

# とうきょう すくわくプログラム活動報告書

施設名	太陽の子新川保育園
施設所在地	東京都中央区新川1丁目24-1 DAIHO ANNEX2F
法人名	HITOWAキッズライフ株式会社

## 1. 活動のテーマ

<テーマ>

からだ ～運動遊びを通して様々な動きを体感する～

<テーマの設定理由>

(テーマに関する子どもの興味関心、園の特色など)

乳幼児期には様々な体の動き身のこなしをする経験が必要だと考える。

1歳児：ハイハイやつかまり立ちなどの時期から子ども達が一步を踏み出すための歩行や探索活動を行いながら上る、下りる、くぐるなど身近な運動遊びを通して様々な動きを楽しむ様子が見られている。その様子を踏まえて、安定した歩行や様々な動きから探索活動深め、身体活動への興味関心への広がりへつなげていくため今回のテーマを設定。

4歳児・5歳児：日々の活動で運動遊びを取り入れる際に意欲的に活動する様子が見られる。その中で、様々な運動遊具に興味を示している。遊具の使い方や運動遊びを通して体を動かすことの楽しさを経験することで自信をもって体を動かすことで体の動きや運動会遊びへの興味関心を広げていくため。

1歳児：室内や戸外などで探索活動を楽しむ姿から、手や足を観察ポイントに置き、ハイハイからつかまり立ち、歩行へつながるための働きかけについて体操講師のアドバイスを聞きながら1歳児クラスで探求していきたい

4歳、5歳児：昨年度の運動会の活動から4歳、5歳児の子ども達は「次は自分たちがバルーン(ソーラン節・縄跳び)をやりたい」という意欲が高まっている。その中で体幹を作るための活動として走る、跳ぶ、渡る、潜る、ぶら下がる、登る、投げるなど体操講師のアドバイスをもとに子ども達が色々な運動遊具に触れる機会を通して体の動き(身のこなし方)を経験し体を動かす楽しさや意欲につなげていきたい。

## 2. 活動スケジュール

5～6月 1歳、4歳、5歳児

運動遊びについて 1歳、4歳、5歳児の子ども達の運動遊びの現状と伸ばしていきたいことを検討する。運動遊びへの楽しさと体幹を鍛えられる活動を取り入れていくことを決める。(転びやすい子が多く、走る・止まる、バランスをとるなど様々な動きを経験することで体を動かす楽しさを感じられるようにしていく)

子ども達の運動遊びに対する興味関心を確認。

1歳は歩行が楽しくなる時期だが不安定なことも多いの足を使った運動遊びを検討していく

4歳は5月からパラバルーンを取り入れており、興味関心が高まっていることからバルーンをつかった活動を通しての運動遊びを取り入れる

5歳は長縄に興味を示している子が見られている。長縄から短縄の扱い方や運動遊びから体幹作りを行っていくこととする

8月 伊藤講師からの体操指導1回目(4歳、5歳児)

1クラス 40分程度の遊具(鉄棒、マット、平均台)の扱い方を子ども達と体験する。体幹を鍛えるために子ども達が楽しく継続的に行えるような取り組みについて講師から教えてもらう。

PMは乳児、幼児ともに振り返りと今の運動遊びについての現状と取り組み方のアドバイスをもらう

8月～9月

伊藤講師からアドバイス頂いたことを実際の保育の中で取り組みを行う

4歳児はパラバルーンの取り組みを継続的に行う(運動会で保護者に披露する)

10月 伊藤講師からの体操指導2回目(1歳～5歳児)

1歳、2歳は15分程度、3歳 25分、4歳、5歳 30分での指導を行う。事前に子ども達の現状と経験させたい内容を講師と共有して取り組みを始める。

終了後、乳児と幼児に分かれて振り返りと今の運動遊びについての困りごとなどアドバイスをもらう

10月～12月 体操指導をもとに各クラス運動遊びを日常の保育に取り入れる。

## 3. 活動のために準備した素材や道具、環境の設定

(活動のためにどのような環境を設定したか、準備した素材や道具)

音楽に合わせて自由に体を動かす楽しさが体験できるようにピアノを購入し設置

平均台、マット、鉄棒を購入

跳ぶ(ケンケンパ)、待つなどラダーを使って様々な動きができるように環境を整える

自分で縄を回して跳ぶべるように4、5歳児は縄跳びを準備。また、パラバルーンを通して様々な腕の動きや表現が出来るように活動の中に取り入れる

エール株式会社運動あそび講師料 (伊藤講師)

