

令和5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 6年度

3. 研究主題設定理由

からだ育ての研究が6年目となり、昨年度の取り組みや成果・課題をもとに乳児期から取り組むことや継続することの大切さを改めて職員間で感じました。研修等でさらに、体を使うことが将来子どもの成長にいかにか結果として表れていくのかを追求していく必要性がわかりました。また、子ども達の姿から、心のかたさを感じるので身体を動かせる遊びと共に気持ちがあほぐれる遊びも意識して取り組み、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

心とからだ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を明確にしていく（職員間で共有する）
- ・一人一人の気持ちを受け止め、その子に応じた心やからだあほぐしをしていく。
- ・発達段階に応じた遊びの提供をしていく。
- ・保護者への啓発の工夫。
- ・定期的に会議を持ち、現状や課題を職員全体で共有し取り組む。

③活動の方法

- ・昨年度の課題から一人一人の子どもの育ちや目的にあわせた遊びや環境を提供する。
- ・研修や参考書等から目的や具体的な遊びの内容・進め方・言葉のかけ方を学んでいく。

【0歳児】

- ・遊びの中で心と体を育てる為、毎日ふれあひ遊びを取り入れてきた。体に触れてもらう気持ちよさ、リズムに合わせて体を動かす楽しさを感じられるようにしてきた。
- ・走る、座るなど、すべての運動機能の土台はハイハイである事をふまえ、ハイハイを取り入れた遊びを多く取り入れた。

トンネルくぐり、山の登り降り、二階のリズム室までハイハイで登り降り

牛乳パックカーを押し、保育者と一緒にハイハイや追いかけてこ

園庭に出るまでのトンネルくぐり、コロパン（円柱形）にのりバランス遊び 等

- ・一人一人の運動発達や感覚特性を考慮して、手を添えたり言葉を掛けたりした。子どもの動きを言葉にして伝えたり、達成した時には十分に褒めたりして子どもの行動に共感するようにした。しっかり体を動かす遊びの後に座って落ち着いてできるような環境を整えた。

〔評価・反省〕

- ・スモールステップで、一人一人出来るところまでを十分に認め褒める事で「やってみよう」という気持ちが育った。また保育者が褒めている様子を見て周りで見ている子も手を叩いて

喜ぶ姿も見られ、体と共に心の育ちを感じた。

- ・しっかり体を動かした後は、集中して手先を使う遊びが出来た。
- ・ドキュメントを通して保護者にハイハイの大切さや、子どもの行動に応じて共感し褒めてあげる事の大切さを伝えてきたことで、保護者に関心をもってもらえるようになってきた。
- ・今後も保育者間で連携し心と体を育てられるように遊びを工夫していく事が大切と考える。



【1歳児】

保育者との安定した関係のもとで、保育者や友達と一緒にしかかわる楽しさを感じられる活動を多く取り入れた。『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、体の基礎をつくる動きにつながる粗大運動あそびをしてきた。

牛乳パックカー（乗って走らせる・押して進む）体操（いろいろな曲を用意することで動きにバリエーションがもてた）サーキット遊び（三笠山に登る・台をまたぐ・フープを引っ張る・鉄棒にぶら下がる・トランポリンで跳ぶ等）

○評価・反省

- ・毎日繰り返し体操していくと、子どもからリクエストがあり、活動を楽しみにしていた。子どもの姿を認めたり、保育者も一緒に楽しんだりすることで「みて！」とできた喜びを味わうことができていた。
- ・おむつの交換時や着替えの時に、安定して片足をあげられるようになった。
- ・家庭にも伝える為にドキュメンテーションや送迎時に保護者との会話に取り入れたりしてきたが、保護者アンケートから十分に伝わっていなかったことが分かり今後の課題となる。
- ・座位の不安定な姿や体幹の弱い部分があるため、引き続き保育者間で一人一人の問題点や必要なかわりについて意見交換し、具体的な内容を考える必要がある。



【2歳】

保育者や友達と一緒にふれあい遊びやわらべ歌遊びを通して、心もからだもしなやかに、相手を思い合う優しく豊かな心が育つことを大切にすることと、朝一番に、広い場所を確保し、用具を使った活動や、体を思い切り動かして遊べる体操や運動あそびを取り入れた。

鉄棒（腹筋、背筋など）トランポリン（正しい姿勢の保持など）はしご渡り（腕力、握力、注意力、勇気など）、巧技台からのジャンプ（脚力、バランス力を養う）等

最初は、巧技台の高い所からのジャンプを怖がって「できない」と拒んでしまう姿があったが、保育者が意欲をもてるような言葉掛けや援助により、「やってみよう」と挑戦する姿がみられた。



[評価・反省]

- ・ふれあい遊びやわらべ歌遊びで心がほぐれリラックスできたことで、友だちと手をつないだり、友だちと体を触れ合いながら一緒に遊びを楽しんだりすることができた。
- ・運動あそびを継続してきたことで、階段の登り降りがスムーズにでき、椅子に座る姿勢が安定してきたなど、体幹保持に繋がってきた。
- ・体を動かすことの楽しさを感じられることで、いろいろな事に挑戦し、やってみようという姿が見られるようになってきた。今までの取り組みを引き継ぎ、継続することの大切さを感じる。

