

【 豊かな遊びを育てる 】

～体幹・足腰を意識した遊びを通して～

発表者	角有純	（美哉幼稚園）
	清水麻彩紗	（美哉幼稚園）
指導助言者	肥後功一	（島根大学名誉教授）
司会者	池淵誠司	（美哉幼稚園）
記録者	畑野賀那子	（美哉幼稚園）
	門脇郁絵	（美哉幼稚園）

1 発表の概要

(1) 設定理由

- ・職員間で子どもたちの現状について話し合う中で、絵本や保育者の話を聞く時の姿勢の保持ができない子が多い、また、食事時の姿勢、食べ方が気になる、子どもたちが疲れやすく寝転がったり、あぐらのような座り方になったりする、という点が話題にあがった。話し合いを続け、子どもたちの姿については、足腰の機能や体幹が要点となっているのではないかという推測に至った。令和5年度の園の重点目標として“体幹を鍛えよう”をテーマに掲げ、教育・保育に取り組んできた。自園の特色を活かした教育、保育を行う中で、体幹や足腰を意識した活動や取り組みから子どもたちの心身の育ちを見取り、より一層意欲的に遊んだり、いろいろなことに取り組んだりして満足感を得られる生活を送ってほしいという願いから主題設定とした。

(2) 取り組みについて

- ・事前検証として足活プログラムを取り入れた保育実践。
- ・未満児クラスから3歳以上児クラスまでの園生活・遊びの中で、子どもたちの体の使い方や動きを体幹・足腰に焦点を当てて写真から見取る。
- ・4歳児クラスの保育実践において、子どもたちの遊びを通して育つ心情・意欲・態度に触れながら、遊びが深まっていく取り組みについて事例を挙げる。

(3) 実践例

- ・昨年足活プログラムを行なった子どもたちが年中組（さくら組）に進級し、引き続き体幹・足腰を意識した活動や遊びに取り組んでいる。また、子どもたちの「やってみたい！」という気持ちを大切に、子ども主体の遊びを展開できるようにしている。

その中で、2つの実践事例を取り上げる。

- ① いろいろな生き物を呼んじゃおう！ ～ビオトープ作り～
- ② 押し相撲 ～目指せ横綱！美哉一になるのはさくら組だ！～

(4) 研究からの気づきと考察

- ・乳幼児期からの遊びや日常生活における体の動き、また生活そのものが体づくりに大きく関わるということを認識した。
- ・体幹や足腰を意識して保育を進めてきたが、その成果ははっきりとは見えにくいものである。しかし日々の遊びや活動の中に全身運動機能・体幹・バランスに働きかける動きを取り入れることで、より身体的にアプローチがわかり、機能の向上につながっているのではないかと考える。
- ・研究を進める中で子どもたちの姿勢とは、体を支えるその子自身のバランスのとり方でもあるのではないかということを感じた。保育者が捉えた子どもたちの気になる姿は、その子が自分

の体の重心を支えている姿であるのかもしれない。しかしながら、姿勢が悪いままであると、骨格が歪むなどの悪影響が生じ、運動面や健康面にも支障が出ると言われているのもまた事実である。

- ・体幹、足腰を意識した遊びや動きを意識的に園生活に取り入れることによって、子どもたちの体幹や体が鍛えられ、その子がしたい遊びが実現できたり、集中して遊べるようになったり、やってみたい、できるかもしれない、という意欲や態度が育ち、やってみたらできた（高いところまで行けた。手を伸ばしたら届いた。）、長い間遊べるようになった、手を使いたいために体幹を自ら意識するなど、自分がしたいことを実現する力がついてきているのではないだろうか。気持ちが満たされ、満足する遊びができるようになる。それは、子どもたちの遊びが豊かになりつつあると言えるのではないかと感じる。

(5) 今後の展望

- ・今後も子どもたちが自ら考え、主体性をもって遊んだり、体を動かしたりするために環境を整えることやさまざまな刺激（感覚だけでなく、心情や意欲につながる刺激も含めた）を感じられる機会を作り続けていくことを大切にしていきたい。

“明日もやりたい” “もっとしたい” と思える保育を行い、継続することが力となり、今までできなかったことができるようになった自分へと変わっていく。今後も後伸びへの種まきとなる保育を目指したい。

2 研究協議

(1) 発表内容に対する質疑応答

Q1・・・ビオトープのシートは子どもたちから提案があったのか？

A1・・・保育者からシートを提案し、子どもたちが使いたいということだったので用意して使用した。

Q2・・・体幹、足腰はなぜ弱くなったかと考えますか？

A2・・・コロナ前は散歩にもどんどん行くことができたり、全体で集まっての運動会ができていたりと色々な活動ができていた。しかし、コロナにより子どもたちの運動遊びの機会、経験が本当に少なくなってしまい、子ども達が疲れやすくなっている等、気になる姿が増えたので、子どもたちへの体幹・足腰への影響はコロナも大きな原因の一つである事が言えるのではないかと思う。

