

17 音楽に合わせて歩こう! 4歳



ねらい

素早く反応する能力や体を上手にコントロールする能力を育てます。

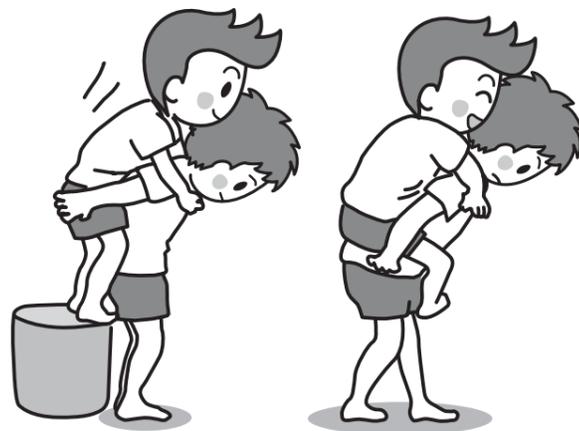
遊び方

「音楽に合わせて走ったり歩いたりしよう!」と声をかけます。いろいろな音楽のリズムに合わせて走ったり歩いたりする遊びです。

ポイント

- タンバリンのリズムに合わせて動きます。
- みんながよく知っている音楽やオルガンの曲に合わせて動くことにより楽しくなります。

18 じゃんけんおんぶ 4歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

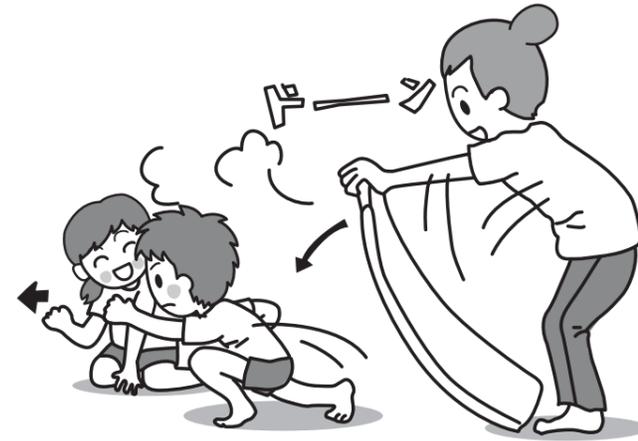
遊び方

「じゃんけんではけたらおんぶをするよ!」と声をかけます。負けた方がおんぶをして歩いたり走ったりする遊びです。

ポイント

- おんぶをする時は、背負われる方が一段高いところからおんぶされるとやり易くなります。
- おんぶされた友だち同士、おんぶした友だち同士でじゃんけんをするとより楽しくなります。

19 危機一髪で逃げよう! 4歳



ねらい

素早く反応する能力を育てます。

遊び方

「マットにはつかまらないように早く逃げよう!」と声をかけます。立てたマットが倒れる前に走って逃げる遊びです。

ポイント

- 正座や体育座りなど、いろいろな姿勢から素早く動けるようにします。
- 「マットがたおれ・・・ない!」など、保育者の言葉かけを工夫するとより楽しくなります。

20 しっぽとりおに 5歳



ねらい

素早く反応する能力や体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「しっぽを取られないようにできるかな?しっぽをたくさん取れるかな?」と声をかけます。自分のしっぽを取られないように注意しながら、友だちのしっぽを取る遊びです。

ポイント

- 回りに注意を払いながら逃げたり、タイミングよくしっぽを取ったりします。
- しっぽをとられたら、しっぽのおかわりができるようにすると誰でも最後まで楽しむことができます。

⑬ おばけが出るよ、今何時? 3歳



ねらい

素早く反応する能力を育てます。

遊び方

「〇時になったらおばけが出るからお家(マット)に逃げるんだよ」と声をかけます。子どもは先生の後を「おばけが出るよ、今何時?」といいながらついていきます。先生はいろいろな時間をいい、〇時になったときにだけ追いかける遊びです。

ポイント

- 決められた時間を言われた時に素早く反応して逃げるようにします。
- 「〇時」の言い方を工夫したり、タイミングをずらしたりすると、子ども達もドキドキしてより楽しくなります。

⑭ 信号機を見て走ろう! 3歳



ねらい

素早く反応する能力や体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「青信号では進みます。赤信号では止まります」と伝えます。先生は赤信号と青信号をタイミングよく出し、信号に合わせて走ったり止まったりする遊びです。

ポイント

- 信号の色に合わせて素早く走ったり止まったりします。
- 赤信号で止まるときの動きに変化(片足で止まるなど)をつけるとより楽しくなります。

⑮ 新聞を配達しよう! 4歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

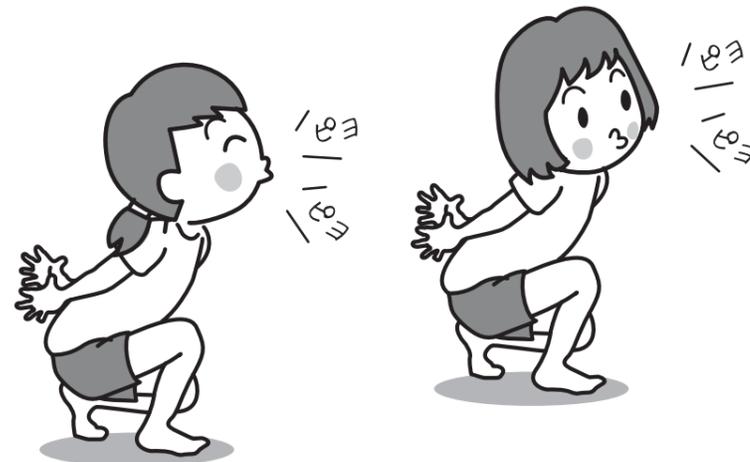
遊び方

「体で新聞を配達します!」と声をかけます。腕を広げ胸に新聞紙を当てたまま、新聞紙が落ちないように走る遊びです。

ポイント

- 落ちないようにするためには、新聞紙を当てた胸を出すように走ります。
- まっすぐ走るだけでなく、くねくね走ったり、新聞紙を当てる部位を変えて走ったりするとより楽しくなります。

