

第2回 アクティブステージ研修

令和2年12月23日(月)

奈良市立高円こども園

講演「寒さを吹き飛ばすホットな運動遊びの実技研修」

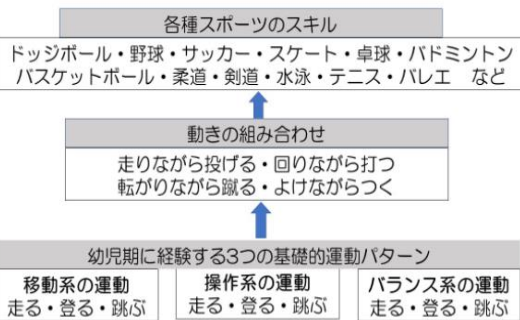
講師 帝塚山大学 教授 岡澤 哲子氏

【理論編】・ 動きの多様性が必要

- 今の子どもたちは、「動きの種類」が少ない。
- 活動的な子どもの多くが、スイミング・サッカー・体操教室など単一の習い事に偏っています。
- 実施しているスポーツに含まれる動作の経験が偏っています。
- そのため、幼稚園や保育園では「多様な動きを経験する中で、体の動きを調整すること」という文言が、2017年の幼稚園教育要領に示されました。
- 子どもの興味や能力、環境の特性などを勘案し、遊びの中で多様な動きのバリエーション(動き方)を子どもが楽しく経験できるような工夫や配慮が求められています。



動きの組み合わせからスポーツのスキルへ



動きの多様性を確保

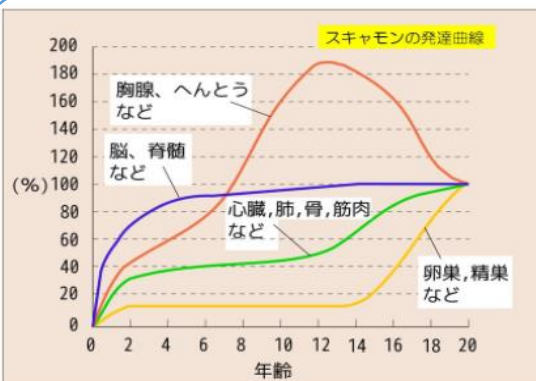
- ①運動レパートリーという多様性
動きの種類多様性
- ②運動バリエーションという多様性
動き方の多様性

動き方：多様にする3つの要素



- 例：「跳ぶ」(空間的調整)
→高く跳ぶ(時間的調整)
→速く跳ぶ(力量的調整)
→片足跳び

動きの多様性を確保するためには
動きの種類と動き方を組み合わせる
ことが必要



- これはスキヤモンという研究者が発表した有名なグラフで、「スキヤモンの発達曲線」といいます。
- 発達速度は器官によって異なることを示しています。体の組織を4つの型(一般型・神経系型・リンパ型・生殖器型)に分類し、20歳(成熟期)の体の発育を100として各年齢の値を割合で示したものです。
- **神経系型(青色のライン)**は、乳幼児期にもっと急速に発育し、2歳で約60%、4歳で約80%、6~7歳で約90%になります。他の発育型に比べて乳幼児期の発育が最も著しいことがわかります。そのため、乳幼児期は、感覚(知覚)と運動の協応動作である運動コントロール能力を向上させるのに最適な時期といえます。
- すなわち、乳幼児期は神経系型の発育の敏感期であり、この時期は様々な運動遊びを通して、動きを習得していく(動きに関する神経ネットワークを徐々に構築していく)絶好の機会となります。

重要!



運動技能をどのように獲得していくか

- 7~10歳：スポーツ的・ゲーム的活動の運動技能
- 2~6歳：基本運動の技能…多様な動きの経験が必要
- 0~2歳：移動運動の技能(寝返り、はいはい、つかまり立ち、歩行)

【実技編】身近な物を利用して多様な動きを取り入れた遊びを楽しむ

うんていサッカー



うんていにぶら下がることは出来るが、体を振り前に進む事が難しい。ボールをぶら下げることで振る目標をつくる。

雪んこタッチ



お花紙で作った雪んこを手につけ、かけ声に合わせてタッチする。移動したり、音楽に合わせてタッチするなどアレンジして行う。

ボックススケート



ティッシュケースを使ってスケート靴を作る。裏にフェルトを貼ると滑る。自由に滑ったり、音楽に合わせて滑るなどして楽しむ。

ツリーリレー



滑り止めシートで道を作り、リレー方式でホワイトボードにツリーを貼り、一つの絵を完成させていく。帽子をたすき代わりにして行う。みんなで一つのものを作る面白さがある。

ミニミニカーリン



床にビニールテープで円を描き、ペットボトルの蓋でカーリングを楽しむ。色々な姿勢で滑らせたり、2人組になり対角から相手の蓋めがけて滑らせるなどアレンジして行う。

ダンスジングルベル



雪んこを手につけて円になり音楽に合わせて踊る。ばらばらになって踊り、コールで2人組になるなど変化をもたせながら楽しむ。

身近な物を利用して冬ならではの遊びを沢山楽しみ、心も体もポカポカになりました

【参加者の声・気づき】

- ・身体を動かす楽しさを改めて感じた。まずは、保育者が何より楽しんで行うことが大切であると、岡澤先生を見て感じた。
- ・動きにも種類があり、いろいろな動きを組み合わせることの大事さを学んだ。また、体験する中で、相談しながら進める楽しさや、発想を活かし認めてもらう嬉しさなども、遊びの中で沢山得られるものがあると感じられた。
- ・いつも使っている遊具や素材も、ちょっとした工夫や考え次第でもっと遊びが広がるのが具体的に分かった。また、体験することで実際に試すことが遊びの幅を広げるきっかけになることを学べた。
- ・お花紙で作った“雪んこ”を手につけて、触れ合いあそびを楽しんだ。コロナ禍で人と触れ合うことが難しいと思いがちだが、直接触れ合わなくても物を介して触れ合うだけでも楽しめる事を感じた。 など

作成者 幼児教育アドバイザー 辻田 真由美