Q3・・・子どもたちの体力的なデータがあるか？（肥後先生への質問）

A3・・・体育学等が専門ではないのではっきりは答えられない。しかし、小学生の体力や運動機能のデータ等も低下していっていると毎年発表されている。

全体協議

- ・4グループに分かれ2つの質問に対してグループごとに意見を出し合った。
- ① コロナ禍が与えた子どもたちの生活や遊び、運動面での影響や変化をどのように感じましたか？
- ・人との関わりが減り、異年齢、年上児との関わりが減ってしまった分、憧れややってみたいという意欲が減ってしまった。マスクを子どもも保育者も着用していたことで言葉が乏しい子や表現をすることが苦手な子、表情を読み取ることが苦手な子が増え、発達への影響も見られている。戸外遊びになかなか出られず、思い切り体を動かして遊ぶ機会が減ったことで、疲れやすい、バランスが悪い、転びやすい、姿勢の維持が難しい等、発達への影響も見られている。外に出る機会が減り、家にいる時間が増えたことによりメディアでの遊びが増えている家庭が増えた。また、子どもとどう接して良いのか分からない、子育てに不安感を持ったり、自信が持てなかったりする保護者が増えた。
- ② 各園で足腰を鍛えることを意識した取り組み・活動をされていますか？
- ・各園の特色を活かして様々な活動に取り組んでいる。
→『サーキット遊び・縄跳び・バランスボール体育教室・サッカー教室・マラソン・ノルディック



ウォーク・雑巾がけ・相撲・散歩・園内の山登り・リトミック・さくらんぼリズム・10分間の足遊び・足裏のマッサージ・サンダルや裸足で生活する・背もたれのない椅子を使用する・フットグラファーという足の裏の写真を撮る機械を用いる。』

3 指導助言（全体のまとめ）

姿勢に関する話はとても大事である。かつ深い話である。最近の子どもで水を飲めない子が増えている。普段水じゃないものを飲んでいるから、水が飲めない。今この時代に起きていることは大きな変化で当たり前ということがこの10年ぐらいで音を立てて変動している。保育園や幼稚園の子が水を飲める子にする？しない？姿勢のいい子にするかしないかはそれと同じレベルのことで、姿勢が悪いとだめなのか。アメリカでは姿勢がどうこうという人は誰もいない。つまり、国が違えば当たり前が違う、時代が違えば当たり前が違う。幼児教育をする上で、姿勢が悪いことで何がだめなのか。逆に姿勢をきちんとしたら何がいいのか、悪いときに比べて良くなった時に何が身につくのかそこを考えるべきである。

当たりのベースが変わってきていて、生活の中で見るもの、使う媒体が変わっていくことで自然に姿勢は変わっていく。その時代を生きていく子を皆さんは育てている。その中で、僕たちが持っていた価値観で、姿勢を良くして、真っ直ぐ立つことが本当に大切なのか。昔のやり方に戻すことを反動的というが、幼稚園はその反動的なことをするところなのか、時代の先を見て先進的なことをするところなのかを考える。その分かれ道にきている。

私たちの日常や、生きてきたベースが家庭によって違う。朝ごはんを食べる必要があるのかという問題がある。朝ごはんを食べることが当たり前で健康に良いと信じてきた。科学的な結果として血糖値が上がらない、脳に酸素がいかないなどと言われるが、食べない国はある。逆に、1日5食食べる国もある。正しい、間違っているという概念がだんだんなくなっている時代で幼児教育をどうしていくかということが常に問われてきている。グループ協議でYouTubeをみることの話が上がってきたが、それは活用するのか、しない方がいいのか？保育現場もどんどんツールを変え、連絡帳なども別の発信の仕方になってきている。手書きの連絡帳など、ひとつひとつ素晴らしい技術ではあったが減っていく技術である。大切なことは、私たちが見ている子どもたちは、20年後、30年後の時代を作っていく人たちである。その子たちに大事な幼児期とは何なのか。私たちが古典的に大事だと思うことを与えることが本当に大事なのか。その議論がされないままに教育・保育が進んでいるように思う。いろいろな例が挙げられるが、漢字の書き順を教えることが本当に必要なのか。書き順と言うスキルが本当に必要なのか。結論は出ないが、そんな問題がたくさんある。

社会にでて必要なのは、「不安定を楽しむ力」である。わからないこと、知らないこと、やったことがないこと、うまくいくとは限らないことを楽しむ力。好奇心や探究心、学び続ける、学び直す力、未知の領域に挑戦する力である。例えば、発達障害の勉強を大学でしたが、その知識だけでは今やっていけない。一般的なことは教科書には書いてあるが、その子にどうしてあげるかということを書いてあるわけではない。そして、そこで学んだ知識も時代とともに変わっていく。言われたこと、見たことをするのではなく自分で考えて行動できるかどうか、不安定に挑戦する力を身につけないと、今後仕事はできない。