⑯ ひよこさんに変身 4歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

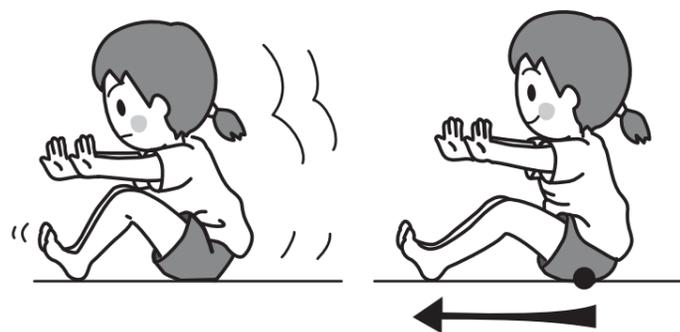
遊び方

「ひよこさんに変身して歩こう!」と声をかけます。手を後ろに組んでしゃがんで歩く遊びです。

ポイント

- かかとかかつま先と足の裏を順序よくつけながら歩くようにします。
- できるだけ速く歩いたり、友だちと競走したりするとより楽しくなります。

⑨ お尻で歩こう! 3歳



ねらい

体を上手にコントロールする力を育てます。

遊び方

「お尻だけで歩けるかな?」と声をかけます。かかととお尻を使って前や後ろに進む遊びです。

ポイント

- 両足のかかとを固定し、お尻をたくり寄せるように前に進むやり方と、お尻を左右にひねりながら歩くやり方があります。
- 両足のかかとをお尻の近くで固定し、かかとで床をけるようにして後ろに進みます。
- 短い距離を決めて競走するとより楽しくなります。

⑩ いも虫列車 3歳



ねらい

体をタイミングよくスムーズに動かす能力を育てます。

遊び方

「いも虫列車になって進んで行こう!」と声をかけます。「9.お尻で歩こう」の姿勢で前の友だちの腰に手を回してつかまり、タイミングを合わせながら前に進む遊びです。

ポイント

- お互いが離れないようにしっかりつながるようにします。
- グループで競走したり、スラローム等のコースを工夫したりするとより楽しくなります。

⑪ 手押し車 3歳



ねらい

バランス感覚や体をコントロールする力を育てます。

遊び方

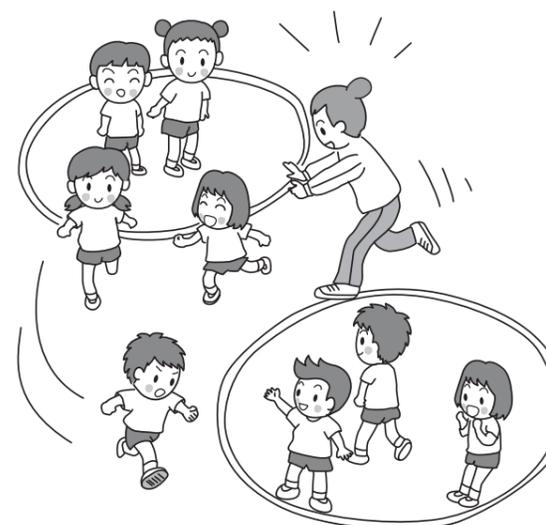
「先生と手押し車で歩こう!」と声をかけます。一人が腕立て伏せの姿勢、もう一人が伏せている友だちの足を持って前に進む遊びです。

ポイント

- 腕立て姿勢では、腕でしっかりと体を支え、お腹に力を入れて身体を棒のように硬くします。
- 持つ位置は、胴体に近い太ももを持つようにすると負担が少なくなります。
- 進む距離を競い合ったり、速さを競い合ったりするとより楽しくなります。

⑫ 基地まで

つかまらないように逃げよう! 3歳



ねらい

素早く反応する能力や方向・距離感覚を育てます。

遊び方

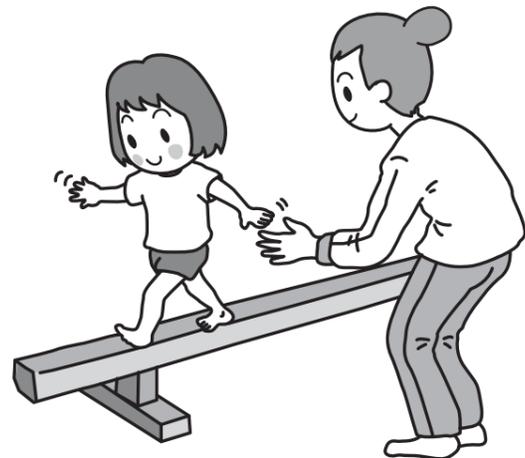
「ヒミツの基地までつかまらないで逃げることができるかな?」と声をかけます。二つの基地を鬼に捕まらないように走り抜ける遊びです。

ポイント

- 鬼の動きを見ながら素早く走るようにします。
- 初めは鬼を先生がやるようにし、慣れてきたらタッチされた子どもが鬼になるなど、ルールを工夫するとより楽しくなります。

⑤ 細い道を

落ちないように歩こう! (2歳)



ねらい

バランス感覚を育てます。

遊び方

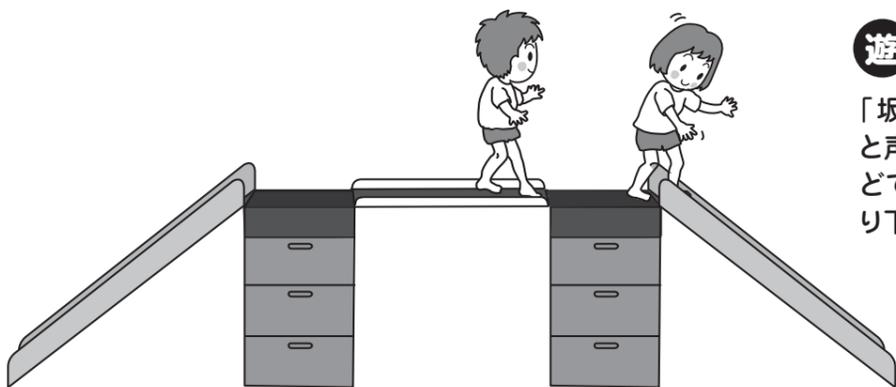
「細い道を落ちないように歩こう!」と声をかけます。初めは板や跳び箱を連結したものから歩きはじめ、慣れてきたら平均台などの高いものを歩く遊びです。

