

『心と体 元気いっぱい！』
～心と体を育む遊びを大切に～



発表者 中原 優 (西部あおば幼稚園)
菅谷 ひとみ (西部あおば幼稚園)
指導助言者 西山 智広 (西部教育局指導主事)
司会者 細田 彰子 (西部あおば幼稚園)
記録者 上鈴 千保子 (西部あおば幼稚園)
生田 華枝 (西部あおば幼稚園)

1 発表の概要

(1) 主題設定の理由

近年、社会環境の変化や生活様式の変化で、現代の幼児は体を動かす機会や、手伝いの機会が減少している。幼児期において体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなる。その中で、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を幼児の生活全体の中に確保していくことは、大きな課題とされている。本園の子どもは元気で明るく、いろいろなことに興味をもって遊んでいる。しかし、平成29年度に園舎の建て替えがあり、半年以上園庭が使えない状態が続いた。体を思いきり動かす経験が少なかったため、どのクラスの中にも活動中にすぐに「疲れた」と言ったり、姿勢の悪さが目立ったりと体力の低下や、体幹の弱さを感じる子の姿が見られた。そこで心と体の育ちを見つめ直すことにし、“心と体 元気いっぱい！”をテーマに、一人ひとりの発達を捉えながら“体づくり”とみんなでわくわくするような“心と体を育む遊び”の体験を取り入れた保育をしていくことにした。その中で遊びの工夫や、教師のかかわり方、環境の構成に目を向けると共に、実践記録を取りながら保育の振り返りを深めていく研究を進めている。

(2) 取り組みについて

研究テーマに沿って、子どもたちの姿を職員で出し合い整理した。体を動かして遊ぼうとする子が少ない、遊びが長続きしない、戸外で活発に遊ぶより室内での遊びを好む子が多い、遊びの中で自分の思いばかり通そうとし相手の思いを受け入れることが難しいなどの課題が挙げられた。その子どもたちの姿を元に、テーマに沿った年齢ごとにめざす姿を明確にし、どのような活動をどのように実践していけばめざす姿に近づくのか、どうすれば体を動かすことが楽しいと感じるようになるのか、私たち教師のかかわり方にも目を向けてみる必要があると感じた。そのために日々の保育の実践記録を残し、活動や教師の援助、子ども達の姿やつぶやきな

どを振り返ることから始めた。仮説に“実践記録を残し日々振り返ることで、教師の問題意識がはっきりし、幼児の内面をよく見ようとするようになる。教師が子どもたちの姿に寄り添い、自信をもたせるようなかかわりをするすることで、子どもたちは“やってみよう！”“もっと遊びたい！体を動かしたい！”“友だちと遊ぶことは楽しい！”と意欲が高まり、自分から積極的に体を動かして遊び、友だちに働きかけていこうとする気持ちが高まっていくであろう”と立て、実践に取り組んだ。この取り組みが、目指したい姿とどうつながっていくのか、子どもたちの行動一つひとつにどのように教師がかかわっていけば心と体が元気いっぱいと言えるのかを考えながら実践していった。また、実践記録の中の子どもたちのどのような姿やつぶやきが『就学までに育てたい姿』につながっているのか、一つの場面に一つだけの姿ではなく、全職員でいくつもの育てたい姿を見つけながら振り返りを行った。振り返りを行うことで、育てたい姿のどの部分が多く見られるのか、あまり見られていない姿は何なのか客観的に考えることができ、次の活動ではこの部分をねらいにしようと意識して取り組んだ。

