

園番号 802

## 令和6年度 奈良市立三笠保育園研究実践概要

園長名 阿部 靖子  
全園児数 67名

1. 研究主題 からだ育て

2. 研究年度 7年度

### 3. 研究主題設定理由

からだ育ての取り組みは7年目となる。取り組みをきっかけに生活リズムが整い、いきいきと体を動かして遊ぶ姿に繋がっている。自信をもって活動できるようになった姿がある一方で自己肯定感がもてず気持ちが満たしきれない姿がある。子ども達が楽しみながら体を動かし、意欲をもって物事にとりくめる姿を目指し、体だけではなく、しなやかな心も育てていけるよう取り組みを考えていきたい。

### 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)
- ・一人一人のありのままの姿を認め自己肯定感を育てていく。
- ・発達段階に応じた遊びの提供をしていく。
- ・『できる』『できない』ではなくやろうとする過程を大切にする。
- ・運動遊びに関するドキュメントや園だよりを通し、保護者への啓発をする。

#### 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合わせた遊びや環境を提供する。
- ・研修や参考文献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】

保育者との安定した関係をもとに、毎朝、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人とふれ合う温かさや一緒に遊ぶ楽しさ、心地よさを感じられるようにしてきた。子どもの表情やしぐさから思いを受け止め簡単な言葉で伝えるなど気持ちが通じ合う関わりを大切にしてきた。

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る遊びを多く取り入れた。巧技台の登り降り、トンネルくぐり、パッカー車押し(乗って走らせる、押して進む)、保育者と一緒に「まてまて」の追いかけっこなど足腰を十分に使う遊びを取り入れた。



## ○評価・反省

- ・ふれあい遊びやわらべ歌遊びを通し、体がほぐれ、保育者にしてもらおう事を喜んだり、保育者の膝の上に並んで座ったり、友達の背中を撫でてあげたり、保育者や友達と体をふれあったりしながら遊びを楽しむ事ができた。
- ・体を動かす遊びを継続してきた事で、安定した歩行とともに転んでも手をつくようになるなど体幹保持に繋がりがつある。

### 【1歳児】

保育者との安定した関係のもとで、ふれあい遊びや、体操、階段上り、ホールや室内でマットの山登りや鉄棒ぶら下がり、トンネルくぐり、一本橋等のサーキット遊びを楽しんだ。ホールや戸外へ出る時には、「ノコノコかめのこ」のリズムに合わせてハイハイをして部屋から出て行くようにした。また、いろんな感触のセンサーマットを用意し、足の裏で感触を感じバランスがとれる遊びを取り入れた。

- ・体操（毎日の保育の中に取り入れ、音楽に合わせて体を動かしたり、ジャンプをしたりハイハイする）
- ・サーキット遊び（山登りの遊具に登る・ゴムまたぎ・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・牛乳パックのトンネル）など子ども一人一人の発達や興味を見極め、それに合わせて遊びを考えて準備、提供する。



## ○評価・反省

- ・毎日本体操をしていくと、子ども達から体操のリクエストがあり、活動を楽しみにしている様子がある。最初は見て楽しんでいた子どもが友達の様子を見て真似してみようと体を動かしたり、ジャンプができるようになった。「手を回すの上手だね」「ジャンプできたね」と言葉伝え、認めていくことで「もっとやりたい!」と楽しむ姿があった。保育者も一緒に楽しむことで喜びを共に味わうことができているように感じる。
- ・センサーマットで遊び始めたころは、壁や保育者の手を支えに歩いていたが、バランス力や足の筋力が育ち今では支えなく歩くことができ感触を楽しんでいる。
- ・マットの山登りや鉄棒のぶら下がりをすることで握力や腹筋が鍛えられ、転ぶことが減ったり、手が付けるようになってきた。
- ・おむつの交換時や着替えの時に、安定して足をあげられるようになった。
- ・何事にも「できた」という喜びから「もう一度やってみよう」と繰り返し楽しむ姿がある。

### 【2歳児】

園庭やホール、リズム室を使い、鉄棒（腹筋、背筋など）、トランポリン（正しい姿勢の保持など）、巧技台からのジャンプ（脚力、バランス力を養う）、平均台や一本橋（バランス力、集中力）など様々な遊びに取り組んだ。はじめは、高さのある巧技台から飛び降りるのを怖がっていた子ども、友達が遊ぶ様子を見たり、保育者の誘い掛けにより「やってみよう」と挑戦するようになってきた。できたことによる“達成感”を味わう経験が増え、自信に繋げることができた。



### ○評価・反省

- ・毎日少しずつの経験が、子ども達の力になっていると感じた。
- ・運動あそび（体を使った遊び）を続けてきたことで、階段の登り降りが上達し、椅子に座る姿勢が安定したなど、体幹の維持に繋がってきた。また、体を動かすことの楽しさを感じられるようになってから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。