ポイント

- 足を交互に出しながら、姿勢よく歩くようにします。
- カニさんのように横に歩いたり、平均台の上に積木などの障害物を置いたりするとより楽しくなります。

⑥ 坂道を

落ちないように歩こう! (2歳)



ねらい

バランス感覚を育てます。

遊び方

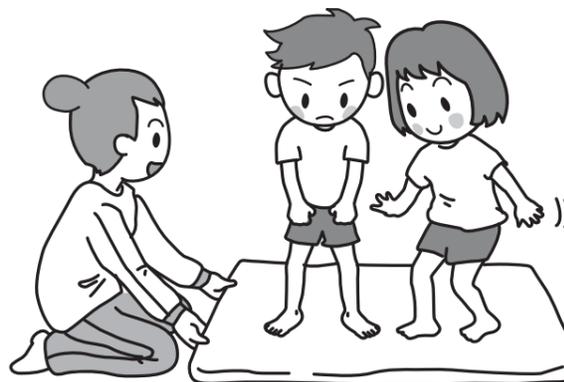
「坂道をゆっくり歩こう!」と声をかけます。巧技台などでつくった坂道を登ったり下りたりする遊びです。

ポイント

- 足の裏全体を使って歩くようにします。
- 足を交互に出しながら、姿勢よく歩くようにします。
- 緩やかな傾斜や急な傾斜などのコースを工夫するとより楽しくなります。

⑦ 魔法のじゅうたんに

立って進もう! (2歳)



ねらい

バランス感覚を育てます。

遊び方

「魔法のじゅうたんに立ってられるかな?」と声をかけます。先生がマットの端を持って引き、子どもたちは倒れないように踏ん張る遊びです。

ポイント

- 足を開いてバランスをとって踏ん張るようにします。
- 子どもの力に応じて引く力を加減します。
- はじめは「出発～」と声をかけてから動かすようにし、慣れてきたら何も言わずに引っ張るとより楽しくなります。

⑧ ペンギンさんに変身

(3歳)



ねらい

バランス感覚を育てます。

遊び方

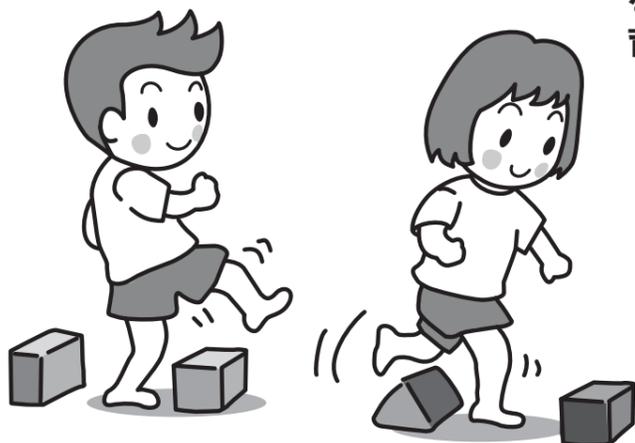
「ペンギンさんに変身しよう!」と声をかけます。ひざを伸ばしたままつま先を上げて、かかとだけで歩く遊びです。

ポイント

- ひざや腰を伸ばし、姿勢よくかかとで歩くようにします。
- 慣れてきたらスピードを速くしたり、障害物をよけて歩いたりするとより楽しくなります。

歩く・走る

① またいで歩こう! 2歳



ポイント

- はじめはロープ等、低いモノをまたがせます。
- 慣れてきたら、いろいろな高さや大きさのモノをまたがせるようにします。

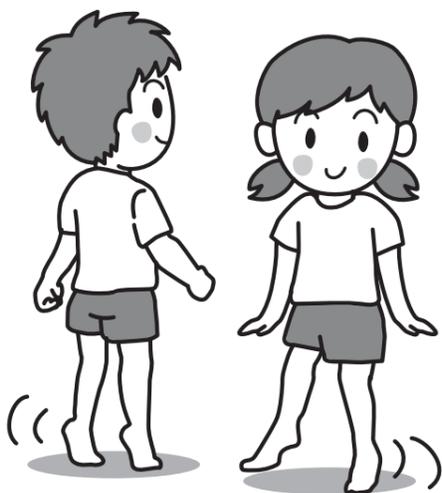
ねらい

バランス感覚やリズム感覚、体を上手にコントロールする力を育てます。

遊び方

「いろいろなモノを踏まないようにまたいで歩こう!」と声をかけます。モノの高さや幅を意識して踏まないように歩いて進む遊びです。

② キリンさんに変身 2歳



ポイント

- つま先にしっかりと体重を乗せて姿勢よく足の指を使って歩くようにします。
- 背中をまっすぐにして背伸びをするようにします。

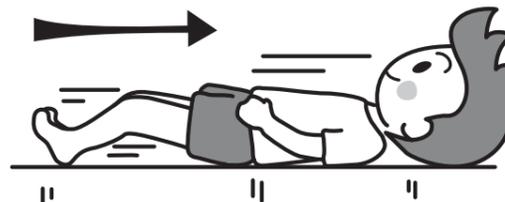
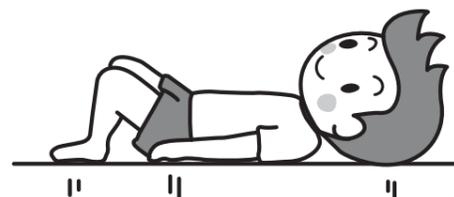
ねらい

