

## 令和4年度奈良市立三笠保育研究実践概要

園長名 梅田 真由美  
全園児数 70名

1. 研究主題 からだ育て

2. 研究年度 5年目

### 3. 研究主題設定理由

「からだ育て」に取り組み、各年齢に応じた運動遊びを保育に取り入れたり、幼児クラスではチャレンジタイムで一人一人の挑戦する力・あきらめない力を育んできたりしてきました。からだ育ての取り組みが5年目を迎えるにあたり、今までの経過・子ども達の現状・課題を改めて出し合うことで、一つ一つの運動あそびを通して子ども達に育んでほしい力は何か。また、その遊びのねらいは何か。を明確にしていくことの必要性。そして保護者への啓発の工夫の必要性がわかりました。“楽しい活動”“ちょうど良いチャレンジとなる活動”に取り組み“成功したときの達成感”を得られる遊びを通して乳幼児期の育成を目指していきたい。

### 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

- ・体あそびの活動の目的（何に繋がっているのか）を明確にしていく。
- ・一人一人の発達段階に応じた遊びの提供ができていくか確認し、進めていく。
- ・定期的に会議を持ち、現状と課題を職員全体で共有し、取り組む。
- ・保護者への啓発の工夫。
- ・体育館での活動の工夫。（旧園舎解体に伴い園庭がなくなる為に）

#### ③活動の方法

- ・取り組みや子どもの姿を出し合い情報交換を行いさらに内容を検討していく。
- ・たちちゃん先生と遊ぼうに参加して運動あそびの目的や進め方を学び、保育に取り入れる。

#### 【0歳児】

- ・一歩前に進んでみたい、歩いてみたい、登ってみたい、など、探索活動の中で「やってみたい」という気持ちを大事にすることで、運動遊びにおいても自ら「やってみたい」と意欲的に取り組む姿につながると考えた。そのために、まずは安心してのびのびと過ごすことができるよう、あたたかい雰囲気の中で生活することを大切にしてきた。
- ・ハイハイは、歩く、走る、座るなど、すべての運動機能の土台となることをふまえ、トンネルをくぐったり、広いホールでたくさんハイハイをしたり、ハイハイで階段を登ったりするなど、子どもの発達段階や興味に合わせた遊びを取り入れた。また、ずりばいをしたり、ボールプールなどの小さな段差をまたいだりする経験も大事にした。・生活の中でも体幹を使う経験ができるよう、オムツ交換時に引き起こし（保育者の手を握り、腹筋の力で起き上がる）をした。



## [評価・反省]

- ・保育者との安心できる関係の中で、子どもたちの「やってみたい」という気持ちを引き出したり、見守ったりすることで、のびのびと心や体を動かす姿につながった。
- ・歩行が安定し、いろいろな遊びに興味を持ってやってみたり、体を動かすことを楽しんだりする姿が見られる。
- ・友達がしていることに興味を持ったり、同じことをしてみようとしたりするようになってきている。今後、運動遊びにおいても、友達の存在から刺激を受けてやってみようとしたり、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じられたりする活動を取り入れたい。
- ・“体幹”について体を動かすことの大切さを保護者に知ってもらいたい、という思いでドキュメントを制作し、園での活動について伝えてきた。遊びの内容や目的に興味を持ったり、知ってもらったりする為に、保育者がさらに知識を深めていく必要があると感じる。

## 【1歳児】

「遊びや生活の中で体を動かすことを楽しむ」というねらいを持ちながら、体の基礎をつくるために粗大運動を多く取り入れるようにした。

- ・リズム室でのかけっこ(腕・足の力、バランス力、脳から運動神経に素早く伝達する力)
- ・階段をハイハイで昇降する(腕・肩・足の力、バランス力、協調運動の促進)
- ・ソフト跳び箱とマットのよじ登り(手・腕・足の力、バランス力)
- ・牛乳パックの手作りカーに乗って走らせる・押して進む(手・足・腕の力、バランス力)

