

## 令和3年度 奈良市立三笠保育園 研究実践概要

園長名	中水明美
全園児数	79名

## 1. 研究主題

『体そだて』

## 2. 研究年度

4年目

## 3. 研究主題設定理由

様々な経験を積み重ね、子どもが自ら楽しみながら心と体を十分に動かし身の回りのことへの関心を深め、進んで物事に取り組めるような子どもを目指し研究設定主題とした。

## 4. 具体的な研究内容

## ①研究のねらい

体を動かす楽しさを知り、意欲をもって取り組める子を育てる



## ②研究の重点



- (1)「保育園に行くのが楽しい・明日は何しよう」と主体的に活動に取り組めるような環境を探る。
- (2)体を動かす楽しさを感じ、意欲的に活動するため発達段階に応じて取り組み方法を探る。


## ③活動の方法

活動内容	気づき
〇 0歳児 〇 おむつ交換時の引き起こし 〇 段差を超える ・ ボールプールへの出入り ・ 室内遊具を登り降りする 〇 ハイハイをする ・ トンネル ・ 広いスペース ・ 緩やかな傾斜	・ おむつ交換時、お腹に力を入れて自分の体を起こすことができるようになった。 ・ 日々の生活や遊びの中に取り入れたことで、楽しみながら体を動かすことができた。ハイハイや歩行が安定したことが、喜びや意欲につながり、自分で自由に移動したり、移動できる範囲が広がった。 ・ 小さな段差を乗り越えたり、またいだりすることができるようになった。



<p>1 歳児</p> <p>○ハイハイから繋がる動き。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・のこのこかめのこ</li> <li>・三笠山に登る</li> </ul> <p>○鉄棒にぶら下がって自分の体重を感じる。</p> <p>○中園庭の階段を登り降りする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前年度から取り組むハイハイの動きを引き続き意識的に取り入れ、生活の中に組み込んだ。体幹が整ってきたり、発達してくると高ばいの姿勢を取る姿が見られた。三笠山を登る際、足の指に力を入れて踏んばる必要がある。ひざで登ろうとする様子が当初あったものの、経験を重ね、全員が登れるようになった。斜面で横歩きする姿もある。</li> </ul>
<p>2 歳児</p> <p>○ハイハイの動きを継続して取り入れる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンボールのトンネルをくぐる</li> </ul> <p>○走る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・追いかっこ・しっぽとり</li> </ul> <p>○リズム遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピアノの音に合わせてアヒルやウサギ、カメなどになり、ハイハイやジャンプをしたり、お腹や背中、足など様々な場所を伸ばす。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイハイの姿勢を日々取り入れることで、手指、腹筋、背筋の力が付き、転んだ時にとっさに手を付けるようになってきた。</li> <li>・かけっこやしっぽ取りでは、しっかり手足を動かして走れるようになった。</li> <li>・リズムに合わせて楽しみながら取り組む中で、バランスを取ったり、踏んばったりすることで体幹が強くなった。さらに、食事や絵本を見る時の座る姿勢が良くなってきた。</li> </ul>

<p>3 歳児</p> <p>○年上児の姿を見たり、友達と体を動かしたりすることを楽しむ。</p> <p>走る</p> <p>↓</p> <p>ゴムを跳び越える</p> <p>↓</p> <p>S 棒を跳び越える (高さ・幅をかえて)</p> <p>↓</p> <p>ケンケン</p> <p>↓</p> <p>大縄跳び</p>	<p>下半身を中心にした動きを多く取り入れた。かけっこなど走ることから始め、バランスを取って歩いたり両足をそろえてジャンプしたりすることを意識してきた。</p> <p>年上児の遊んでいる様子を見て、大縄跳びに興味を持つ姿が見られ、やってみようとする子が増えた蛇飛びや波跳びから始め、次第に縄を回して跳べるようスモールステップで進めることで自信を持ってチャレンジする姿につながっていった。</p> 
<p>4 歳児</p> <p>○友達と認め合ったり励まし合ったりしながら、毎日続けることで少しずつできるようになる喜びを味わう。</p> <p>タイヤの上を歩く</p> <p>↓</p> <p>マット運動 (転がる→手押し車→前回り)</p> <p>鉄棒 (足掛け回り、こうもり、つばめなど)</p> <p>↓</p> <p>大縄跳び</p> <p>↓</p> <p>一人縄跳び</p>	<p>足腰を使った運動遊びに取り組み、体のバランスをとったり、踏ん張ったりする力がついてきた。年長児の遊ぶ様子を見て、いろいろな運動遊びに興味を持ち、友達と一緒にやってみようとする姿も見られる。</p> <p>チャレンジタイムで毎日縄跳びを続ける中で、縄を回しながら跳ぶことが上手になってきた。「もっと跳べるようになりたい」と意欲を持ち、跳べる回数も増え自信に繋がっていった。</p> 