バランス感覚を育てます。

遊び方

「キリンさんに変身して歩こう!」と声をかけます。つま先立ちになったまま歩いて進む遊びです。

③ いも虫に変身 2歳



ポイント

- 上体を動かさずにかかとで床をけて進む方法と上体を左右に動かしながら進む方法があります。
- 速さを競い合うと楽しい遊びになります。

ねらい

体を上手にコントロールする力を育てます。

遊び方

「いも虫に変身して歩こう!」と声をかけます。仰向けになって寝転び、かかとと背中を使って頭のほうに進む遊びです。

④ くねくね道を落ちないように歩こう! 2歳



ポイント

- なわで作られた道に合わせてバランスをとりながら歩きます。
- キリンさん歩きやペンギンさん歩きなど、歩き方を変えると、より楽しくなります。

ねらい

バランス感覚や体をコントロールする力を育てます。

遊び方

「くねくね道から落ちないように歩いたり走ったりしよう!」と声をかけます。なわのカーブに合わせて歩いたり走ったりする遊びです。

Ⅱ. 遊びをつくるの観点から

1. 自ら身体を動かそうとする意欲を育てるために

幼児期の子ども達が、進んで運動しようとする意欲を育てていくためには、保育者や友達との温かい触れ合いの中で「遊び」を通して、自分らしく伸び伸びと体を動かす楽しさが味わえるようにすることが大切です。

そのためには、保育者が子ども達の「おもしろい」「楽しい」という気持ちを大事に受け止め、繰り返し生き生きと遊ぶことができる環境構成を工夫し、運動遊びに夢中になるようにすることが大切です。

2. 遊びを通しての総合的な指導

幼児期の「遊び」は遊ぶこと自体が目的であり、何らかの成果を生み出すことが目的ではありません。また、幼児期の子どもの諸能力は、個別に発達するのではなく、心身の全てを働かせて活動することによって総合的に発達していきます。

例えば、鬼ごっこを見てみると、子ども達は友達を誘い合って、ルールや用具について工夫や相談をしたり、協力して捕まえたり、あるいは負けて悔しい思いや勝って嬉しい気持ちなどの感情を味わったりしています。また時には、自然の風を心地よく感じたり、園庭の木々の色や動きを楽しんだりすることもあります。このように、幼児期はひとつの活動の中でさまざまな経験を積み重ねています。

小学校からの教育は、教科等の授業を中心とした指導ですが、幼児期の教育は領域別に活動や時間を設定して行うのではなく、子どもの主体的な「遊び」を通して総合的に経験できるように指導していくことが大切です。

3. 環境構成や援助について

子ども達が自分らしく生き生きと体を動かしたり、いろいろな運動に挑戦したりできるようになるためには、保育者が意図をもって環境を構成し、一人一人の子どもに対する適切な援助を行うことが必要です。

子ども達が興味をもって運動をしたくなるような環境を構成していくためには、子どもの興味や発達、年齢、季節などを考慮した遊具や用具などを精選し、それらをどのくらい準備し、どのように配置するのかといったことが大切です。

また、環境の構成に加え、一人一人の子どもの育ちに応じた援助を行うためには、保育者は子どもの姿をよく見て、仲間関係や運動を行うための技能なども推測しながら、子ども達の育ちに応じた援助を行うことが求められています。

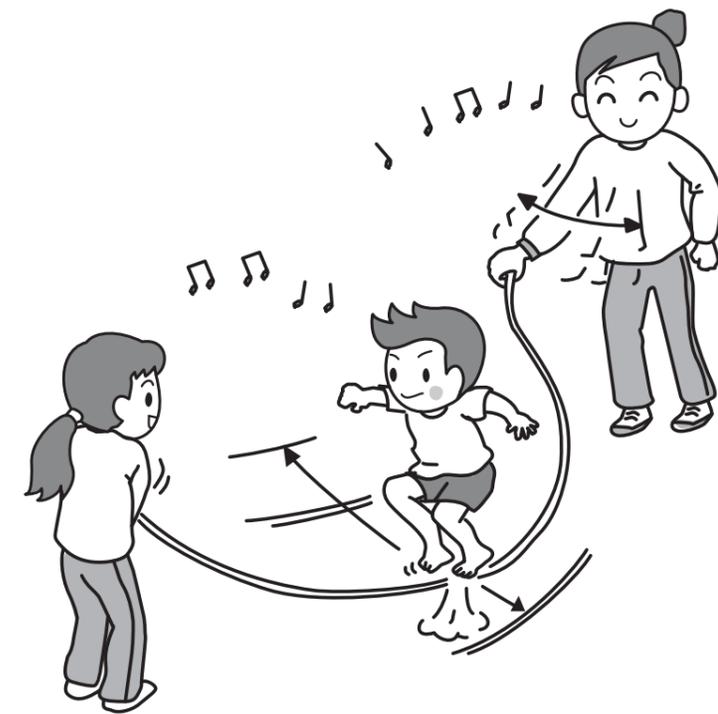
さらに、保育者の魅力的な動きは、子ども達が体を動かしたくなる動機づけに極めて重要ですので、子ども達と一緒に楽しく活動することも大切です。

一方で、やりたくない、できないという子どもに対しても、その子どもの気持ちをしっかり受け止め、安心して遊ぶことができるような環境をつくっていくことが大切です。

4. まとめ

将来の運動能力全般の基盤をつくる幼児期には、多様な動きを経験することが大切です。しかし、現在の子ども達は社会状況の変化などから、体を動かして遊ぶことが少なくなっていますので、保育所や幼稚園等では多種多様な運動遊びを取り入れて、子ども達の運動する力を育てていくことが求められています。そのためには、保育者は、子どもたちが心を動かしてやってみたくなる運動遊びをたくさん知っておく必要があります。

このDVDには77のさまざまな動きを示しています。指導の際には、特定の動きだけを取り出して繰り返し指導するのではなく、目の前にいる子どもの育ちや状況を捉え、今どのような経験が必要なのかをしっかりと把握したうえで、それぞれの保育所・幼稚園等の実態に合わせて工夫し、「遊び」に取り入れていっていただくことを願っています。



膝頭を手でつかんで小さくなって転がります。4歳頃になれば、膝の曲げ伸ばしを上手に使って上体を起こしてやるができるようになります。最初は横に倒れたり、手が離れて寝転がったまま起き上がれなかったりしますが、少しずつお腹に力が入ってきて、上手に戻ることができるようになります。今度は、膝の裏に手を回し、膝の曲げ伸ばしを使って勢をつけることもやってみましょう。後ろへスムーズに転がった後、素早く起き上がることができるようになります。上手になったら手を離して、腹筋の力で転がる体勢を維持できるか試してみます。できるようになれば、向かい合ってじゃんけんをしたり、お隣同士、手をつないで立ったりする遊びができるようになります。一方、首を捻挫したりすることがないように、首や肩の周囲の筋力をつけておく必要があります。じゃんけんでは負けた子どもには、東京タワー（首倒立）を10秒する罰ゲームなどを用意しておくのも良いでしょう。

