

幼児体育に関する一考察

馬場 桂一郎*

要 旨

「幼児体育」という言葉が一般化してきているが、幼児期においては、「運動遊び」という言葉が適していると思われる。幼児期においては、運動を伴う「遊び」、特に集団で遊ぶ中で身体的な面・社会性の面・精神的な面・情緒的な面・知的な面での発達を促すことができる。幼児の運動遊びの指導においては、指導者がある「ねらい・目的」を持ち子どもたちに運動遊びを提示し、子どもたちがその遊びを楽しむ中で「ねらい・目的」が達成されることが望ましい。そのような「運動遊び」を展開するには、楽しいこと、子どもの発達に合っていること、遊びの内容を適時発展させることなどの配慮が必要である。

キーワード：幼児体育 遊び 運動遊び 発達段階

現在、幼児体育という言葉が一般的に使われているが、著者は、この言葉にいまだに違和感を持つ。体育という言葉は、小学校以上における教科の一つであり、その内容は二つのとらえ方がある。一つは、「体の教育」。もう一つは、「身体活動を通した教育」。前者は、簡単にいえば体力・技術の育成を強調するものであり、後者は、身体活動を行う中で、さまざまな力を身につけるという意味がある。この二つの流れが、小学校の指導要領などの改訂のたびに交互に強調される傾向がみられる。幼児体育では、後者が重要だと思われる。幼児体育の対象は、就学前の幼児、つまり、幼稚園・保育所また各種の教室が対象である。

保育所保育指針に教育という言葉が現れたのは、平成18年の教育基本法の改正により、幼児期の教育の振興が盛り込まれ、それを受けて保育所保育指針が平成20年に告示され、その中に教育という言葉が盛り込まれた。これにより、初めて幼児体育という言葉が、正当性を得たと考える。それまでは、「運動遊び」という言葉を著者は使っていた。つまり、身体活動を伴う遊びということである。本稿においても「運動遊び」という言葉を使用する。

次にこの遊びとはどのようなものであるかを考える。著者が考える遊びは、①自由なもの。

つまり、参加不参加も自由、形式も自由、途中でやめるのも自由。②楽しいもの、あくまでもやっている本人が楽しく思わなければ遊びではない。③自発的、能動的な活動である。他からの強制、義務で行うものは遊びではない。④無目的なもの、その遊びをすることによって何かを得ようとか、何かを身に付けようと考えた瞬間から遊びではなくなる。遊びは、あくまでもその活動自体が目的である。

このことから言えば、保育の中でよく使われている、運動遊び、リズム遊び、製作遊びというのは本来の遊びとは言えない。そこには、参加しない自由はない、しなければならないという強制もあるため自発的な活動とは言えない。しかし、ある時点からそれが遊びに変わることもある。子どもたちが最初は保育者の指導により、受動的な気持ちで始めても、途中からその遊びが面白くなり、指導者に言われるからするのではなく、自分が楽しいからするといった気持ちに転換したときに初めて遊びと言える。指導者は、最初は指導をしなければならないが、いかに早く本来の遊びにするかが大切だと思う。その為には、どこかの時点で身を引くことも大切だと思う。

保育の中における遊びには、「ねらい・目的」がなければならない。保育者は、この活動をす

* 大阪信愛女学院短期大学名誉教授

ることにより、子どもたちにどのような力をつけようとしているかを常に考えておかなければならない。しかし、この「ねらい・目的」を強制的に達成しようすると、それは遊びではなく練習・訓練になってしまう。理想の保育とは、指導者がある「ねらい・目的」をもって、遊びを子どもたちに提示し、子どもたちはその遊びが楽しいから一生懸命に遊ぶ、それにより指導者の「ねらい・目的」が達成される。これが理想の保育だと考える。

これは、滑り台の遊びについて考えてみるとよく分かる。子どもは、滑り降りるスピード感、フワッとした感じを楽しむために何度も滑り台を滑り降りる。しかし、滑り台の階段は急になっており、それを登ることによって脚力を育てる。さらには、階段が急なために必ず手すりを持って体を引き上げる動作が入る。これは、懸垂力を高める効果がある。シーソーにしても同様に、体が浮き上がる、沈み込むめまいの要素を楽しむために、脚で踏ん張ったり、蹴ったりを繰り返す。ブランコもしかり。揺らそうとすれば、脚の屈伸が必要になる。このように、子どもは楽しいから遊び、遊ぶことにより「ねらい・目的」が実現する保育を考えたい。

次に、集団での運動遊びによりどのような力をつけることができるかについて考える。それには、①身体的な面②社会性の面③情緒的な面④精神的な面⑤知的な面について考えられる。