又、職員間で前期のまとめや反省を発表し合い意見交換をする中で、わらべうた遊びやふれあい遊びを取り入れ、体だけではなく心もほぐすことの大切さを学んだ。後期から「歌や音楽に合わせて体を動かすことを楽しむ」というねらいも追加した。体操では発達に合った動きや力を付けたい動き(腕や足を大きく動かす振付、自分の体を手で支える振付など)の曲を取り入れた。わらべうた遊びやふれあい遊びで体も心もほぐせるように取り組んだ。



## [評価・反省]

- ・体操に参加しづらかった子どもが保護者や友達と一緒に参加できるようになった。
- ・転倒しづらくなり、歩行や段差の昇降、かけっこでの姿勢が安定してきた。
- ・散歩で長距離を歩けるようになった。・両足跳びができる子どもが増え、保育者に見守られながらサーキットに挑戦する姿が見られるようになってきた。
- ・重心が不安定で座る姿勢が猫背になる子どもなどがある為、引き続き保育者間で一人一人の課題点や必要な関わりについて意見交換していく必要がある。

## 【2歳児】

体を動かすのが大好きな子ども達ではあるが、それぞれ子ども達の特徴は様々であった。走るのが大好きな子、衝動的に動いてしまう子、友達のことを遠くから見ている子、小さな段も両足では跳べないがサーキットで遊びたい子、それぞれの特徴に注視しながら、運動遊びを様々な種類を取り入れた。巧技台からのジャンプ(脚力やバランス力を養う)、そーっと歩く平均台(平衡感覚、集中力などを養う)、刺激を感じられるトランポリン(正しい姿勢を保持など)、注意力を必要とするはしご渡り(腕力、握力、注意力、勇気など)など様々な遊びに取り組むことになり、できた時は、達成感が味わえたり、友達が挑戦している様子を見て、目で見て覚えて後日成功出来たり、一人一人の挑戦してほしい所をみんなですることにより、それぞれの出来た！が増え、達成感が増えた事で自信につなげることができた。



#### [評価・反省]

体操をするのを見られるのが恥ずかしい、体に触れられるのが苦手など、心のほぐれていない子が多いことに気付いた。そこからふれあい遊びなど人に触れられる心地良さを感じる事の大切さを学び、多く取り組んできた。イスにじっと座る力や聞こうとする力もこれからは身に付けていきたい。そのためには体幹が育つ遊びや集中力を養う運動遊びなど、まだまだ取り入れていきたい。たっちゃん先生に講師に来てもらい、保護者に体幹が育つ遊びを実感してもらったことで、園と共に保護者のへの啓発もすることができた。

#### 【3歳児】

毎日のチャレンジタイムの中で手や足で踏ん張る動き、体のバランスをはぐくむ動きに取り組んできた。また腕の力でロープをたどるレスキュー隊や鉄棒などの腹筋や背筋を使う遊びにも継続して取り組んできた。最初は「怖い」「できない」と引いてしまう姿があったが、たっちゃん先生の運動遊びの中で『自分ではできる』『やってみようという気持ちが大切』を経験したことで、前向きな気持ちを持ち、あきらめないうで繰り返し活動に取り組むことができた。『できた』『頑張った』という達成感を味わい、心身ともに成長できた。



#### [評価・反省]

できることが増え、自信にもつながって意欲的に取り組むことができた。たっちゃん先生の運動遊びで経験したことを日々の保育に取り入れ、意欲をもって取り組むことができた。少しずつ体幹が育ってきているが、日々の生活の中で、椅子に座る姿勢が安定しにくいなどの課題があるので、今後子どもの発達や意欲を踏まえながら様々な運動遊びを考え、取り入れていきたい。体だけでなくさらなる気持ちの成長につなげていくことが大切である。