<p>5 歳児</p> <p>○チャレンジする中で、友達と頑張りを認めたり、友達からの刺激を受けたりして、自分もやってみようとする。</p> <p>一人縄跳び（前跳び、うしろ跳び、走り跳び あや跳び）</p> <p>鉄棒（足かけまわり、前回り 逆上がり こうもり）</p> <p>跳び箱</p> <p>ボール(どこまで投げられるのか 距離を測る)</p>	<p>鉄棒や跳び箱、ボール投げや一人縄跳びなどいろいろな運動遊びに取り組む中で体のバランスを取ったり、リズム良く動かしたり用具などを使った動きが育ってきた。一人一人自分なりのめあて(目標)を持ち、チャレンジカードにそのめあてや達成した記録を書いて、その成果を目に見える形で示すことで目標を達成した喜びから“楽しさ”が増し、「次もやってみよう」「今度は〇〇挑戦してみよう」という思いが育ってきた。</p> 
---	---

## 5. 研究の成果

- それぞれの発達段階に合った運動遊びについて考え、毎日の遊びや生活の中で積み重ねていくことで、足腰の力とバランス力がついてきた。
- 一人一人の発達、興味をふまえて環境を工夫し、安心できる保育者のもとで「やってみよう」という思いを持って体を動かすことができた。
- 「楽しい」「やってみよう」と思える取り組みを考え、友達や保育者とともに取り組むことで、体を動かすことの楽しさを感じ、様々な運動遊びへと興味が広がった。また、できたことが自信になり、少し難しいことでもやってみようとする姿が見られるようになった。
- 戸外に出る際に、保育室前のスロープや廊下を毎日ハイハイすることが習慣となった。また、乳児園庭では、なだらかな傾斜を歩いたり、中園庭では板を使ってサーキットを作り、登ったり降りたりする遊びを取り入れることで、楽しみながらバランス力や足腰の力がついてきた。
- 室内では、カメさんウォークや三笠山などの室内遊具を使い、手と足を使って登り降りする遊びを取り入れたり、リズム遊びをしたりすることで手指や背筋の力がついてきた。また、できたことが自信となり、もっとやりたいという意欲につながった。
- 年上児の遊んでいる様子を見て刺激を受け、「あんな風にやってみたい」「カッコいい」と憧れの気持ちを持ち、真似をしながら遊ぼうとする姿が出てきた。見よう見まねでやってみたり、年上児に教えてもらったりしながら出来る事が増え、遊びが広がるきっかけとなった。
- チャレンジタイムの一年間の取り組みの計画を立てる際、スモールステップで基本的な動きが習得できるように段階を踏んだチャレンジを意識したことで、その子なりに目標を持ち、達成につなげることができた。また毎日継続して取り組むことで成果が出る結果となった。
- 現園舎になり、園庭が離れたことで保護者がチャレンジタイムの様子を目にする機会が減った。ホームページやドキュメンテーションの様子を掲載することで保護者にも紹介し、園での取り組みを知らせていった。

## 6. 今後の課題

保育者や友達と触れ合う遊びをこれまでのように取り入れることが難しく、触れたり触れてもらったりする心地良さを感じる機会が少なくなっている。現状に合ったスキンシップの取り方を考えていきたい。

楽しみながら体を動かし、一人一人が自分の力を伸ばしていけるように、遊びや生活の中で経験を積み重ねていきたい。

子どもの成長を見ながらチャレンジの計画を見直したり、縄跳びやサッカーなど体を使った遊びができるような園庭環境を考えたりしてきた。またリトミック、サーキットを定期的に取り入れることで普段使わない体の動きを意識的にできるようにしてきた。「自分でやってみよう」「もっと〇〇したい」と子どもが主体的に活動できるような環境や取り組みを見直し、自信を持って何事にも挑戦できる力、あきらめない力を育てられるようにしていきたい。

毎日9時に体操、チャレンジをし、外遊びが始まることで子どもたちから「早く行きたい」「いっぱい外で遊びたい」という声が聞かれるようになった一方で、保護者の都合でなかなか9時登園に間に合わない子どももいる。保護者に少しでも早い登園を意識してもらえるように、園での活動や子どもの様子を伝えながら関わっていく必要がある。