十分にゆりかごができるようになってから、でんぐり返しを行います。しゃがみ立ちの状態から、両手で支えながら重心を前に移動し、おへそを見るように頭部を前屈させて前に回転します。頭が下になること自体を怖がる子どももいますので、クマさんに変身（高這い）して歩いている途中でおへそを見たり、股の下から後ろを覗く遊びをしながら逆さ感覚に慣れておく必要があります。クマさんで片足を高くあげると、より逆位に近づくことができます。この姿勢からでんぐり返しを行うと、スムーズにできる場合もあるでしょう。

通常、「でんぐり返し」は、足の裏で立った状態からしゃがんで手をつき、腰が頭の上を通過して半回転した状態までのことを指します。「前回り（前転）」というのは、この後再び足の裏で立った状態まで1回転することを課題にしますので、マットに着いている部位が背中からお尻にかけて上手に転がった後、十分に回転を維持したまましゃがみ立ちになる必要があります。この回転力をつけるためには、ゆりかごで起き上がる際にお尻の横に手をつけてマットを押さなくても、腰や膝の曲げ伸ばしを使って勢いよく足の裏で立てるようになっておくことが大切です。

8) 総合

ここでは、走ったり、跳んだり、投げたり、捕ったりする運動をそれぞれ同時に行ったり、順次組み合わせたりする運動を紹介しています。それらの多くは意図的に組み合わせられたものではなく、古くからある伝承遊びの中に、結果的に系統分けされた運動の要素が組み合わせられて含まれていたと考えるべきでしょう。昔の子ども達は、知らず知らずの間にこれらの運動技能を遊びの中で身に付けていたと考えられます。

また、準備はたいへんですが、巧技台を組み合わせたローテーション遊びは園児にとってワクワクドキドキの遊園地に来た気分させてくれるものです。有名な忍者の名前をタイトルにしたテレビ番組の大型遊具には、大の大人が仕事を犠牲にしてまで挑戦したがる魅力を備えています。子ども達の冒険心を呼び覚まし、挑戦意欲をかき立てるローテーション遊びには、運動発達や心理的特性などに配慮した安全性の確保が不可欠です。一方で、多少のリスクがあるからこそ挑戦したいという意欲が生まれ、課題を成し遂げたときの達成感が豊かな心を育むのです。安全と冒険という相矛盾する価値を両立した魅力的な運動遊びが必要とされています。先生方の創意工夫で、それが実現することを願っています。

参考文献

麓信義(2005) キック動作の発達とサッカーのキック指導. 子どもと発達発達, 日本発達発達学会, 3, (1):11-16.

國土将平(2003) 発達段階と子どもの遊び. 子どもと発達発達, 日本発達発達学会, 1, (3):142-147.

マイネル:金子明友訳(1981) スポーツ運動学, 大修館書店

丸山富雄・梶原敏雄(1990) 幼児・児童の運動教育, 不昧堂出版

佐々木正人(1994) アフォーダンス—新しい認知の理論—, 岩波書店

白石豊・広瀬仁美(2003) どの子どものびる運動神経(上), かもがわ出版

多賀巖太郎(2002) 脳と身体の動的デザイン—運動・知覚の非線形力学と発達, 金子書房

前回は4歳頃から可能になりますが、前に倒れることを怖がる子どもに無理矢理させてはいけません。ツバメさんに変身(支持)から、前方に倒れて「布団干し」の姿勢になることを極端に怖がる子どもがいますが、自然な感情なので無理をさせないことが重要です。幼児の描く絵に「頭足人」が出現する時期があります。この時期は、本人の身体図式が頭の下から直接手足が出ている状態で、胴体はまだ意識されていません。頭の下はすぐに脚なので、ももの付け根は存在しないのです。この状態で前に倒れることが、真逆さまに頭から落ちる恐怖心を伴うことは、容易に想像できるのではないのでしょうか。日常生活で意識して胴体を動かすことはあまりありませんから、いろいろな運動遊びを通じて自分の胴体を発見させてから取り組むようにしましょう。

高鉄棒につながる運動は少ないので、5、6歳ではうんていを経験させたいものです。3、4歳の段階で、おさるの引っ越し(懸垂して横移動)ができるようになるとスムーズに移行できるでしょう。また、幼児の手は小さいので、無理に親指を回す必要はありません。「順手」ではなく5本の指をそろえた「サル手」にして、横棒に引っかけるように握った方が上達は早いと思います。

5) 投げる・捕る

「投げる」動作と「捕る」動作は、全く別の幹に属する運動で、本来同じ体系に含めるべきではありませんが、多くのスポーツ運動において投球と捕球は一つの組み合わせ運動として行われますので、同じ項目の中で解説します。

投げる動作は、投げる物の大きさや形状、目標との距離によって動き方が異なります。片手でつかめる小さなボールを頭の上から投げる動きは、握った物を下方に放り落とすことから始まります。その後、少しずつ前方の目標に向かって投げるができるようになるでしょう。このときはまだ、体は目標に対して正面を向いたままで、肘を支点として前腕を振る動きだけで投げようとします。3、4歳では上半身をひねりながら、肩を中心とした腕全体のムチ振り動作によって投げる事が可能です。5、6歳になる頃、目標に対して半身で構え、投げる手と反対側の足を踏み出しながら前方に重心を移し、胴体のひねりが肩、上腕、前腕、手首、ボールへと伝導していく投げ方ができるようになります。

目標の距離が近ければ、3歳頃には下手投げもできるでしょう。また、輪や円盤状の物を投げるときは、フライングディスクを投げる要領で上半身を外へひねりながら投げられるかも知れません。下手投げや外ひねり投げは、投げる物や自分の手が視界に入っているため動きの調整がしやすく、あまり遠くない目標へ正確に当てようとする場合に行われます。