(3) 実践例

2歳児 たんぽぽ組 <2月のしっぽ取り>



【1年間のまとめ】

- ・ 天気の良い日には、積極的に外に出て、子どもたちの好きな遊びを思いきり楽しむことで“外で遊ぶことは楽しい！”と自然と体を動かすことが好きになっていった。
- ・ たくさん体を動かすとお腹も減り、給食の苦手な物も頑張って食べようとする子が増え、午睡の時間もしっかりとした睡眠ができるようになった。
- ・ 体を動かす運動遊びだけでなく、洗濯ばさみのおもちゃやフィンガーペイントなど指先の動きを意識した遊びを取り入れることで、自然と箸が上手に持てるようになったり、クレパスなどの筆圧が強くなってきたりと、指先の力がついてきた。
- ・ 室内でも遊戯室でのサーキットや牛乳パックで作った積み木を使った遊びをしていったことで、走るだけでなく、手や腕、足腰を使った遊びも楽しむことができた。特に牛乳パックの積み木で遊んだ際には、自分の思いを要求したり思い通りにならないことを経験したりすることで友だちの存在を意識するようになり、生活の中にもかかわりが多く見られるようになった。
- ・ 体の面だけでなく、心の面での育ちも感じられ、子どもたち同士が“楽しい”という気持ちを共有できるようになった。

【今後の課題】

- ・好きな遊びを十分に楽しむ姿は多く見られるようになってきたものの、積極的に遊びに入
ってこれない子もいるので、教師は無理強いせず、どのような遊びが好きなのか、その
子の思いを受け止めながら気持ちに寄り添うことを大切にして保育をしていく。
- ・友だちとのかかわりが増えるように、クラスでの集団遊びを取り入れる機会を増やしてい
く。

5 歳児 ひまわり組

＜クラスの子どもたちの様子となかなか活動が持続しないA児の姿を追って＞

① **スケーター氷鬼**

1回戦を終えて… 楽しかった タッチされなかった

鬼が少なすぎる → 5人の鬼で追いかける

他に困ったことは？ みんなが走ってるから全然つかまされなかった

A児 スキップで逃げる

他の子も共感

新ルールで楽しむ

スキップで逃げる

鬼を増やす

②

自分たちで考えた
ルールで遊ぶ

遊んだ後で話し合いを
設ける

“こうしたらもっと楽しい”ということを考えていけるようになった

スケーター氷鬼以降…

A児：他の子に誘われると喜んで集団遊びにも参加するようになってきた

3学期…

- ・自分たちで友だちを誘い合っていた遊びを決める
- ・遊びに必要な物を自分たちで準備する

しかし

トラブルがあるとすぐに解決しようと教師を頼る

→ 子ども同士で解決するように伝え、話し合う姿を見守るようにしていった

③ **ドッジボール**

ねらい：自分の思いを言ったり、友だちの考えを聞いたりしながら
友だちと一緒に遊びを進めていく楽しさを味わう

次はどうする？と一つひとつ話し合い

教師は見守り役

すると子どもたちは…

自分で考える 思いを伝える 友だちの思いを聞くとする

解決しない時は まわりの子が「～したらいいんじゃない？」と声をかける

話し合って遊びを進めていくことの大切さを実感

この経験の積み重ねが今後の遊びに生きてくる

④ **ドッジボール 活動の振り返り**

- ・2チームの人数に差があった
- ・ドッジボールのコート

人数の差に気づく

遊びのあとの話し合い

相手コートとの
広さの違いに気づく

真ん中はどのあたり？

みんなで数えよう！！

うまくいかなかったことに自分たちで気づき、
みんなで考えようとする姿が見られる

【1年間のまとめ】

- ・遊んだ後に必ず話し合う機会を持ったことで、友だちの考えや思いを聞き“自分たちで考え
た遊びは楽しい”“友だちはこういう風に思っていたんだ”と気付いていけたことで、友だち
と一緒に遊ぶことは楽しいと感じられるようになってきている。
- ・子どもの日々の遊びや活動の記録を取り、振り返りをしていくことで、育ちやその過程で
の学びを教師が丁寧に見取り、“幼児期の終わりまでに育ってほしい姿”と照らし合わせて
いったことから、何が育っており何をもっと伸ばしていってほしいのかに気づくことがで
きた。

