

## 平成30年度 奈良市立左京こども園 研究実践概要

園長名 福本 博子

全園児数 152名

### 1. 研究主題

心豊かに生き生きと活動する幼児の育成

—体を動かす楽しさを感じられる環境構成と援助の工夫—

### 2. 研究年度

3年度

### 3. 研究主題設定理由

都市化、少子化が進み、幼児が地域で群れてのびのびと身体を動かして遊ぶ場や姿が減少してきている。園庭遊びの様子を見ていても、身体のバランスの悪さや運動経験の不足を感じる園児も多く見受けられる。そこで、連動して身体を動かすような遊びやバランス感覚を養う遊びを意識して取り入れながら、身体を動かすことが楽しいと感じ、心豊かに生き生きと活動する幼児の育成を目指すようにした。

### 4. 具体的な研究内容

#### ①研究のねらい

幼児が、体を動かす楽しさを味わう過程や変容の姿を探り、自ら体を動かし、心豊かに生き生きと活動する幼児を育てる。

#### ②研究の重点

- ・研究主題について共通理解を図り、教育課程や指導計画を再検討し、研究を深める。
- ・幼児が体を動かす楽しさを感じ、心豊かに生き生きと活動するための環境構成と援助の在り方を探る。
- ・体幹を意識した取組を通してそれぞれの発達段階に応じた指導、援助のあり方を探る。

#### ③活動の方法

今年度も、次の仮説を立て、研究を進めた。

仮説「体幹を意識する動きを生活や遊びに取り入れていくことで、心も体も安定し、自ら体を動かすことの好きな幼児を育てるのではないか」

[3歳児]『やってみよう!』(10月～2月)

(ねらい) ○ 遊びの中で楽しみながら、体づくりができるようにする。

運動会の種目にサーキット遊びを取り入れ、またそれを好きな遊びの時間にも自由に取り組めるよう環境を工夫した。はじめは保育者に手を借りたがる姿や、ゆっくりと動く姿があったが、経験を重ねるうちに自分の力でスムーズにできるようになっていった。また、リズム遊びでは音楽が止まると同時に片足で立って止まる遊びを行った。初めは止まり切れずにぺたんと倒れる子どもが多かったが、徐々に静止できるようになったので、新たに「止まる」を意識できるような曲を取り入れ遊び込むうちに、「もう一回やりたい」と意欲的に繰り返し取り組む姿が見られた。

2月末の体幹教室の時に「体幹じゃんけん」を行った。子どもたちは初めての経験であったが「うわー難しい！」などと言いながらも笑顔で積極的に取り組んでいた。指導者に「止まる」「ふらふらしない」と声をかけられると、意識しようとする姿が見られた。また、姿勢を保ったまま椅子に座る、立ったまま靴やズボンを履くなど、生活の中で体幹の力がついていると感じられることが増えた。

(反省、評価)

保育の中で日常的に体幹の力をつける遊びに取り組んだことによって、生活においても立ったまま着脱できたり、一定時間姿勢を保ったりできるようになった。また、繰り返し行ったことにより、子どもたちに自信が付き、運動遊びをより楽しく感じられるようになった。保育者は子どもにつけたい力を見極め、遊びの中で繰り返し取り組めるように環境を工夫することが大切であると考えられる。

[4歳児]『できるようになったよ!』(年間)

(ねらい) ○ 体を動かすことを楽しみながら、体の動かし方や使い方を知る。

進級当初はトイレが和式になり、戸惑ったり座り込んだりしてしまう子が多かった。また、登園後に持ち物の始末も床に座り込んで行う姿がよく見られ、姿勢を保てず、すぐにバランスを崩すことがあり気になった。

そこで、体幹教室で経験した「マット遊び」や「体幹じゃんけん」などのバランス遊びを日常の保育でも、保育者が意識して遊びの中に取り入れるようにした。何度も遊んでいくうちに、「落ちたらワニに食べられちゃう」「見て!(じゃんけんが)フラフラしないでできるようになったよ」と、子どもたちも体をまっすぐに保つことを意識するようになり、できることが増えていくことに喜びを感じている様子が伺えた。また、リレーや鬼ごっこなどの体を動かして遊んだりすることに意欲的に取り組む子も増えてきた。

2学期になり、体操教室で「なわとび」を取り上げ教えてもらったことがきっかけとなり、友達と誘い合って積極的に取り組み、自分なりに目標を持って挑戦しながら楽しむようになった。日常生活でもしゃがんで登園後の用意やゴミ拾いができるようになり、体幹が身に付いてきたと感じる場面が増えた。

3学期 生活発表会では、平均台や体幹じゃんけん、なわとびなどを取り入れ、自信を持って行う姿につながった。



(反省、評価)