片手で握れない大きなボールや枕などを投げる場合は、3歳頃からサッカーのスローインの要領で投げる方法が選ばれます。ボールを両手で挟んで頭上に掲げ、肘を曲げて体を反らせたところから、腕を伸ばしながら前屈動作を加えて投げる事が可能です。さらに大きなボールや重い物を投げるときは、振り回し投げが行われるでしょう。遠心力を利用して自ら回転しながら物を加速し、途中で手を離してハンマー投げの要領で投げます。

一方、空中を跳んでくるボールを捕る動作は、動く対象物を視覚で捉え、動く方向や速度から落下地点を正確に予測するための認知的発達を必要としますから、幼児にとっては難しい課題となります。3、4歳になってから「まり」やバレーボールなどの両手で持つ必要のある大きめのボールを真上に投げ上げてから両手で胸に抱え込んで捕ることを課題にしましょう。自分で真上に投げた物を真下で捕ることが最も簡単だからです。この課題がある程度できるようになれば、下に打ち付けたボールが跳ね上がって最高点に達してから捕るようにします。徐々に最高点に達する前に両手で捕るようにし、これが素早く連続してできるようになれば、両手でのまりつきに近づきます。その後、片手を無くしていけば、5歳頃には片手のドリブルができるようになるでしょう。

二人組の投げ受けは、大きめのボールをワンバウンドでやりとりするところから始めます。安定

してできるようになってから、直接の投げ受けに移行し、ボールの大きさを徐々に小さくしながら距離を伸ばすと良いでしょう。野球のキャッチボールができるようになるのは、小学校に入ってからでも決して遅くありません。

6) 引く・けるなどの物の操作

同様に、「引く」動作と「ける」動作も全く別の幹に属する運動ですが、他の物を操作する動きと併せてここで説明します。

引く動きも、何をどれだけ引くのかによって動き方が大きく異なってきます。綱引きの綱を引くのか、ラケットを引くのか、相手のまわしを引くのかで動かす筋肉は全く異なるのです。同じ物を引く場合も操作する対象物が肩より下にあるのか、上にあるのかによって運動感覚は違われ、肘を曲げるのか伸ばすのかでも全く別物になってしまいます。さらに運動の種類によって、引く動作が目的なのかその準備動作なのかによっても動きの意味が異なります。いずれにせよ、物を握って引いたり押ししたり振り回したりする運動は、小さく軽い物であれば1歳までに発生し、その後どんどん上達して、数多くの経験を積んでいきます。成長とともに多様な形状、長さ、重さ、材質などの物に働きかけ、同時にその反作用を知覚しながら物や環境との交流を重ねていきます。その結果、大人になれば目で見なくても物を動かすだけで物体の性質が分かるようになります。たとえば、顔の隣に衝立があり、その向こう側に何か物体がくっついた棒が置いてある状態で、先についた物体は何かと聞かれると、棒を握って振っただけでその物体が立方体か、球体か、はたまた円錐かが分かるまでになります。

ちょうちとりは、虫取り網を自由に操りながら不規則に落ちてくる紙片をすくい取る遊びです。これらの物の操作は、ラケットやバット、竹刀など、手に道具を持って行うスポーツ運動の基礎になります。マリナーズのイチロー選手が、バットを自分の手の延長物として身体図式に組み込んでいるように、物の操作に熟練してくると、ボールがバットのどこにどのよう当たったのかをバットの先で感じられるようになるのです。

ける動作は、格闘技において相手の体をける場合と、球技においてボールをける場合に分けられますが、基本的な動作の発達は両者に共通していると考えられます。2、3歳頃に止まったボールをける動きができるようになりますが、膝の曲げ伸ばしを使わない、股関節を中心とした脚全体の前振りによって行われます。4歳を過ぎると、膝を後方に曲げた準備動作から膝を中心とした下腿の前振りによって力強いけりが可能になります。また、4、5歳になると走ってからけり動作にスムーズにつながる事ができるようになりますからサッカー遊びが始まります。6歳になれば、認知面の発達も相まって飛んでくるボールの落下点を予測して、走って行ってけるような高度な技能も可能となります。

7) 転がる

さつまいも回り(横転)など、長体軸での回転運動は、生後2、3ヶ月目に寝返りとして始まります。通常は仰向けの状態から半回転し、腹這いの状態になるのが人生初の回転運動です。その後、寝やすい体勢を求めて布団の上をごろごろ転がるのですが、回転に移動を伴うため布団からはみ出すことも多いでしょう。

それに対して前回り(前転)など、左右軸での回転運動は、自然に発生することはありません。運動遊びの中で少しずつ身に付ける必要があります。兄弟がいる家庭であれば、布団の上でいきなり「でんぐり返し」という形で行われるかも知れませんが、保育者との運動遊びでは段階を追って行うことが大切です。まず、しゃがみ立ちからお尻、背中を順番にマットに着けて半回転し、後頭部が着いたところから戻ってきます。前後に揺れる「ゆりかご」です。このときに、最初は

てる段階で、すでに材料を持っている子どもと、それを作ってから組み立てなければならない子では完成までの時間が大きく違ってきます。

また、この時期には、走ってきてから跳ぶことや、投げてから捕ることなど、複数の動きを組み合わせたり、縄を回しながら跳ぶなど、複数の動きを同時に行うことも少しずつ可能になってきます。知的な発達も相まって、簡単なルールを理解したり、作戦を立てたりすることもできるようになってきますから、缶けりや、転がしドッジボールなどの集団遊びを経験させることも大切です。

さらに、動いている人や物、音楽に合わせて動くことも経験させる必要があるでしょう。これらは、自分一人で行う運動と違って認知的能力も必要とされるため、やや遅れて習得される運動ですが、鬼ごっこ、長縄跳び、ボール遊び、お遊戯などを通じて十分に経験させておくことが大切です。