【今後の課題】

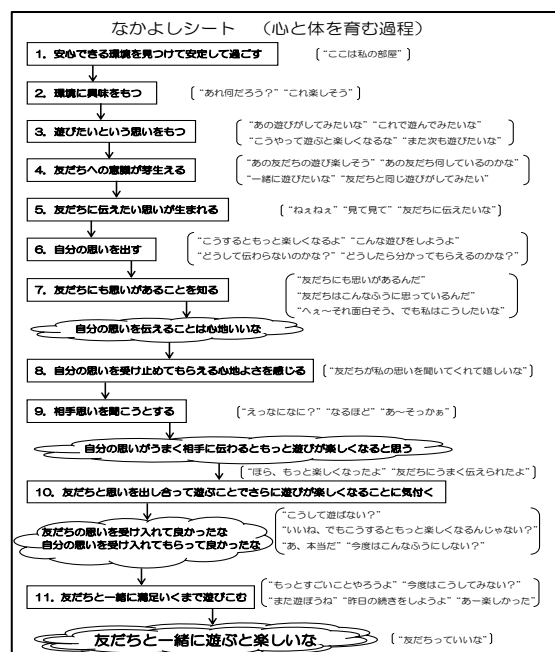
- ・教師はただ遊びを提案するだけでなく、自分たちで考えたり工夫したりしながら遊べるよ
うな環境づくりをする。
- ・子どもたちなりのペースで思いを伝えながら遊ぶ様子を見守っていく。

(4) 反省と考察（研究のまとめと成果）

- 平成26年度の研究の際に作られた『なかよしシート』に日々の保育の中での活動の記録を当てはめながら見取っていくことで、この表のような過程を何度も繰り返し経験していくことが大切なのだとわかった。

どの学年にも言えることは、子どもの思いを大切にし、子どもが主体となって遊ぶことができるよう、教師は子どもたちの姿をしっかりと見取り、日々の保育を振り返っていくことが大事なのだと感じた。

- 日々の保育の記録を取り、遊びや教師のかかわり、環境構成を明確にし、子どもたち一人ひとりにどう寄り添うのか考えていく中で、子どもたちが“やってみたい”“楽しい”と感じながら心と体を育んでいくために必要な教師のかかわりや援助に気づくと同時に、自分たちの保育を見直すことができた。
- 子どもたちの育てたい姿の共通理解を図ることで、職員全体ですべての子どもたちの発達を保障しながらつながりあって子どもたちを育てる必要があると再認識した。



(5) 今後の課題

- 保護者にもいろいろな形で子どもたちの育ちを理解してもらえるように、子どもたちの成長を捉えた情報発信をする。
- 保護者を巻き込んでの運動遊びを展開し、“体を思いきり動かすと気持ちがいいな、楽しいな”という活動を体験してもらい、体を動かすことの大切さを知ってもらうこと。
- 家庭でもゲームばかりにならないよう、戸外にも目を向けて親子で体を動かす遊びをしてもらえるような働きかけをする。
- 自然あふれる地域性を生かし、自然の中でダイナミックに遊んだり、四季の自然に触れたりしながら子どもたちが自ら体を動かしたくなるような環境構成の工夫をし、遊びの充実を図っていききたい。（例） 体づくりの視点での園外マップ、園内の整備 など
- 心と体を育みながら、“思いが伝わると遊びって楽しいな”“友だちとかかわって体を動かして遊びたいな”と言える、そんな子どもたちを目指し、全職員が同じ意識をもって保育を展開し、実践記録を残しながら子どもの見取りをしっかりとしていきたい。そして、子どもの育ちを捉えながら一人ひとりに丁寧に寄り添い遊びの充実を図っていききたい。