日々の生活やお話遊びの中に体幹教室で取り組んだ運動遊びを取り入れることで、楽しみながら体を動かすことができた。また、継続して体を動かせるように環境を工夫してきたことで、体の動かし方や使い方に気づき自分なりにうまく体が動かされたことへの満足感や達成感が、自信へとつながった。体幹教室で体験したことを日々の保育にも取り入れ、繰り返し取り組むことの大切さを感じた。

[5歳児]『やー！のポーズをカッコよくしよう』（年間）

(ねらい) ○ じゃんけん遊びを通して、体幹を意識しながら動こうとする。

○ 遊びや様々な活動の中で、楽しみながら体を動かし、充実感を味わう。

1学期 体幹教室で体幹じゃんけんをして遊ぶ中で、先生から「片足立ちでは、しっかり止まることが大切。5つ数える間、止まることを頑張ってみよう」と声をかけられ、子どもたちは、自分の姿勢を保とうと懸命にバランスをとる姿が見られた。「今、5までいけた」「3まではいけた」など、楽しみながら何度も繰り返し挑戦する姿が見られた。体幹教室後も、日頃の遊びの中で友達と自然に体幹じゃんけんをする姿が見られた。

2学期、運動会のリズム演技にも、体幹を意識できるような動きを取り入れてみることにした。片足を立ててしゃがむ動きでは、始めはすぐにお尻が地面についてしまうことが多かった。手足を入れ替えて前に出す動きでも、入れ替えてすぐに動きを止めることが難しく、止まらずにふらついてしまう姿が多かった。表現することを楽しみながらも「ここで動きを止める」「止めた方がカッコよく見えるよ」など、体幹を意識できるような声かけを工夫するように努めた。また、今、自分たちがどんな動きをしているのか気づけるように、ビデオを撮りみんなで見る機会を設けたことで、「ぐらぐらしてる」「みんなバラバラ」と実感することができた。視聴後は、体を動かす所、止める所を一人一人が理解し、みんなで気持ちをそろえる楽しさを感じながら、しっかりと体を動かしリズム演技をするようになった。

3学期の体幹教室では、先生の掛け声に合わせて、ふらつかずにすぐに動けたり、ポーズをとったまま止まったりできるようになった。そこで生活発表会でも、子どもたちの意見を取り入れ、平均台やトランポリンなどを使うことにした。繰り返し何度も遊ぶ中で、自然に体幹が身につく、平均台ではふらつかずにまっすぐ歩き、しっかりと前を見てバランスを保つ姿が増えた。また、体幹が身についてきたことが普段の生活でも活かされるように

なり、椅子に長い時間座っているときも姿勢が崩れにくくなった。また、遊びの中でもすぐにころぶ子が減り、なわとびやサッカー、ドッジボール遊びなど生き生きと体を動かして遊ぶ姿につながっていった。



(反省、評価)

体幹教室の取り組みを、その時だけで終わらせるのではなく、普段の保育でも体幹を意識できるような動きを取り入れたり、ポイントを絞った声かけをしたりしたことで、子どもたちも自然と体の動かし方や保ち方を意識し、体を動かす楽しさを感じながら無理なく体幹を身につけていくことができたのではないかと思われる。また、実際の自分たちの姿をビデオで見る機会をもったことで、子どもたちが「もっとこうしたらいい」と考え、個々の体を動かすことへの意欲にもつながり良かったと思われる。

最初の頃は姿勢を保つことが難しかったが、前よりも少し長く姿勢が保てた時や、子どもたちなりに動きのめりはりを意識していることなどに、その都度認め言葉をかけるようにしたことで、個々の自信となり、またやってみようという気持ちにもつながっていったと考える。

遊びや生活の様々な場面で、保育者は、子どもの動きや遊びが、どう体幹を身につけることにつながっているかを意識することが大切で、意識ができると、保育者の声かけも、子どもが体幹を意識できるようになりやすいものにつながっていくと感じた。

## 5. 研究の成果

- ・ 幼児一人一人の実態把握に努めながら、日々の生活の中で体幹を身につけることを意識し、また体幹教室で経験したことを活かして環境構成や援助の工夫を継続して行ってきたことで、体を保つ安定性や柔軟性、バランス感覚、連動して身体を動かすなどの力が、少しずつではあるが、個々の幼児についてきていると思われる。また、遊びの中で繰り返し楽しく挑戦し、できなかったことができるようになった喜びを味わうことで、苦手意識の克服や、また挑戦してみようとする意欲にもつながり、この循環性が個々の成長にも良い影響を与えるのではないかと考えられる。このことが、運動時だけでなく、普段の生活の中でも活かされ、集中力や機敏な動き、危険回避能力という体幹が身についていくことも期待されるのではないかと感じた。
- ・ 生活や遊びの中で、保育者が子どもの動きや遊びがどのように体幹へとつながるかを意識して取り入れることが大切であることがわかった。

## 6. 今後の課題

今後も発達段階や個人差に配慮しながら、体を動かす楽しさや、しなやかでたくましい体づくりができるように、環境構成や援助を工夫していきたい。