#### 【4歳児】

チャレンジタイムで、大縄跳び、鉄棒、一人縄跳び等に取り組んできた。鉄棒では「ツバメ」まで意欲的に取り組んでいたが、「布団」になるとこわい気持ちが強く「出来ない」とあきらめてしまう子が多かった。たっちゃん先生の「チャレンジしようとするのが大事!!」と子ども達に楽しくコツを教えてもらい鉄棒にぶら下がる「ハンドパワー」を教えてもらった。子ども達は何度もハンドパワーを練習して少しずつ腕の力がついてきた。「ケンケンすると足が速くなるよ」と教えてもらい、遊びの中で取り入れてきた。クラスの担任間で、出来るようになった結果ではなく努力している様子をを認め褒めるようにしていった。



#### [評価・反省]

日々チャレンジタイムに意欲的に取り組んでいる姿を認め褒めることで諦めずに継続する姿が見られるようになった。1月のチャレンジタイムで一人縄跳びを始め、全員が諦めずに取り組み、

自信を持って前跳びに挑戦している姿が見られる。大縄跳びでの姿勢やリズム感が良くなり、何度も跳べるようになった。体育館での遊びは継続して遊べるようになってきたが、子ども達だけで遊びを発展させることが難しい。子ども達が自発的に工夫して遊べるような言葉を掛けたり、環境を工夫する必要があると感じる。

#### 【5歳児】

毎朝のチャレンジタイムで、縄跳びや跳び箱、鉄棒やボール投げなど様々な運動遊びに取り組んできた。ただ体を動かすだけではなく、どういった部分に効果があるのかを保育者だけではなく、子どもにも伝えることで、双方が意識して取り組めるようにした。「できない」と言うすぐにあきらめる姿があったので、子どもたちのやる気を引き出す工夫を考えてきた。たっちゃん先生に跳び箱や縄跳び、鉄棒などのコツや、「自分はできる」という気持ちを持つことの大切さなどの助言をもらい、普段の保育の中で繰り返し取り入れた。



#### [評価・反省]

毎朝、体操やチャレンジタイムにただ参加するだけではなく、力がつく部分を意識できるような言葉がけをすることで、子ども自身も意識して取り組めるようになった。

運動遊び教室では、子どもたちが楽しみながら参加できる工夫や言葉がけが多く見られ、普段の保育ですぐに実践することにした。今まではすぐに「できない」とあきらめていた子どもも、できるようになるまで取り組む姿が見られるようになり、できたことを褒めたり、みんなの前で披露する時間を設けたりすることで、継続して取り組めるようになった。

遊びが発展しにくいといった問題点が見られる。限られた環境の中での遊びの充実、発展していけるような工夫をしていく必要性を感じている。

### 5. 研究の成果

- ・研修や定期的に会議をもち、振り返りや意見を出し合うことで、環境構成の工夫（運動用具の使い方）をしたり、その運動が、何に繋がっていくかの確認ができたりした。
- ・職員間で意思統一ができ、同じ目標に向かって取り組むことができた。
- ・保育者が毎日の遊びの中で、ねらいを意識することで、子どもへのかかわり方に工夫をしたりその子にあった達成感を味わえるようにしたりできた。
- ・毎日続けていくことで、体を動かす楽しさや繰り返し挑戦していく姿が増え、話を聞く時の姿勢保持にも繋がっていることがわかった。
- ・保護者への啓発が課題となっていた中で、環境の見直しを行い、各年齢の廊下に掲示コーナーを作成し、体づくりのドキュメントで知らせるようにした。（ドキュメント作りもどのように作成したら保護者の目に留まるかも工夫した）その結果、少しずつ保護者の関心度が高まってきて、家での関りにも変化が見られた。

### 6. 今後の課題

- ・今年度の取り組みから、職員間での話し合う場を多く持ち、伝えあうことで職員の意識が高まり、遊びに目的を持ち進めていけた。新年度から新たな職員を迎えるので、会議や研修等を通して職員全員が共有していきたい。
- ・園庭がなくなった現実を捉え、保育室・体育館・オープンスペース等の活用の仕方を再度確認していきたい。
- ・遊びの内容に工夫してきたことで、体を動かすことを楽しみ自ら遊ぶようになってきたが、まだまだ体幹が弱く、全身を十分に動かせていないので、園全体で、引き続き遊びの考察をして取り組んでいきたい。