～ぼーんボードの紹介～



2 研究討議

(1) 発表内容に対する質疑応答

- Q 1 今回の研究を取り組んでみて、心と体が元気いっぱいというのは子どもたちのどのような姿を捉えて元気いっぱいだと言えるのか。
- A 1 子どもたちが遊びきって、「今日は楽しかった」「また遊びたいね」「また明日もお友達と一緒に幼稚園で遊びたいな」と言って帰っていく姿が見られた時、“今日も心と体元気いっぱいになっているな”“充実した保育ができたんだな”という風に思い、また明日も子どもたちが友だちとかかわって遊ぶと楽しいと思えるように保育していかないといけないなと感じている。
- Q 2 2歳児の事例にしっぽ取り遊びがあり、考察の部分に友だちの存在を意識することができたとあるが、クラスのどのくらいの子がそのような姿が見られたのか知りたい。
- A 2 もちろん全員が友だちの存在を意識している姿が見られたわけではないが、個々に応じた友だちへの意識の仕方があると思う。友だちと言葉を交わしてかかわるだけではなく、なかなか友だちとかかわることができなかつた子が、友だちが発している言葉に耳を傾けたり、その言葉に反応したりしている姿や、他の友だちに声をかけられて自分も一緒に行ってみようかなとついていく姿なども、友だちとのかかわりと捉えた。少人数のクラスなので、教師との信頼関係もあり、徐々に安心してみんなで楽しんでいくことができるようになったのではないかと考えている。
- Q 3 保護者に向けての情報発信をするというのは、実際にどのようなことをされたのか。
- A 3 保護者への情報発信はクラス便りや園便り、“心と体 元気いっぱい”の特集号でぼーんボードやドッジボール、鬼ごっこなどの活動の様子や、子どもたちがどう育っているのかを伝えている。子どもたちに「休みの日は何をしていたの？」と聞くと「ゲームしていた」「テレビ見ていた」と答える子が多い。実際に保護者にも体を動かして外で遊ぶ楽しさを感じてもらいたいと、参観日の時には親子で忍者になって風船突きや親子体操をしたり、親子遠足の時には親子レクで森の中を走り回ったり、探険したりするなどの取り組みをしている。

(2) 認定こども園倉吉幼稚園 日野彰則園長先生のミニ講演 (6月の参観日に保護者対象に実施)

○倉吉幼稚園が体の発達のために取り組んでいること
その中で学んできたことについて

* 幼児期の体の発達の大切さ

* 土踏まずの形成について

- | | |
|------------|----------|
| (1) 生活実態調査 | (2) 足型測定 |
| (3) 万歩計の携行 | (4) 体力測定 |
| (5) 靴履き指導 | |



○足のトラブル回避のために

- ・正しい靴選びをする
- ・正しいサイズ選びをする
- ・正しい履き方を知り実践する
- ・足指を使う遊びをする

○足指遊びの実践



3 指導助言

I. はじめに

気になる子どもたちの身体

- 体力の低下 ○体を支持する力の低下
- 運動経験の未熟さ ○しなやかさに欠ける身体の使い方
- バランスの悪さ

II. 幼児期運動指針より

幼児期における運動の意義

- ①体力・運動能力の向上
- ②健康な体の育成
- ③意欲的な心の育成
- ④社会適応能力の発達
- ⑤認知能力の発達



幼児期に身体活動をしていると、子どもの時だけでなく、大人になってからの健康や体力にも影響すると言われている。幼児期運動指針では、神経系が発達するこの時期に幼児は様々な遊びを中心に毎日合計 60 分以上楽しく体を動かすことが大切と示されている。

ポイント 1 …多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる

→ 幼児期は運動機能が急速に発達する時期。スキヤモンの発達曲線にもあったように多様な動きを身につけやすい時期である。普段の生活に必要な動きやとっさの時に身を守る動きも身につけていく。そして、スポーツに結びつく動きもこの時期に育まれる。

私たちが大事にしたいこと…自発的に子どもたちが“動きたいな”“遊びたいな”
と思うようにしていくこと。

ポイント 2 …楽しく体を動かす時間を確保する

→ 毎日合計 60 分運動。楽しく体を動かす遊びを中心に、散歩やお手伝いも含めて 60 分ということ。保護者への働きかけがとても大切。

ポイント 3…発達に応じた遊びを提供する

→ 個人差がある幼児期。発達に合った遊びをすることで無理なく多様な動きが身についていく。そして、ケガの予防にもつながっていく。幼児期に早急に結果を求めない。体を動かすことが好きな子どもに育てていくことが大切。

