新規園より運動能力が高いことが分かったが、これは、アンケート調査の記述からも読み取ることができる。調査をすることによって保育者は、自園の実態を把握し、何とか運動遊びの時間を増やそうとする意識が働く。また、幼児は調査項目を実施し記録として数値化されることで、友達と比べたり、教え合ったりしながら「もっと記録を伸ばしたい」という意欲が出てくる。運動能力調査を実施することによって、運動に対する意識の高まりが見られることから、調査は幼児の発達を把握するだけでなく、体力向上に向けた一つのきっかけとなっていると思われる。

このことから、運動能力を高める一つ的手段として、調査種目をうまく活用しながら子どもの達成感を刺激するような工夫をすることで、意欲を高め、運動回数を重ねることが必要なのではないだろうか。また、「跳の動き」については、運動能力調査を継続して実施しているにもかかわらず、伸びていないことを課題として捉え、改善のための手立てを検討する必要がある。

### (3) 具体的な実践に向けて

「子どもがその運動に夢中になること」は、すなわち、子どもがその遊びに対して「やめたくない」「もっとやりたい」「今度こそ」という気持ちになることであり、こうした気持ちを喚起させることが幼児を運動好きにさせる第一歩となると考えられる。中村(2011)は、子どもが夢中になる六つの要因を挙げている。それは、①いろいろな要素が入っていること、②競い合う要素があること、③上手になったことを実感すること、④技のコツを掴むこと、⑤友達と同調すること、⑥普段と違った感覚があること(逆さ感覚・回転感覚等)である。この六つの要因を踏まえて、奈良県の幼児にとって効果的で楽しい運動遊びプログラムについて以下で考察する。

## ア 奈良県の幼児の運動遊びに必要なことは何か

幼児の運動能力を向上させるためには、運動遊びの機会と時間を増やし、幼児が夢中になるような多様な動きを含んだ運動遊びを日々の保育の中に取り入れることが大切である。

本研究では、特に本県の幼児の運動能力において大きな課題となる跳能力を向上させる必要があることから、『跳の動き』に特化したプログラム』として提案する。また、運動好きな子どもを育てるために、運動遊びの日常化、つまり、自分から進んで何度でも遊びを繰り返すことが大切であることから、家庭でも体を動かす楽しさを持続させることができる内容を盛り込むこととする。

## イ 「跳の動き」に特化した運動遊びプログラム

「立ち幅跳び」の結果が低かったからといって、「跳の動き」だけを実践することは適切ではない。幼児期は、先に述べたように、多様な動きをできるだけたくさん経験させることが大切であるため、遊びの中にできるだけ多くの基本的動作を取り入れ、特に「跳の動き」については、回数を多く取り入れることを基本にしていきたい。同じ動きだと飽きてしまうので、動

表5 基本的動作の形態と動きの種類

形態	方法	方向	姿勢
歩く	足ぶみ 追足 クロス	前・後 左・右 斜め	普通の姿勢で つま先で かかとで 中腰で しゃがんで
走る	スキップ 後にける	前・後 左・右 斜め	普通の姿勢で つま先で 中腰で
跳ぶ	両足 片足 開閉 ターン	前・後 左・右 斜め	普通の姿勢で 腕立て姿勢で

きに変化を付けることで楽しいものとなる。例えば、表5のように、基本的動作「歩く・走る・跳ぶ」についても、様々なバリエーションを作ることができる。

運動遊びの内容としては、「思わず動きたくなる」、「繰り返ししたくなる」、「挑戦したくなる」というように幼児の興味や関心を高めるものでなければならないと考える。その際、物的環境構成は重要な要素となるが、とりわけ人的環境構成の一つである保育者の役割は大きく、幼児に寄り添い、時には「模倣」の対象として、励まし、支援する保育者の資質は重要であると考えられる。

#### (7) 幼児が夢中になる「外遊びのプログラム」

どのような外遊びがよいかは、各幼稚園・保育所の実態が違うため、一概には言えない。しかし、幼児が夢中になる要因を含む遊びについて考えてみることは可能であろう。先述した中村(2011)の、子どもを夢中にさせる六つの要因を踏まえて、以下で検討する。

##### a 体操(子どもを夢中にさせる要因⑤)

朝一番に体を楽しく動かすには、内的な動機付けが必要である。「楽しい」、「友達と一緒に」、「軽快なリズム」で心にスイッチが入るのである。幼児はそもそも、リズム体操が大好きである。音楽に合わせていろいろなものになりきって、体全体を動かす楽しさ、心地よさを感じるのである。これは、まさに「友達と同調する」ことである。現在でも多くの幼稚園・保育所が行っており、毎月違う曲でバリエーションが楽しめる。実施後のアンケート調査によると、「幼児同士が和気藹々とした雰囲気になった」「保育者と幼児のコミュニケーションが増えた」という成果も挙げられている。この体操に遅れたくないために、登園時間も守るようになったという生活リズムの改善も見られた幼児もある。



