

令和2年度協働研究 主題

併設  
成田西子供園  
(研究実践園)

# げんきな子を育てる

～心と体を弾ませて遊ぶための環境と援助～

杉並区立就学前教育支援センター



## 就学前教育支援センター 協働研究

就学前教育支援センターでは、  
併設する成田西子供園と連携し、  
就学前教育の実践的研究を行っています。  
その成果を区内の就学前教育施設  
(幼稚園・子供園・保育所等)に発信し、  
保育者の資質・能力の向上を図り、幼児の発達に応じた  
質の高い教育を推進することを目的としています。



併設  
成田西子供園  
(研究実践園)

# げんきな子を育てる

## ～心と体を弾ませて遊ぶための環境と援助～

### はじめに

幼児期に安全で適切な環境のもとで心と体を弾ませて遊ぶことは、人が生涯にわたって健康な生活を営む基盤としてとても大切です。社会環境や生活様式の変化に伴い、日常生活の中での身体活動は変化し、子どもの運動経験としての遊びも変容しています。就学前教育施設で繰り広げられるいろいろな遊びを通して、十分に体を動かすことは、子どもの成長にとってますます重要になっています。

### げんきな子を育てる

子どもは心が動くと体が動きます。

子どもは同じ動きを繰り返すのが好きです。繰り返しながら体の動きを試しています。

子どもは体を動かす遊びで、状況判断から運動の実行まで、頭もいっぱい働かせています。



心が弾む

げんきな子

体が弾む



#### ●心が弾むために大切な視点は自己決定と有能さです。

子どもがやりたい動きを、自分のやりたいように自分で決め、工夫し、挑戦し、もてる力を最大限に発揮して有能感が得られるようにします。

そのためには、子どもが他の子どもとの温かいつながりの中で自己の存在感や充実感を味わうことが大切です。

#### ●体が弾むために大切な視点は多様な動きです。

幼児期は遊びの中で様々な動きを経験し、運動全般にわたる基本的な動きを身に付けるようになります。

- 体のバランスをとる動き(転がる・ぶら下がる・渡る・止まるなど)
- 体を移動する動き(歩く・走る・跳ぶ・登る・かわす・くぐるなど)
- 用具などを操作する動き(こぐ・持つ・押す・回す・投げるなど)

このような基本的な動きに変化(空間・時間・力量)を加え、多様な動きを繰り返すことは、子どもの身体感覚を高め、より巧みな動きの獲得につながります。

### 心と体を弾ませて遊ぶための環境と援助の工夫

- 子どもはイメージの世界で何かになりきることで様々な動きを楽しみます。イメージを豊かにする働きかけを大切にしていきます。
- 子どもの意欲を高め、やる気を支えるのは共に遊ぶ保育者の姿と笑顔です。保育者が共に遊び、盛り上がりや停滞を敏感に察知して、子どもが体を動かしたくなるような適切な環境づくりをしていきます。
- 子どもの自発性に任せてばかりいるのではなく、保育者は子どもの実態に即した活動を提案し、運動体験の幅を広げていきます。そのためには、保育者がどれだけいろいろな運動遊びを知っているか、子どもに自分の能力を試したいと思わせる環境を理解しているか、ということが大切です。
- 子どもは危ない場面に出会うことによって、安全に気付くことができるので、すべての危険を取り除くことは安全教育上、望ましいことではありません。ただし、子ども自身が乗り越えたり避けたりすることができない危険は、大きなけがにつながるのを徹底的に排除します。

【参考文献】杉原隆／河邊貴子 編著(2014)『幼児期における運動発達と運動遊びの指導 遊びのなかで子どもは育つ』ミネルヴァ書房

#### 幼児期運動指針(文部科学省)より

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です!

幼児期運動指針のポイント

- 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こと
- ②楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること



幼児期運動指針  
ガイドブック  
文部科学省



幼児期運動指針  
普及用パンフレット  
文部科学省

# 心と体を弾ませて遊ぶための環境と援助～成田西子供園の活動例から～ 成田西子供園ではこんな遊びをしています

3  
歳児

## 追いかっこ・鬼ごっこ(むっくりくまさんなど)



### 幼児の姿から環境づくり

- 広い場所で、「待て、待て」と保育者が子どもを追いかけて、子どもが保育者を追いかけてりしながら、繰り返し走ることを楽しんだ。(追いかっこ)
- 追いかっこの楽しさに加え、少し怖いクマやオオカミの歌やお話のイメージを取り入れ、追う・追われる役割が分かることで、鬼ごっこを楽しめるようにした。(むっくりくまさんなど)

【用意するもの】お面(クマやオオカミなど)



先生、待て、待て!