III. 幼稚園教育要領より

ねらい (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする

内容 (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす

→ いろいろな遊びって何だろう？ 外で動き回って遊ぶということだけではない。

例えば… 積み木：イメージを広げて大型積み木を積む。

砂場でのダムづくり：砂場と水場を行き来する。など

夢中になって遊ぶうちに、自然と体を動かしている。

内容 (3) 進んで戸外で遊ぶ

→ 初めて園に入ってきた子どもたちは、外で遊ぶ面白さになかなか気づけない。“外で遊ぶのって楽しい”と伝えていくためには、先生の力が必要！一緒に外に出て遊ぶ。(よりどころは先生) 先生が側にいることで、外で遊ぶ楽しさを学んでいく。

内容 (4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む

→ 特定の活動に偏らない。

試したり、工夫したりしながら遊ぶこと、自分が思ったことや考えたことを表現して遊ぶこと、様々な経験を通して、積極的に主体的に選んで遊べるようにすることが大切。

子どもたちを遊ばせようとするのではなく、子どもたちが自ら遊びを作っていく経験を積むということが重要。

IV. 西部あおば幼稚園の取り組みに学ぶ

◎子どもの姿を整理（全員で話し合い）

“体を動かして遊ぼうとする子が少ない” “遊びが長続きしない”

“戸外で活発に遊ぶより室内遊びを好む子が多い”など

↓

“園庭が使えなくなったことで、子どもたちの体がおかしいぞ”と気づくところから研究がスタート。園庭が使えるようになったら何とかなるだろうと思っていたら、この研究はなされず、子どもたちの発達保障はできなかったかもしれない。

↓

子どもたち・園・教師の課題を共有することが大切。何のためにこの研究をしているのか、何のために毎日の活動をしているのかがつながっていく。行事も、保護者に何を伝えるかというのも変わってくる。

◎年間指導計画の整理

年齢別のねらい、環境構成のポイント、遊びや活動の例をまとめている。今取り組んでいることがどこにつながっていくのかということが大切。これを元にこれからもっとバージョンアップしていこう。今後も計画を使いながら、期ごとにどうだったかを振り返り、次期や次年度に活かす。



◎実践記録・保育の振り返り

細やかな記録で、子どもたちの変容が見て取れる。ドッジボールを夢中で楽しんでいる中で、何がどう育とうとしているのか捉えることが大切。ドッジボール一つにも学びがあることを、小学校の教員や保護者にも発信してほしい。

◎研究をつなぐ・生かす

テーマが変わると、“新しいものに向かっていこう”とするが、H26年度研究時に作成した“なかよしシート”をバージョンアップした。このように積み上げていくことが、園の保育力を向上させていくと思う。テーマが変わってもつないで生かしてほしい。

めざす子ども像、年間指導計画の整理、課題の共有、環境構成、保育者の援助と職員がつながって向上していくと、子どもの姿が変わっていく。今後も歩みを止めずに続けていってほしい。

◎今後に向けて…

保育者の役割 →動くことそのものを楽しむ、好きになることに重きを置いて考えていくこと。

一つの遊びに多くの動きが存在することを把握する。

鬼ごっこで育つものは…

- 体力・運動の能力の向上 ○健康な体の育成 ○意欲的な心の育成
- 社会適応能力の発達 ○認知能力の発達

→ただ子どもが喜ぶから、準備運動にいいからということではなく、この中でどんな力が育っていくかということを考えていくことも大切。

発表の中で、保育者は遊びを提案するだけでなく、自分たちで遊びを工夫したり考えたりすることが大切とあった。

→保育者主導の一方的な保育の展開ではなく、活動の主体は幼児。保育者は、活動が生まれやすく展開しやすいように意図をもって環境を構成していくことが大切。

鳥取県から出されている冊子も参考にしながら、どんな姿が見られたら遊びきったかなとそれぞれの園で考えてほしい。

今の心と体を元気いっぱいにすることが、将来子どもたちが大人になった時の
心と体を元気いっぱいにすることにつながっている。
これからの実践で、皆さんにもつないでいってほしい。