## 4. 探究活動の実践

### <活動の内容>

様々な体の動きを体験し、運動遊びをするため、安田式の体操講師を依頼。年に3回、子どもの状態からの運動遊びに関するアドバイスをもらいながら日々の実践を行っていく

1歳児：手や足を使った運動遊びや体幹を鍛えるための運動遊びと環境作りについて

内容

- ・マットを使ってミニトンネルを作って潜る(ハイハイの動き)
- ・平均台を座りながら渡り、バランスをとりながら手をつく・跨いで移動する運動遊び
- ・マットの段差で上る、下りるなど様々な段差のある場所を歩く
- ・寝転がる、ずりばいをする、小走りをするなど音楽に合わせて体を動かす

体操講師からのアドバイスをもとに毎日、室内または戸外で20分程度運動遊びの時間を日常の中で取り入れている。室内ではマットを使用しての山やトンネル、エアマット、平均台、戸外であれば遊具などを活用して、日々の中に体幹を鍛えるような運動遊びを取り入れ、継続的に行っている。

4歳児・5歳児：上級生が昨年の運動会で行っていた演目へのあこがれがありその演目を「やりたい」という意欲から様々な運動遊びを体験できる環境をつくる。そのことで体を動かす楽しさへとつなげていく

4歳児の内容

- ・大小のバラバルーンを使った様々な動き(引っ張る・上げる・中に入る・膨らます)を体験する
- ・腕の力や足の踏ん張りなどの大切さに気づくことで、保育士とくまさん歩き、鉄棒ぶらさがり、平均台など手足を使う動き(運動遊び)を行う
- ・バルーンでの成功体験から、前転や跳ぶ(跳び箱ウサギや縄跳び)などにも興味を広げていき、子ども達の「やりたい」を一緒に行う
- ・運動遊びの楽しさから運動会や発表会で「保護者へ披露したい」という気持ちが強くなり発表する機会を作る

体操講師からのアドバイスをもとに、室内または戸外で30～60分程度、運動遊びの時間を日常の中で取り入れている。室内では室内やマットやエアマットでの前転やジャンプ活動、平均台、鉄棒、戸外であれば遊具などを活用して運動遊びを行う。

9月の運動会ではバラバルーンを発表を行う。室内や近隣の広場などを活用して練習を毎日少しずつ進める。運動会後の自信から、発表会に向けて「運動遊びを見せたい」という子どもたちからの意見がでたので、運動会後は運動遊びの練習を継続した。

5歳児の内容

- ・平均台を使って腕で支えて足でける動き、バランスを取って渡ることによって体幹を鍛える
- ・マットの上でケンケンとび
- ・鉄棒での前回り(子どもの高さに合わせてマットの高さを変更する)
- ・リズム遊び(友達と手をつないで歌に合わせて一緒に跳ぶ)
- ・縄跳びを使った遊び

体操講師からのアドバイスをもとに、室内または戸外で30～60分程度、運動遊びの時間を日常の中で取り入れている。室内では室内やマットやエアマットでの前転やジャンプ活動、平均台、鉄棒、戸外であれば遊具などを活用して体幹を鍛える運動遊びを行う。9月の運動会では体幹を使った遊戯「ソーラン節」を披露する。

運動会後、長縄で皆で跳ぶ経験を通して、短縄を使って「1人で跳べるようになりたい」という興味に繋がり、友達と手を繋ぐリズム遊びやエアマットやラダーを使ってテンポよく跳ぶ練習を行っている。

1歳、4歳、5歳児は運動遊びについての振り返りを行う。

<活動中の子供の姿・声、子供同士や保育者との関わり>

(活動の内容、活動中見られた子どもの姿、保育者との関わり等)

1歳児

マットトンネルや平均台など様々な遊具に触れる機会が初めてなこともあり、興味を示し積極的に取り組む子もいれば警戒心が強い子や経験が少ない子は遠くから見ていたり、やりたがらない子もいる。遊具を体験した先に保育士が待っていて手と手をタッチをすることで子ども達のモチベーションとなり、繰り返し行う姿もなどをすることで繰り返し運動遊びを楽しむ様子が見られた。また、やりたがらない子も友達が楽しそうに行っている姿から保育士と一緒に手をつなぎながら一緒にやってみることで徐々に興味関心へとつながり積極的な運動遊びへの参加に繋がっている。