先生を  
捕まえちゃえ!



ガオー!  
おなかかすいた!

クマが起きた!  
それ逃げろ!



### 幼児の姿と読み取り

- 初めは大好きな先生と一緒に走ることがうれしく、追いかっこをするだけでも走る心地よさを感じている。
- お話や歌のイメージが加わることで、「クマが起きて追いかける」「クマに捕まらないように逃げる」という流れが分かり、スリルを楽しんでいる。



### 援助の工夫

- 保育者が楽しそうな雰囲気を作ったり面白そうに動いたりすることで、幼児が自分もやってみたく感じられるようにする。
- 初めは平らな広いところで走るようにする。徐々に遊具の間などの狭いところをすり抜けたり、段差や傾斜のあるところを走ったりできるように、遊びの場を選ぶようにする。



先生グマは  
速いぞ!



今度はクマになって  
捕まえちゃうぞ!



### 安全への配慮

- 保育者が走る方向や速さを調整して、幼児が一か所に固まって、ぶつからないよう留意する。

こんな  
遊びも

#### 「ぴょんぴょん跳ぶよ!」

フープの置き方を工夫すれば、いろいろな動きに挑戦する遊びになります。砂場を片付けて保育室に戻る動線にフープを置けば、移動さえも楽しくなります。「○色のフープはスタートの印」と、園の約束として決めておけば、どの子にとっても分かりやすく、順番を守ることで、みんなが楽しく遊べることを自然と理解できるようになります。



#### 「先生見て!」

身近な環境や他の幼児の動きに誘発され『つかんでよじ登る』『つかんでぶら下がる』などの動きを自分から始めるようになります。保育者に「ぎゅっと握って、すごいね」と言われてますます楽しくなるようです。



4  
歳児

## ドキドキ・わくわく・ゆらゆら遊び



パタン・パタン！  
面白い。



### 幼児の姿から環境づくり

- 半円柱と板を組み合わせて偶然できたシーソー遊びが始まる。ソフト積み木の数を十分用意することで、それぞれが自分のやりたい動きを繰り返し楽しめるようにした。

【用意するもの】ソフト積み木(半円柱・三角・平板)



### 幼児の姿と読み取り

- 板の上に乗ってグラグラ、ユラユラと不安定な感覚を味わうことは、「ちょっと怖いけど、やってみたらできた」「次はこうしてみよう」と、子どもの高揚感や挑戦する意欲を掻き立てている。何度も繰り返し試し、バランスをとることに夢中になっている。
- 友達の姿から面白さが伝わり、挑戦する子どももいる。
- 保育者に見守られることで、安心して動いている。



今度は、縦向き。  
オッとまっすぐ立てた。



### 援助の工夫

- 自分のペースで動きを繰り返し試すことができる時間を確保する。



### 安全への配慮

- 転んだときに周りに危険な物がないかを必ず確認する。



繰り返し遊ぶことで  
用具の新しい組み方を  
工夫し、新しい動き  
にも挑戦するようにな  
ります。

4  
歳児

## すもうごっこ



### 幼児の姿から環境づくり

- 友達と押し合いっこをする姿から、相撲の場を用意した。

【用意するもの】土俵(土俵マットや円形の場)



### 幼児の姿と読み取り

- 相撲ができる場があることで、やみくもに押し合うのではなく、土俵から出たり土俵に手がついたりしたら負けという遊び方が、子どもたちの中で共有されていく。

- 押ししたり引いたり、押されても倒れないように踏ん張ったりなど、体の動かし方や力の入れ方、力加減が分かるようになる。
- 何度も転んだり倒れたりするが、すぐに立ち上がろうとするようになり、少々のことでは諦めずに立ち向かおうとする気持ちが育っていく。



### 援助の工夫

- 保育者も元気に相撲を取る。幼児が保育者に押し出される経験や、時には幼児が保育者に勝つ経験をさせながら何度も勝負することで、負けることへの抵抗感をなくし、相撲の面白さを感じられるようにする。