##### b サーキット遊び(子どもを夢中にさせる要因①、②、③、④、⑤)

サーキット遊びの効果的なところは、保育者の意図に応じていろいろな用具の組合せや動きの組合せが可能である。また、場の設定も室内でも室外でも可能である。固定遊具に手作り遊具や移動遊具を繋げることもできる。自由自在に運動の種類や距離を設定できることが最大の魅力である。今回のように「跳の動き」をたくさん取り入れたい場合は、そのバリエーションを何度も組み込むことによって効果が得られると思われる。運動量を増やしたい場合は、何度も挑戦させるか、組合せの数を増やすことである。アンケート調査でも「できないこと」に何度も挑戦したり、友達に教えてもらったりする姿が観察されており、「がんばりカード」等で自分なりの目標をもたせることも効果的である。



##### c 鬼遊び(子どもを夢中にさせる要因②、⑤)

鬼遊びは、追いかける、すばやく逃げる、捕まえる、左右に身をかかわす等、敏捷性や瞬発力の発達に加え、素早い判断と動的注意力が養われる。また、友達と協力することや約束事を守ることを学び、社会性を養うことにも繋がる。人数や場所により、いろいろな鬼遊びが考えられ、単に走るだけの動作に比べて偶発的な動きが多く、全身を使ったダイナミックな動きが期待できる。例えば、意識的





に「跳の動き」を取り入れるなら、「高鬼」「島鬼」などがある。

#### d 固定遊具・大型遊具（子どもを夢中にさせる要因①、③、④、⑥）

固定遊具・大型遊具には、すべり台、ブランコ、鉄棒、ジャングルジム、雲梯等数多くの種類がある。これらの遊具を使った遊びは、高度なバランス感覚、安全に身をこなす能力などの調整力が養われる。しかし、普段の生活にない高さや動きから決断力、冒険心、勇気、探究心なども要求される。だからこそ、幼児は夢中になり、「できるようにになりたい」「もっと高い所にいきたい」という思いに駆られるのである。



#### (イ) 幼児が動きたくなる「環境づくりプログラム」

実施後のアンケート調査を見ると、幼児の動線を意識した場の設定の工夫が少ないことが分かった。幼児が動きたくなる「環境」とは何であろうか。例えば、幼児の通り道にボールがぶら下がっていた場合、幼児は、必ずボールに手で触れてみるという行為をする。そのボールが少し上の方にぶら下がっていたら、幼児はジャンプしてボールに触れようとするであろう。その場所を通るだけで幼児は「ジャンプする」という行為を何度も行うのである。そこに、高さの違うボールが下げてあれば、夢中になって、順番にジャンプするであろう。自分たちの教室にそれとなく、線が引いてあるだけでも連続ジャンプをする遊びを始める。ウサギになって跳ぶ、カエルになって跳ぶ、忍者になって跳ぶというような「なりきり遊び」が始まるのである。このように、遊びに発展しやすく、挑戦したくなるような場をつくるなど、幼児の動線を意識した場の設定が大切なのである。

#### (ウ) 幼児が楽しくできる「運動遊びの支援・研修」(教員対象)

全ての幼児に運動をする機会を等しく与え、生活体験の違いである個人差に対応できるのが幼稚園・保育所の強みである。特に、幼児の目の前にいる保育者は、幼児に安心感を与え、励ましによって自信をもたせ、模倣の対象として目標をもたせることができる。デビット・L・ガラヒュー（1999）は、「学校の体育のプログラムは、幼児期であろうと小学校期であろうと、子どもたちが運動スキルの習得に不可欠な励ましや練習の機会、質の高い指導を得ることを保障できる唯一のもの」と述べている。このように、子どもの運動能力を高める環境的要因として、保育者の資質を重要視している。だからこそ、保育者は、常に研修を重ね、自己研鑽に努めなければならない。

## 5 研究結果と考察

本研究では、奈良県の幼児の運動能力の実態と課題を明らかにした上で、奈良県の幼児の運動能力に即した運動遊びの実践に繋げていく方法について考察し、「跳の動き」に特化した運動遊びプログラムを考案した。しかし、各幼稚園・保育所の実態がそれぞれに違い、小学校のように明確に授業時間として設定されたものが存在しないため、日常の保育の中にかに組み込んでいけるかは保育者の意識によるところが大きいと思われる。具体的な実践と検証については、次年度の研究に繋いでいきたい。

しかしながら、運動遊びの実践を体力向上に繋いでいくには、幼児期に好ましい運動習慣を持続していく必要がある。幼児が楽しみながら夢中になる、繰り返ししたくなるようにするに

は、やはり、幼稚園・保育所だけでなく、家庭と連携した取組も必要であろう。運動遊びを日常化するためには、まず、体を動かす楽しさを保護者に実感してもらう必要がある。どのように、園と家庭を繋いでいくべきか、今後の課題としていきたい。

#### 参考・引用文献

- (1) 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 報告書』
- (2) 文部科学省 (2008) 『幼稚園教育要領解説』フレーベル館 p. 69-89
- (3) 文部科学省 (2012) 「幼児期運動指針」
- (4) 高木信良 編著(2009) 『最新版 幼児期の運動遊び』不味堂
- (5) デビット・L・ガラヒュー (1999) 『幼少年期の体育』大修館書店 p. 37-164
- (6) 奈良県教育委員会 (2010) 「からだづくりは幼児期から」
- (7) 奈良県教育委員会 (2011) 「からだづくりは幼児期から」
- (8) 神奈川県立体育センター (2008) 「子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究」  
『平成20年度 神奈川県立体育センター研究報告書』
- (9) 中村和彦 著 (2011) 『運動神経がよくなる本』マキノ出版