①身体的な面

身体的な面に関しては、体力的な面と技術的な面がある。体力的な面では、生体の維持に必要な防衛体力に含まれる心肺機能、循環機能などを刺激し発達を促すと同時に、運動による骨端の刺激などにより発育を促す。行動体力の要素としては、筋力・柔軟性・瞬発力・敏捷性・持久力・巧緻性・調整力（平衡性・力加減など）が挙げられる。これらの体力要素はそれぞれ発達の時期が異なり、筋力に関わるものは中学生時期からの発達に著しい。幼児期に発達の著しいものは、敏捷性・巧緻性・調整力である。よって、幼児期の運動はこれらの能力を高める運動遊びを中心に実施することが望ましいと考える。なお、過去においては、幼児は筋肉も未

発達であり、関節の可動性も大きく、柔軟性に富んでいたが、近年運動の機会の減少により、柔軟性の低下がみられる。そのことから、柔軟性を含んだ運動も重要になってきている。

技術面については、基礎的運動能力と言われる、走・跳・投の能力および器械運動の基礎、水泳の基礎を遊びを通して身につけることができる。例えば、「走」に関していえば、直線を全力で走る場合と曲がりくねったコースを走る場合は基本的な動作が違う。曲がりくねって走る場合は、速さの調整、体の傾きなど複雑な要素が入ってくる。これらの動作は、種々の鬼ごっこの中にも含まれている。「跳」に関して、高く跳ぶ、遠くに跳ぶ、力を調整して跳ぶなどの動作が含まれる。「投」に関して、遠くに投げる、的に当てる、投げ入れるなど多くの動作を含んでいる。縄跳びなどにおいては、回すという動作と跳ぶという動作がタイミングよく行われないと跳ぶことはできない。このように、いくつかの動作をタイミング良く行う供応性も育てることも必要である。このような種々の動きの体験が、その後の運動能力に影響すると思われる。さらに重要なことは、幼児期に体を動かす心地よさ、集団で遊ぶ楽しさを経験することがその後の運動の動機づけとなるのである。

②社会性の面

社会性とは、一般的には集団の中で生きていくための技術と考えられる。過去においては、地域の中で異年齢集団の遊びも見ることができた。その中で、遊びの方法、ルール、安全などが継承されてきたが、現在社会の中で子どもたちが集団を経験できる場としては、幼稚園、保育所、学校が中心となる。特に幼稚園、保育所は子どもたちが初めて経験する大きな集団である。ここの人間関係は厳しいものであり、ルールを守らなければ遊びに入れてもらえないこともある。集団で行う運動遊びの中で、子どもたちは、ルールの順守、協力して目的を達成する、仲間・集団への帰属意識、人間関係を築くコミュニケーション能力、役割の分担および責任感、競争心など種々の経験を積むと同時に、一人で遊ぶよりも集団で遊んだ方が楽しいという経験を積むことができる。

③情緒的な面

例えば、跳び箱を飛ぶことができた時、水遊びで一定の距離を泳げた時など、課題を達成した時の感動、競争をしたときに経験する喜び・悔しさ。さらには、仲間と同じ目的に向かって頑張って達成した時の共感、喜び・悔しさの共有など一人では経験できないことを知る場でもある。そして、遊びの中で、挫折・失敗・負け・屈辱を体験しそれを乗り越える力をつけていく。

④精神的な面

最近の子どもを指導する中で感じることは、精神的忍耐力の低下を感じる。言い換えれば、自己の感情をコントロールする能力。自分にとって、いやなこと・不快に感じるものがあってもそれを受け入れて我慢することができなく、感情を爆発させたり、時にはパニックに陥る子どももいる。幼児の遊びとしては、少し難しいが、例えとして、「缶けり」の遊びを挙げれば、缶を蹴られてそれを取りに行っている間に、みんなはどこかに隠れてしまう。この時点で、孤独感を味わう。さらには何人かをアウトにして、あと少しという時にすきを見て缶を蹴られ、せっかくアウトにしたメンバーもまた逃げて隠れてしまう。この時の孤独感、寂しさ、悔しさは計り知れない。ある面、これはイジメの構造に通じるものがある。遊びと言う虚構の中でこそ許されるものである。しかし、このような経験をするにより、いじめられている子どもたちの気持ちを理解できるかもしれない。幼児の遊びでは、鬼ごっこもこれに似た面がある。鬼はもともと、邪悪なもの・怖いものとして避けられてきた。一人を鬼にし、他のものは逃げ回るなどよく似た要素を含んでいる。このように、遊びという虚構の中で、種々の経験をするにより、自己の感情をコントロールし、コミュニケーション能力を養い、集団の一員として過ごしていく力を身に付ける。

⑤知的な面

遊びに関しては、知的な面は見逃されがちではあるが、遊びの中においては種々の解決すべき問題が生じてくる。この問題を解決するためには、いろいろ知恵を働かさなければならない。ここでは、知識ではなくて知恵が必要になって