#### 【3歳児】

毎朝、体育館で体操、マラソン、サーキット遊びや鬼ごっこ、的あて、電車ごっこ、キャタピラなど体を動かす好きな遊びを楽しんでいる。また、クラスでは週に一度程度「うごき」という協調運動を意識したリトミック遊びを取り入れた。2グループに分かれ、片方のグループが取り組んでいる時は「見る」、自分たちががするときに「真似る」「意識する」（足の親指など普段なかなか意識しないところにスポットをあてて取り組む）を行い、色々なところを意識して取り組むことができる子が増えてきている。体を動かす遊びをする中で、体を止める事が苦手な子どもが多いことに気付いた。毎日のチャレンジタイム後に「だるまさんがころんだ」を取り入れ一年を通しストップ遊びを楽しんだ。



### ○評価・反省

・朝の体育館での遊びを始めた頃は、何をして遊ぼうか悩んでいたが、今では自ら遊びを見つけ遊び、その場に一緒にいる友達と話しながら楽しんだり、異年齢児とも一緒に遊んだりする姿が見られるようになった。「うごき」では最初できなかった体の動きや使い方を習得できた時に共に喜んだり、友達同士、拍手で認め合いを繰り返すことで少し難しい事にもチャレンジする姿に繋がった。

・「だるまさんがころんだ」のストップ遊びを取り入れ体のコントロール力を育もうとしたが、体のコントロールには、心のコントロールが必要だと感じた。ふれあい遊びなど心が穏やかに過ごせる遊びをこれからも取り入れていきたいと考える。

#### 【4歳児】

「忍者修行するよー」というと、「ニンニン！」とポーズを決めながら大喜びで集まってくる。子ども達は、体を動かすことは好きだが、体をうまく使ったり、目標をうまく目で追ったり、ゆっくり慎重に動いたりするのは苦手である。また、勝ち負けにこだわったり声が常に大きかったりする。そこで、苦手な部分を忍者修行（運動遊び）にして楽しむ事にした。例えば、大きな重たいカップの人形との相撲では、四肢を踏んでから立ち合い稽古をして、思い切りぶつかったり投げ飛ばしたりした。このように様々な忍者修行を一年を通して取り組んだ。



## ○評価・反省

- ・忍者になりきり、忍者修行をするのを楽しみにするようになった。意欲的に取り組むことで、体を鍛えるだけでなく、満足感や充実感など心も十分に満たすことができた。
- ・色々なタイプの感覚統合を取り入れる事により感覚が満たされ自分自身をコントロールする力や自分自身を信じる姿に繋がっていった。そして、支援の子どもを含めたクラス全体の力となって、各々の成長とクラスの一体感へと繋がっていった。

### 【5歳児】

体育館での体操、マラソン、運動遊びを日々継続してきた。マラソンでは当初、「しんどいからいらん」「歩いてるほうがいい」と消極的な姿勢であったが、マラソンのねらいが速く走ることではなく、ゆっくりでいいから自分のペースで最後まで走りきることが大切であることを伝え続けることでマラソンに取り組む姿勢が変わってきた。

チャレンジタイムでは、鉄棒・跳び箱・なわとび・ボールなど、それぞれの体の使い方を子ども自身で感じられる取り組みを続けてきた。



## ○評価・反省

- ・身体を動かすことが好きで、どの活動にも積極的に参加するクラスであったが、『できる』ことが『強い』ことだという思いがあり、周りとの協力することや友達と励ましあうことが難しかった。運動遊びの講師に「周りの人のことを考えられる人が心の強い人だ」という話を聞いて、その言葉を保育の中でも繰り返し伝えていくことで、クラスの中でも結束感が芽生え、互いのいいところを認め合い、励まし合う姿が見られるようになった。まだまだ成長途中であり、トラブルは見られるが、子ども同士で解決しようとする様子から心の成長を感じた。

## 5. 研究の成果

- ・毎朝、体育館での運動遊びに取り組んでいるとマンネリ化になり興味が薄れてしまう事もあった。その都度、職員間で見直し、子どもの姿や発達から環境の再構成を行うようにした。少しの変化を加える事でまた意欲的に遊ぶ姿につながった。
- ・テーマの研究主題の取り組みを積み重ねる事で、職員一人一人の意識も年々高まり、活動一つ一つにねらいと意図をもち年齢ごとに発達段階を押さえて園全体で取り組むことができた。
- ・『からだ育て』に取り組み続け、できた結果に注目するのではなくその過程を大切にしたい。友だちの応援は繰り返し挑戦する力に代わり、できなくてもあきらめずに頑張ろうとする姿勢は心の育ちにつながっているのではないかと考え『体』だけでなく『心』と共に育てる事の必要を改めて感じた。

## 6. 今後の課題

- ・『からだ育て』は継続した取り組みによって、運動面では大きな成長を感じる。反面、自己肯定感が低い子どもは多い。大人への愛着関係、特に園では、保育者との信頼関係を豊かにする事が自尊感情の育ちに大きく影響すると考える。4月からは、民間移管になるため、この課題に目を向け、一人一人の背景に寄り添いながら丁寧に関わり続けてもらえるよう伝えていく。