3. 運動の体系的把握

スポーツの苦手なお母さんから、私は「運動神経が悪い」あるいは「ない」と言う言葉をよく聞きますが、日常動作が普通にできる方の場合、解剖学的な意味での運動神経に異常があるとは考えられません。スポーツ的な運動が苦手な理由のほとんどは、運動能力が発達する時期に多様な運動を経験してこなかったことが原因だと考えられます。したがって、うちの子は「私に似て運動神経が悪い」のではなく、「私が多様な運動を経験させてこなかったから、苦手な運動が多い」と言うべきです。もちろん、金メダル遺伝子と呼ばれる「ACTN3」などが発見されていますから、特定のスポーツで世界を目指そうとするレベルになると先天的要因に恵まれていなければなりません。しかし、学校体育の授業に適應できる運動技能であれば、後天的に獲得することは十分にできます。そのためには、運動をいくつかの種類に分け、体系的に理解することが重要です。

私達は、歩いたり、物を握って運んだりする比較的単純な運動技能を使って日常生活を送っています。一方、ダンクシュートや3回宙返りなど、神業のような運動能力を見せてくれるプロのスポーツ選手やサーカスの曲芸師がいることも事実です。これらの複雑な運動は、私達が普段やっている運動とは、一見、何の関わりもなく、彼らが独自に編み出してそれぞれが単一に存在していると考えられがちです。しかし、すべての運動は一つひとつがばらばらにあるのではなく、同じ幹から枝分かれしながら発展し、複雑で多様な動きへと変化しているものなのです。体操の世界チャンピオンの内村航平選手が鉄棒で行うコールマンも、実はでんぐり返しの延長線上にあるのです。

運動の分け方にはいくつかの説がありますが、ここでは、運動中に本人が感じ取った運動感覚が似た動き方で体系化された方法を用いて、「歩く・走る」、「跳ぶ」、「這う・よじ登る」、「ぶら下がる」、「投げる・捕る」、「引く・けるなどの物の操作」、「転がる」、そして「総合」の8つの種類に分けて示すこととしました。以下に、幹に近い方から年齢とともに枝分かれして発達していく様子を、それぞれの体系ごとに詳しく見ていくことにしましょう。

1) 歩く・走る

あらゆるスポーツの基礎となりますので、発達段階に応じて多様な歩き方や走り方を体験させる必要があります。3歳頃には、かかとやつま先だけで歩いたり、平均台の上を落ちないで歩くことができるようになります。階段は、高い段であれば送り足が必要になりますが、段差が低い場合は交互に足を進めて上り下りすることが可能です。また、同じストライドでまっすぐ走ることもできるようになります。

4歳以降、歩くテンポや方向を変えたり、いろいろと巧みな歩き方ができるようになります。走る能力も発達し、スタートやストップに関するコントロールも上達します。5、6歳になると、フォームも洗練され、障害物を避けながら高速で走り抜けることができるようになります。

2) 跳ぶ

3歳頃、階段を送り足で下りる動きに習熟していると、カニさんステップ(ギャロップ)やお馬さんステップ(ツーステップ)に発展します。両足で低い巧技台に跳び乗ることや、小さな障害物を跳び越すことは可能です。片足跳びができるようになり、ケンケンパーが楽しい時期です。短縄跳びの習得に向けて手たたき跳びなどもできるようになります。

4歳になると縄などの目標物を置いて、目印まで跳ぶことが可能になります。腕を下から上に振り上げながら跳ぶと遠くに跳べることに気づかせると良いでしょう。両足跳び、片足跳びとも遠くへ高く跳べるようになってきます。

4、5歳ではスキップができるようになります。ケンケンを交互にやったり、ジャンプしながら交互に足じゃんけんのチョキをして前進すると、少しずつスキップに変化します。開脚跳びの基礎になるウサギ跳び(手足交互跳び)ができるようになり、走ってきてから両足踏み切りにつなげることもできるようになりますからタイヤ跳びが可能で、縄を回すことと両足ジャンプを組み合わせ、縄跳びもできるようになります。少しずつ長縄にも挑戦させる時期でしょう。

3) 這う・よじ登る

最近、転んでも手で体重を支えることができないため、腕を骨折したり、顔をすりむいてしまう子どもが増えています。ハイハイを経験した子どもは、1、2歳でも這うことはできますが、危機回避能力を養うためにも継続してやらせる必要があります。3歳頃には、はしごやジャングルジムによじ登ることが可能になります。子どもは高いところが大好きですから、大げがをすることのないように十分配慮した上で、多少のリスクに挑戦させたいものです。平面だけではなく斜面を這い上げれば、よじ登る動きに変化します。

4歳頃には、太鼓橋を手足でよじ登ることが可能になるでしょう。動物歩きや手押し車に勝ち負けのある遊びの要素を加えると、5、6歳になっても遊ぶことができます。木登りをして食物採集をする機会はめったにありませんから、5、6歳でマスト登りや登り棒などの経験は、上半身の筋力アップにつながります。

4) ぶら下がる

新生児は、両手で母親の指を握ってぶら下がる能力を持っています。最低限、体重を支える握力を維持したまま成長させたいものです。おさるさんに変身(懸垂)では、足が下にありますが、手が離れても危険はありません。しかし、ナマケモノの変身では、頭を反らせると逆位の感覚が生じ、混乱して手を離すこともありますから注意が必要です。

同様に足抜き回りで手が離れても頭から落ちる危険性がありますから、保育者が鉄棒を握っている園児の手を上から握り押さえるなどの援助があると良いでしょう。特に、肥満傾向のある幼児は、お腹がつかえて抱え込み姿勢が不十分になるため、鉄棒に足が引っかかって後ろに回転できない場合があります。無理にやらせる必要はありません。ただし、足抜き回りは、小学校で行う逆上がりにつながる運動遊びですから、ジャングルジムや登り棒を使って経験させることが大切です。子どもと向かい合わせで手をつなぎ、保育者の膝を登らせて後ろに回る「お父さん回り」も同じ運動感覚を身に付けることができます。

I. 運動発達の観点から

1. 見まね学習による運動遊びの伝承

現代の子ども達から、運動遊びに必要とされる三つの「間」が失われてしまったことが指摘されています。三つの「間」とは、降園の後、外で遊ぶための時「間」、広場や空き地、自然環境などの遊び空「間」、そして何より必要な遊び仲「間」のことです。特に少子化で、兄弟や近所の友達と遊ぶことが少なくなっている状況下では、相対的に保育所や幼稚園での集団遊びがますます重要になっていると言えるでしょう。