今日発表で出てきた環境構成は、平で凸凹や坂もない世界で水溜りもないそんな道ばかりを歩いている場合には不安定を経験させないと体ができないということを表している。不安定に耐えるためには、その不安定を楽しんだりすることは特に幼児期は心理的にすごく関係している。坂道やバランスボールなどすごく楽しめる子やすごく怖がる子がいる。不安定を楽しめる心理性を作るという意味で、この取り組みを捉えている。真っ直ぐな地面を歩くことを当たり前で生きていく子たちに、幼児期に幼稚園施設で不安定な設定で崩してみようとする試みだと理解し、それは大事なことである。子どもの姿への違和感に対応し、考える力はすごく大事である。

小中高でも、挑戦心、探究心や意欲的・主体的に学びに向かう姿勢あるいは、“一生学び続ける力”を見つけることが大切とされている。外の世界（環境）に向かってその子らしく心が柔らかく開かれ

ていくことが大切である。人は、新奇なものや事態、場面に遭遇すると、不安や緊張をする。それに対して出ようとする子、引っ込もうとする子がいてその間で葛藤が生まれる。出る、引っ込むという場面でバランスをとることが大事で、それぞれ個性がある。大きくなってくると、成功するとは限らない事態や場面で当然不安や緊張が生じるが、そこに向かって積極的に出ようとする傾向や、避けようとする傾向がでる。そこで葛藤が生まれる。心理学では出ることを“成功志向の動機”と言われ、引っ込むことを“失敗回避の動機”という。どちらが正しいのではなくどちらも必要である。ただ、人によってそのバランスは違う。不安定を楽しむ心、(未知の探求、自分らしい知的探究、挫けずに挑戦する心、必要な情報や、スキルを獲得する力) など一生使える学びの力が育つための条件とは何かを考えて欲しい。幼児期から始まって一生続く力である。その土台を幼児期に作るということがすごく重要である。そのために幼児教育は何をすれば良いのか。不安定を楽しむ力をつけるために私たちに何ができるのかを考えて欲しい。

その力の基礎をつけるものがある。幼児期に大切な発達で「活発な身体活動」と「外界への興味関心」である。活発な身体活動は、美哉幼稚園の発表であったようにしっかり支える体幹、どこまでも歩ける足、力強い腕、バランスのとれた動き、しなやかな体躯である。これを幼児期に鍛えることは大事なことである。外界への興味関心は俗に「感性が鋭い」などと言いますが、心理学的には目（視覚）や耳（聴覚）などの感覚やその元になっている「心」が外の世界の様々な刺激（ものやできごと）にその子らしく積極的に開かれていくことである。この二つを育む環境構成ができていますか？しかし、遊びの環境を工夫することは幼児教育の根幹だが、その意味を取り違え、これはどうか、あれはどうかと工夫するあまり、まるで「遊びのショッピングモール」のような状況を目にすることがある。整えすぎた環境である。様々なものを準備し、その中から選んで遊ぶだけの姿はただの消費である。本来、子どもは何もないところでも遊ぶ力をもっている。遊びの消費者ではなく、遊びの創造者になるようにうまく引き出せるような環境構成が大切である。

近年、知識化の傾向がある。ある保育園が小学校の提案で、集めたカエルを分類する活動をしている様子を見た。情報検索（調べ学習）、図鑑の携行など教育DXの波ではあるが、幼児期に意味はない。子どもは収集したがるし、分類したがるし、名前を知りたがる、どこかに情報源があればそれを調べたがる。つまり、ほっておいても子どもは自分からする。動物として基本的な性能を引き出し高めておくことが大切である。調べることは後からでもできる。それをわざわざそろって行う必要があるのか。田んぼのどこにカエルがいるのか、カエルは前から捕まえるのか後ろからつかまえるのか、大きい穴、小さい穴のどちらにカエルがいるのかを知っていることのほうが必要なことである。

よく動く身体が、目標、目的、意図に向かって自分の感性を使って動き始める。その土台には行動に駆り立てる、動機とか、意欲がある。意欲とは、もともとは欲である。動物的な本能的な欲求である。それが無い子は意欲は育たない。意欲は欲を言葉で制御したものである。欲そのものを育みたい。動物的な欲求が駆り立てられることで、意欲が育つのである。

子どもの頃にしか学べないことがある。それはこの世界を自分の身体と感覚で知ることである。記号化された世界は後からいくらでも学べる。リアルな世界を自分の身体でつかむ楽しさ、喜びがないと知識でいくら調べても身につかない。これをするのが幼児教育である。

今日の発表は、リアリティー、自分の身体でリアルな世界を掴むということの土台をどう作るかということで人工的なことをされていたが、そうもしないと危うい日常が今あるよということを定義した内容であった。