【3歳】

朝の1時間を体操、マラソン、サーキット遊びなどの体育遊びを毎日取り組んできた。朝にしっかり体を動かすことでサークルタイムなど次の活動の際、落ち着いて話を聞く、気持ちを切り替え活動できるという流れで過ごしている。

サーキット遊びの中に平均台で、バランスを取りながら、歩くことで自然と体をゆっくり使う動きを取り入れたり、「うごき」というリトミック遊びで、ピアノに合わせて歩きながら手を回す(汽車)・手を伸ばしながら走る(とんぼ)など、協調運動をしたりしながら、音が止まれば止まる、という意識的に体を動かす遊びも取り入れてきた。

幼児クラスの体操では、自信を持って体操する年長児を見て、自分もやりたいという気持ちを持てたり、運動会で体操やダンスでも自信につながる活動もできた。

なかなか遊びに入れなかった子ども保育者があせらずタイミングを見つけて声をかけていったことで少しずつ遊びに入っていくことが出来、からだ作りだけでなく心の成長につながっていった。



○評価・反省

- ・毎朝1時間、体を動かすことでメリハリをつけた行動ができるようになってきた。
- ・たっちゃん先生の運動遊び教室に参加し、低い平均台に途中でハードルを足して「またぐ」を入れるなどの遊びのバリエーションを増やすことの大切さを教えていただき、マンネリ化にならないように体育館での遊びの構成を子どもからの意見や職員間で“考える”時間を作った。新しい遊びを少し加えることで、子ども達が意欲的に遊ぶ姿が見られるようになってきた。今後は、子どもの姿から育てていきたい部分を話し合える時間を増やしていく必要がある。

【4歳児】

フープの先生に来ていただいたことをきっかけに、「フープを回せるようになりたい」という気持ちを持って取り組み始めた。運動会では全員ができるようになったことを披露し、大勢の人から褒めてもらったり感動してもらったりして、とても大きな自信となった。また、友達と力を出し合ってやり遂げる経験を通して「みんなで力を合わせたらできるよ！」を合言葉に、様々な場面で励まし合うようになった。その後も、初めての遊びにも意欲的に取り組み、一人縄跳びなどの少し難しいことも友達の刺激を受けながらやってみようとする姿につながった。



(評価・反省)

- ・初めてのことには「やりたくない」「できない」ということが多かったが、フープの取り組みを

通して自信を持ち、存分に自分の力を発揮する心地よさや満足感から、新しいことへ挑戦する意欲につながった。

・体そだてとして様々な運動遊びに取り組むことで、「やってみたい」「やってみよう」という気持ち子どもたちの力を伸ばしていくのだと感じた。

・「椅子に座って話を聞く」「正しい姿勢で食事をする」という点では、引き続き体幹を意識したり、静と動を意識したりした取り組みが必要だと考えられる。

【5歳児】

遊び始める前に体操やマラソンをすることで、体がほぐれ、けがをすることが減り、その後の活動にも意欲的に取り組む姿があった。また、チャレンジタイムでは、鉄棒や跳び箱、縄跳び、雲梯など、体全体を使う遊びを取り入れ、自分なりに目標を持って取り組んできた。一人一人に合わせた目標設定をすることで、達成しようと努力する姿や、周りの友達と励まし合う姿なども見られるようになった。今年度初めて、「奈良県幼児の運動能力等実態調査」を実施した。また、たちちゃん先生に、跳び箱や縄跳びのコツや、「なんでも出来るのが偉いんじゃない」「すごいのは、できなくても努力し続けること」ということを教わり、子どもへの言葉かけへのヒントにもつながった。

○評価・反省

・チャレンジタイムでは、得意なこと、好きなことには意欲的に取り組む姿があったが、苦手なこと、できないことには消極的な姿があった。「できなくてもいい」「最後まで頑張ることが大事」ということを知らせることで、子どもの気持ちの面での変化が見られた。

・一人一人に合わせた目標を設定したことで、その子の頑張りや成長が見えやすくなった。体だけでなく心の成長も少しずつ見えてきたように感じる。

・体育館での遊びがマンネリ化しやすいため、幼児組の担任同士で定期的に話し合う時間を設けたことで、遊びにも変化が生まれ、座り込む子どもが減ったので今後も継続し、遊びの充実や発展を図りたい。



5. 研究の成果

・遊びを進めるにあたって、内容を考えるだけでなく、一人一人の気持ちを受け止め、ゆっくりと話を聞いたり、心がほぐれるように体ほぐしをしたりすることで、参加してみようとする姿が増えた。

・体育館で、毎朝異年齢児が一緒にいることで、遊びに入りにくかった子ども達もしばらく様子を見て、刺激をもらい自然に自分から遊びに参加できるようになった。

・継続し繰り返すことが、子ども達の成長の変化を感じた。

・登園してきてからすぐに全身を使った遊び（固有受容覚や前庭覚）を思い切り感じることで、脳が覚醒され、後の行動が落ち着き、話を集中して聞けることが増えた。

6. 今後の課題

・全体的に子どもの姿（姿勢や集中する力）は変わってきたが、体幹の弱さは、感じるので内容の工夫をしながら今後も続ける必要がある。

・職員間での話し合いや自分たちで学びをもつ場をもつことで、保育内容をより具体化し、考察力をつけるようにすることが大切である。

・体そだての取り組みに対して、保護者理解が増えてきているが、伝え方の工夫は今後も必要である。