4歳児

パラバルーンが思うように膨らまない経験から「どうしたら思うように膨らむようになるのか」を保育士とともに考え、友達と息を合わせるこの大切さや手の力が必要なことに気づき、くまさん歩きや鉄棒ぶら下がりなどを積極的に行うようになる。運動会での成功体験からより運動遊びに興味関心が高まり、話し合いの中で発表会で自分の得意な動き(運動遊び)を出し合い、披露する意欲へとつながる。

発表会当日は自分の得意な動きを保護者の前で発表する機会を作り、より運動遊びへの楽しさを感じ自信につながった。

5歳児

「やりたい」気持ち強いが実際にソーラン節の動きに挑戦すると、下まで屈む・手を伸ばすなど思うように動かない経験をする。その中で、どうしたら漁師の動きができるようになるのかを保育士と一緒に考え腕の力や体幹、バランスが必要なことに気づきケンケンや平均台を腕の力やバランスをとりながら渡る動きを取り入れる。また、友達と息を合わせて踊ることに気づき手をつないで歌に合わせて一緒にジャンプする等の動きを取り入れる。上手くできないときにはすぐに保育士が答えを出さず、まずは自分や友達同士と一緒に考えて取り組んでみることを意識しながら「できた」「やった」につなぐ成功体験を増やしていった。



## 5. 振り返り

### <振り返りによって得た先生の気づき>

#### 1歳児

入園当初は歩行が不安定だったり歩けない子が多かった中でトンネル潜りや平均台渡り、手足を使った遊びを定期的に取り入れることで少しずつ歩行が安定し始める。取り組みを進めていく中で、夏過ぎからは小さな段差のある場所も手をつきながらそっと下りる姿から12月頃には手を使わなくても小走りで下りるなどの姿につながっている。何度も行うことでマンネリ化しないように運動が終わった際にはスタッフとハイタッチをするなどできた喜びを共感することでモチベーションとなり繰り返し楽しめるような工夫も行っていった。マットトンネルや段差の上り下り平均台渡りなどを年齢に合わせた使い方を工夫し手足を使った遊びを繰り返し取り入れることで体幹を鍛えることにつながるとともに子ども達が「やりたい」「できた」と思えるようにスタッフが一緒に共感できる工夫を行うことで継続した取り組みへとつながり、継続することで安定した歩行や転んだ際も手をつくようになることに気づいた。今後として、ピアノを使ったリトミック活動を取り入れ始めているのでハイハイや寝転がる小走りをするなど全身を使った動きや動物の真似をした動きなどリズムに合わせた活動を少しずつ取り入れ、体を積極的に動かす環境づくりを行っていきたい。

#### 4歳児

「パラバルーンをやりたい」という昨年度の4歳児の姿からの憧れからスタートしたが、実際に大きなバルーンを使うことで引っ張る、上げる、膨らますことが思うようにできないことに気が付く。その気づきから、体操講師に相談、アドバイスをもとにエアマットでの左右ジャンプ、マットでのくまさん歩き、鉄棒のぶら下がりの運動遊びを取り入れる。取り入れ当初はバランスやジャンプのリズムが上手く取れず、ごちない動きの子どももいたが、繰り返し行っていくことでコツをつかみ始める。できるようになったことの自信からくまさん歩きを「後ろ向きにやってみよう」「はやく進めるようになる」と自分たちで考え意見を出し合いながら取り組む様子へと変化していった。その積み重ねから、腕や足の踏ん張る力がついて引っ張る、上げる、膨らますことが徐々にできるようになった。しかし、技によってはそれだけでは上手くいかないこともあり、どうしたらできるようになるのかを保育士や友達と一緒に話し合い皆で息を合わせて取り組むことが大切なことに気づいて掛け声をかけながら取り組むことにする。運動会当日、友達や保育士と息を合わせ大小のパラバルーンを使い演目を披露。沢山の拍手をもらい繋がった。その経験から、体操講師から発展した運動遊びのアドバイスをもらい、跳び箱うさぎ、前転、縄跳びなどを少しずつ取り入れる。発表会の演目を話し合っている際に子ども達から「自分たちが自信をもってできる運動遊びを披露したい」と話があたり縄跳びや前転、跳び箱うさぎなど自分たちが自信をもって披露できる運動を考え当日、保護者へ披露した。初めのうちは「パラバルーンをやりたい」という気持ちがきっかけであったが、上手くいかない事の葛藤を経験し、友達や保育士との話し合いや体操講師からのアドバイスにより、様々な運動遊びを繰り返し経験することで「できた」「やった」という友達と力を合わせて取り組むことへの大切さに気づき、それぞれの自信へと繋がることで「こんな動きをしてみたい」「誰かに見てもらいたい」など自分たちで動きを考えながら運動遊びへ積極的に取り組む姿へ変化していることに気づいた。今後としては子供たちの意見を取り入れながら様々な雨ん同遊びが体験できるように関わると共にエアマットをつかいリズムよくとぶ動きや友達と手をつないで息を合わせて跳ぶなどの動きから1人で縄跳びが跳べるようになるよう関わっていきたい。