ところが、園児達と運動遊びを行う保育士や幼稚園教諭が、すでに十分な外遊びを経験しないまま育った世代に移行しつつあります。運動をすることが好きな先生でも、習い事として何らかのスポーツ種目を行ってきた人がほとんどでしょう。そのため、古くからガキ大将を中心とする子ども集団に伝承されてきた運動遊びを知らないまま育ち、そのやり方や楽しさを次の世代に引き継ぐことができない状況に陥っているのです。

本書ならびにDVDは、そのような幼児教育の実践現場で、園児や若い先生方にどのような運動遊びがあるのかを見ていただき、やってみたいと思うものを取り入れてもらうことを目的としています。確かに遊びは自発的なものですが、遊び方を見たこともやったこともない子ども達の間で成長を促すような運動遊びが自然発生するものではありません。是非、先生方で、また、子ども達と一緒にDVDを見てもらい、どんな運動遊びがあるのか知って欲しいと思います。そして、実際の先生方の動きや映っているお友達がやっている運動遊びを子ども達にまねするようにしてください。見まねによって動き方を覚えることは、最も基本的な運動学習の方法だと考えられています。

2. 幼児期の運動発達の様相

多くのほ乳類と異なり、人間は出生直後には僅かな反射運動しかできません。これらは母親に養育されることを前提として先天的に用意された必要最低限の運動に過ぎないのです。それに対して、私達が自立して生きていく上で必要となる日常動作は毎日繰り返し練習して、後天的に身に付ける運動技能です。

寝返り、ハイハイ、お座り、立つこと、歩くこと、食べること、描くこと。箸やスプーン、クレパスなど、様々な道具を使いこなすこと。衣服の着替えやボタンをはめること、靴を履いたり脱いだりすること。乳幼児期の子どもは、親や保育者の手厚い援助によって、起きている時間の大半を運動の学習に費やしながらかこれらの技能を習得します。「這えば立て立てば歩めの親心」という言葉は、子どもの運動能力の発達が、この時期の親にとって最大の関心事であることを物語っています。

幼児は絶えず周囲の人や物へ働きかけ、親や保育者、環境との相互作用の中で多様な運動能力を身に付けるのです。その結果、健康な子ども達のほとんどが、日常生活に必要とされる運動の大部分を就学前に獲得してしまいます。また、いくつかのスポーツ種目につながる運動の基本的技能も、親や兄弟、保育士の動きをまねることによって習得してきました。

ところが先にも述べたように、異年齢の子ども達による運動遊びの伝承が途切れた上に、幼児と一緒に遊ぶ余裕が家庭からも無くなってきており、見まね学習による自然な運動発達が望めない状況が生じてきました。このことが、子ども達の体力低下や怪我の増加につながっている

要因の一つであると考えられます。

そうした状況の中、DVDを利用して子ども達に様々な運動遊びを経験させるためには、子どもの心身の発達の概要とその特徴を理解しておかなければなりません。ここで特に運動発達の側面に焦点を当てて解説したいと思います。また、特に注意しておかなければならないのは、この時期の運動発達の特徴として、個人差が非常に大きいため、以下に示す運動発達の様相が、担当する園児に当てはまらないこともしばしばあるということです。

そのため、就学前の園児を集めて、小学校の授業で行うようにクラスの全員に同じ課題を達成させようとするのは決して好ましいことではありません。同じクラスでも難易度を分け、少しずつ段階的に取り組ませるよう工夫することが大切です。

1) 乳幼児期(0歳から2歳頃まで)

運動の発達には順序性があり、お座りができるようにならないと立つことはできません。まずは、背筋や腹筋などの体幹の筋群が発達し、それらを微妙に調整しながら重い頭を支えるバランス能力が身に付く必要があります。座ること、立つことができ初めて二足歩行が可能になるのです。

しかし、ハイハイは歩行の前提条件ではありません。海外には新生児を布で巻いたまま育てる風習が残っているところもあり、生後1ヶ月の赤ちゃんの両脇を手で支え、床に足をつけて押し進めると原始歩行が出現します。歩行動作は遺伝的にプログラムされていると考えべきでしょう。

つかまり立ちや、伝い歩きができるようになると、次の段階に進みます。最初、乳児はバランスをとるために足を肩幅に開き、肘を曲げて手を腰よりあげた状態でヨチヨチ歩きを始めます。その後、徐々に歩幅が縦に伸びるとともに、緊張がほぐれ、手が下がってきて、やがて安定して歩くことができるようになります。

2歳前後になると、歩行動作はますます上達し、横や後ろへの移動や白線の上から外れないで歩くこともできるようになります。障害物をまたいだり、同じ足を先行させて送り足で階段を上り下りすることも可能でしょう。また、この時期になると移動する運動は量的な発達であるはや歩きを経て、質的な変化を遂げます。すなわち、両足が同時に地面から離れる瞬間を伴った走る動作が可能になるのです。さらに、足腰の筋力が強化され両足でジャンプすることができるようになりますから、縄を跳び越したり、低い台から両足で跳び降りたりする運動が可能になります。

物を操作する能力も発達してきますので、止まっているボールをつかんだり、けることもできるようになるでしょう。さらに、両足を横にしたままで肘から先を動かして投げる動作も可能になり、床への投げつけから、徐々に短い距離の的当て遊びもできるようになります。

2) 幼児期(3歳から6歳頃まで)

幼児は、この時期に生涯にわたって必要となる極めて多様な運動の基礎的スキルを、すべて同時並行的に習得することになります。子どもの集中力の欠如や飽きやすさは、むしろこの多様な運動習得を実現する上で好都合な心理的特徴だとも言えるでしょう。もちろん、一つひとつの動きはぎこちなさが残ったり、大げさな準備動作や余分な動きが目立つものの、その機会さえ与えられればあらゆる種類の基本的運動を習得することができるようになります。

歩く、走る、跳ぶ、よじ登る、滑る、泳ぐなどの移動する運動に加えて、投げる、捕る、ける、打つ、ぶら下がる、逆立ちする、回転するなどのスポーツ運動につながる動きも習得されます。この時期にどれだけ多様な動きの材料を用意することができたかどうかで、応用段階での苦勞の度合いが変わってくると考えられています。すなわち、学校に入ってから複雑な運動技能を組み立