くる。ある課題を解決するためにはどのようにすればよいかについて、子どもたちは工夫をし、創造性を発揮する。もめごとが起こった場合にどのように解決すればよいかをみんなで話し合っ解決策を見つけ出す。勝つためには、どのような作戦をたてればよいかなどなど。また遊びの中で、多くのなぜという疑問が生じる。それを知ろうとすることが、好奇心を大きくし、挑戦してみようという気持ちを伸ばす元となる。

次に運動遊びを考えるときの留意すべき点について述べる。

①楽しいこと

子どもたちが楽しいと感じる要素は多々挙げることができる。

- ・達成感を味わわせる・・・ある課題に取り組み頑張ってそれができるようになった時の喜び。
- ・挑戦する楽しさ…現在できることよりも少し難しいことに挑戦する楽しさ。
- ・進歩の確認…完全にできるようにならなくても、進歩が確認できること。
- ・内容に変化を持たせる…遊びの内容を少しずつ変化させる、より複雑なもの、より高度なものに発展させる。
- ・競争を取り入れる・・・勝ち負けをつけることにより、頑張るという動機づけになる。ただし、いつも負ける、いつも勝つという状態は、良くないので、グループ分けの時などは力の均等なグループ分けをし、勝ったり負けたりする状況を作る。
- ・ドキドキ・ワクワク感を味わわせる・・・緊張と弛緩を織り交ぜて遊びを展開する。
- ・ストーリー性を持たす・・・サーキット遊びなどの場合は、遠足・山登りなどのイメージを持たせる。
- ・成就率・成功率を考える・・・年齢に合った成就率。難しすぎても、優しすぎても興味を失う。
- ・補助の程度を考える・・・補助、援助は段々軽減していく。過補助は自発性を失わせるとともに達成感を味わうことができない。
- ・声掛けをする・・・基本的には、励ましや、ほめ言葉。
- ・できるだけ早い段階で、自発的な活動に導

く・・・指導者が関わり過ぎず、退くことも考える。

・待ち時間を少なくする・・・子どもにとって待つことは難しく、また運動量も少なくなる。・
・特定の運動に偏らない・・・できるだけ多様な動きを経験させる。子どもの好きなことだけをやらせるのではなく、違った動きの楽しい遊びを提示する。

・季節、時期、行事を考える・・・寒い時期は短時間で体の温まる内容で待ち時間を短く、暑い時期は適度な休息を交える。入園時期は、出来るだけ皆ができる運動をする、運動会前はその内容を取り入れた運動を考える。

・保育者も楽しむ・・・子どもにとって、保育者の楽しい様子、笑顔は励みにもなり、楽しい雰囲気遊ぶことができる。

②大筋活動を伴っていること

運動には、大きな筋肉を使う運動と、小さな筋肉を使う運動がある。運動遊びであるからには、小さな動きではなく上肢・下肢・体幹などの大筋を一定以上の強さ、速さで大きく使う運動を考える。

③子どもの発達に合っていること

年齢によって、色々な面で発達に差があるため、そのことを考慮して指導計画を立てる必要がある。いくつかの例を挙げると、知的な面においては、空間認識に差があり、3歳児前期では、「道」幅が十分に認識されないため、2本に線を引いて、「道」の間を歩こうと言っても片方の線の上を歩くことが多い。線を描いて一定の範囲を決めその中で鬼ごっこをする場合でも、3歳児の場合は、鬼ごっこが始まると全く範囲を無視して逃げるが多く、4歳児になると、鬼が近づくまでは範囲を認識しているが、鬼が近づいてくると外に逃げ出す。5歳児になると、出来るだけ範囲内を逃げようと努力するようになる。また複雑なルールは理解することが難しいので、年齢が低いほどルールは少なく設定する必要がある。

身体的な面においては、単純な動作はできるが、動作を組み合わせた運動は難しい。例えば、短縄跳びは、跳ぶという動作と、縄を回すという動作の組み合わせであり、子どもたちにとっ

ては難しい課題になる。大人から見て、難しい運動と思うことが比較的容易にできたり、その逆のこともある。例えば、台の上から飛び降りる、鉄棒にぶら下がったりする運動は、想像よりできる。逆に、用具を操作するような運動、例えばボールをつく、投げる、受けるなどの動作は思っている以上に難しい。このように、子どもにとって難しい運動と、容易な運動を見極めなければならない。

対人関係においては、鬼ごっこを例にとると、3歳児においては、鬼が他者を捕まえて交代するような鬼ごっこは成立しない。3歳児のできる鬼ごっこは、指導者が子どもを捕まえる、あるいは子どもたちが指導者を捕まえる形式であれば成立する。3歳児においては、子ども一人ひとりと保育者の結びつき、関係は強いが子ども同士つながりは弱いからである。4歳児になると、男子が女子を捕まえる、紅組が白組を捕まえるという集団対集団の形式ができるようになり、5歳児になれば、鬼が他者を捕まえ交代するような形式が成立する。