## 【5歳児】

4歳児同様に「運動会でソーラン節をやりたい」という昨年度の5歳児への憧れからスタート。実際に腰を落として立ち上がる動き、力強い構え、腕を大きく振る動作を行うことで尻もちをついたり、立ち上がることができない事を経験しソーラン節の難しさを体感する。友達や保育士と「どうしたらできるようになるのか」体操講師にアドバイスをもらい、くまさん歩き・鉄棒のぶら下がり・エアマットを使いリズムに合わせたジャンプを取り入れて運動遊びを繰り返し行っていく。

初めは自分たちが普段やっている動きの中から片足ケンケンを取り入れ、マットの色が変わると足を入れ替えて行うなどバランス感覚を鍛える動きからスタート。そこから鉄棒にぶら下がる、前回りをする動きを取り入れる。前回りの際に足をバタンと音を立てて着地をする子もいるが「回ったあとに足をつけないようにやってみよう」と保育士が声をかけてアドバイスをすることで自分で体の使い方を考えながら取り組みを行うようになってきた。繰り返しの動きから、平均台を使い、おしりをつけて手の力で渡る、平均台の上って渡る動きを経験したのちに両手で平均台を支えにして左右に両足ジャンプをしながら進んでいく動き

に発展させることで腕で平均台を支える力、足で地面を蹴る瞬発力を養うことができるようになってきた。

その経験から、友達と2人1組になって手押し車で進めるようになる動きができるようにもなり、ソーラン節の音楽に合わせて腕を大きく振る動き、腰を落として立ち上がることができるようになってきた。身体能力に自信がついてくると、朝や夕方の自由遊びの際に保育士に「曲かけて」とリクエストし友達同士で輪になって練習をする様子に発展し、運動会当日も皆が自信をもって演目を踊り切ることができた。

運動会からの経験を経て「大縄から短縄(縄跳び)が跳べるようになりたい」という意欲に繋がり、短縄に挑戦するもの手を回しながら跳ぶ(〇〇しながら〇〇する)が難しいと感じる。体操講師への相談とアドバイスによりエアマットの中心線上を両足で左右に跳ぶ、初めは2人の友達と手をつないでカエルの歌に合わせて一緒に跳ぶ動きから、少しずつ人数を増やして跳ぶ経験を行っていく。人数が増えていくことでタイミングを合わせて跳ぶことの難しさを感じるが、繰り返し挑戦していくことで少しずつタイミングを合わせることができるようになってくる。また、短縄の扱い方(な輪を広げる・折りたたむ・結ぶ)も体験し、決められた長さで結ぶことが難しい子は床に置いてみたり、持ったまま結ぶなど自分のやりやすい方法を考え取り組む姿が見られた。

運動遊びを通して、保育士がやり方をすべて伝えるのではなく、用具の使い方や動きを伝えながら子どもそれぞれが試行錯誤しながらも行動する様子を観察。必要に応じたアドバイスを行うことで自分で体の動きを工夫することで「できた」「やれた」に繋がっていくことが必要だということに気づいた。今後として、ピアノや子どもの歌に合わせたリズムジャンプを継続的に取り入れたりと、長縄での連続ジャンプの経験を行いながら感覚をつかみ1人で短縄が跳べるようになるように関わっていく。

## まとめ

今回の活動を通してスタッフが「ちょっとした遊具の使い方(コツ)で運動遊びの楽しさを伝えられるスキルがついてきたこと、子ども達も遊具の使い方や体の使い方がわかることでより運動遊びが好きになり、積極的に体を動かすことができるようになってきた。保育者も子どもも「できた」「やれた」を通して自信へとつながり、興味関心への繋がりに発展している。