基本的には、年齢に合わせ、単純な動作から複雑な動作（組み合わせた動作）へ、単純なルールから複雑なルールへ、個人プレーから組織だったプレーへ、小集団から大集団へと発達段階に合わせた計画を考えなければならない。

④一人ひとりの運動量を確保すること

運動の効果を上げるためには、できるだけ多くの回数を経験をする必要がある。その為には、一人ひとりの子どもの運動量を確保しなければならない。特に気を付けなければならないのは、リレー形式の遊びは、一人ひとりの運動量が少ないということである。全体として10分間リレーをしたとしても、子ども一人ひとりの運動時間は1分にも満たない場合がある。あとの9分は待つ時間になってしまう。

⑤内容に発展性があること

よく最近の子どもは、「すぐに、疲れたと言う」という言葉を聞くが、子どもの「疲れた」という言葉の中には、極端に言えば「おもしろくない」、「もう飽きた」というニュアンスが含まれていることが多い。例えば、子どもの好きな「かけっこ」にしても何回かすれば飽きてくる。そ

の為には、いろいろ場の設定を変えれば飽きることなく楽しめる。スタートとゴールの間に2本の線を引き、「ここに川ができたから、飛び越えて走ろう。」三角コーンを中間に立てて、それを回って走る。スタート前の姿勢を、座ったり、寝転んだりして合図とともに起き上がって走る。友達と手をつないで走るなど変化させていけば子どもは飽きることなく「かけっこ」を楽しめる。

⑥準備に時間をかけ過ぎないこと

子どもたちを運動場に連れ出し、それから準備をする場合があるが、時間がかかりすぎると子どもたちのやる気をなくしてしまうことがある。時間がかかるものであればあらかじめ用意をしておく。あるいは、ある遊びをさせておいて安全に気を付けながら準備をするなど、せっかくの子どもたちのやる気を挫かないようにしたい。

⑦安全に対する配慮をすること

運動遊びの中で最も重要なことは、子どもに怪我をさせないということである。その為には、十分な配慮が必要である。その一つとして、怪我を予測し対策を考えることが重要になってくる。特に機械運動系の遊びの場合は転落など大きな事故につながる可能性があるため、マットを敷くなどの対策と同時に、指導者は補助の方法をきちんと身に付けておくことが重要である。その他に、子ども同士が衝突する事故も多い。例えば、スタートラインに並び、合図で走って、前方の木にタッチをして帰ってくる競争をしたとしよう。この時に当然早くタッチをして帰ってくる子どもと後から走って行った子どもが交差することになり衝突の可能性が大である。その場合は、まず木にタッチをし、次に鉄棒にタッチをして帰ってくるなど、子どもの流れを作ってやると衝突は防ぐことができる。このように、子どもの動きを予測して安全対策を考える必要がある。また、事前に、器械器具の点検をきちんとしておくことも事故の防止につながる。

⑧子どもの動きをシュミレーションすること

遊びの案を考えた時に、指導者の言葉、提示に対して子どもたちがどのように反応し、行動するかを予めシュミレーションしておく。例えば、「今から鬼ごっこをするよ。先生につかまら

ないようにね。」と言った場合、A君は、建物の陰に隠れるだろうな、B君は滑り台の上に登るだろう等子どもの動きを予測し、それを防ぐような決まりを予め伝えるようにする。

⑨遊びのねらい・目的をはっきりとさせること

保育の中の遊びは、その遊びをすることによって、子どもたちにどのような力をつけるかという、ねらい・目的をはっきりと持ち、それに沿った案を考えなければならない。なぜその遊びをするかを意識することにより、同じ用具を使っても遊び方が違ってくる。ボールを使って投げるだけではなく、色々な体力・技術を身に付けさせることができる。特に鬼ごっこはいろいろな種類があり敏捷性を養う、持久力を養う、巧緻性を養うなどその形式によってすべての体力要素に対応できる。指導者は鬼遊びに限らず、できるだけ多くの遊びを知り、子どもたちの発達、場に応じた遊びを提示することが必要である。

最後に、今一度強調したいことは、子どもは集団での運動遊びにより、社会生活を営む上ですべてのことの基礎を身に付けることができると確信する。

参考文献

- 厚生労働省編：保育所保育指針解説書，フレーベル館，(2008)
- 子ども遊び研究会編・共著：遊びが育てる子どもの心，PHP研究所，(1996)
- 馬場桂一郎：楽しい幼児の運動遊び 107，明治図書株式会社，(2008)
- 馬場桂一郎：続・世界に子ども遊び事典，明治図書株式会社，(2005)

(受理 平成 27 年 4 月 15 日)