- おしりや背中の押し合い相撲や保育者を相手に2、3人で力を合わせた相撲を取ったり、しこを踏んでバランスをとったりなど、いろいろなやり方や動きを楽しめるようにする。



### 安全への配慮

- 力や体格の異なる二人が遊んでいるときは注意して見守る。

# 5 歳児

## じゃんけん鬼ごっこ(開戦ドン)



### 幼児の姿から環境づくり

●しっぽとりや氷鬼を経験し、走る、止まる、身をかわす、よけるなどの動きを楽しんできた。チームの友達と力を合わせて楽しめるように、じゃんけん鬼ごっこ(開戦ドン)を保育者が提案した。

【用意するもの】2チームの陣地・チームの色のカラー帽子

#### 【遊び方】

●2チームに分かれ、相手チームの友達とじゃんけんをする。勝ったら相手を捕まえ、負けたら逃げる。捕まって相手の陣地に入られても、仲間がタッチをしてくれれば一緒に自分の陣地に戻れる。



じゃんけんポン!  
負けたら逃げよう。



今、助けに行こうよ。

捕まえるぞ!



### 幼児の姿と読み取り

●遊びの面白さが分かってくると、数人が集まって鬼ごっこを始める。じゃんけんはドキドキする瞬間である。勝ち負けを瞬時に判断し、素早く動くようしている。

●逃げる相手をどのように追いかけるか、仲間をどのように助けるかを考えて走り回っている。作戦タイムにはチームの友達と互いの意見を出し合っ、逃げ方や追いかけ方を考え、遊びはさらに盛り上がっていく。

あ、しまった!

そうはさせない。

助けて!



### 援助の工夫

●遊びの人数や動きに合わせて陣地の位置や距離、新しい決まりを自分たちで工夫できるよう、幼児に気付かせていく。



### 安全への配慮

●夢中になると全力で走り回り、他の遊びをしている幼児とぶつかる危険もあるため、ラインを引くなどして遊びの場を分ける。



やった!  
戻れた。

### こんな遊びも

ボール遊びでは投げる・捕る・つく・かわす・蹴るなどの動きが見られます。

5歳児ではチームで勝敗を競い合いたい欲求からゲームを楽しみ、みんなで力を合わせる満足感も味わいます。

遊びや動きに合わせてやわらかい・つかみやすい・弾まない等のボールの種類を用意します。遊びによっては新聞紙やポリ袋を使って幼児がボールを作れるような環境を用意します。



固定遊具ではいろいろなやり方を試しながら繰り返し挑戦し、達成感を味わいます。雲梯では、つかんでぶら下がり、渡るときには片手を離して進むので、重心移動の工夫が必要ですが、徐々に心地よさを感じられるようになります。

遊びの中で、時にはいざこざも起こり、相手の立場を思いやったり、我慢したりしなければならぬこともあります。

保育者も仲間の一員として話し合いに参加し、楽しく遊ぶにはルールを守る必要があることや、より楽しくするために、自分たちでルールを変えることができることにも気付かせていきます。

友達と様々なやり取りをする中で、公平性の大切さにも気付けるようにしていきます。



# 散歩に行こう

起伏のある野原の地形、草木や昆虫などの動植物。これらの自然との触れ合いは、子どもの感性を豊かにするだけでなく、多様な動きを引き出します。成田西子供園では隣接する都立善福寺川緑地・和田堀公園での散歩を通して、自然環境の中で誘発される子どもの好奇心や探求心、多様な動きの体験を大切にしています。散歩に出かける前に学級で目的地や散歩でやりたいことを話し合い、子ども自身が見通しをもって出掛けられるようにしています。

## 散歩マップ

遊びに使える草花や木の実がある場所や生き物と出会う場所、時期や季節を書き込める「散歩マップ」を作成しています。偶然性だけではなく意図的に自然環境に出会える散歩の指導計画となっています。

見通しのよい広場で、思い切り走る。地面の凸凹や石ころがあっても転ばないように走るようになる。樹木を利用して身をかわして走ったり隠れたりする遊びも楽しい。



杉二小前広場

階段もあるけれど、子どもたちは横の細い斜面を行きたがる。バランスを取りながら、登ったり下ったりする。



はらっぱ公園

地面の起伏があり、上る、下る、飛び下りなどの動きを何度も繰り返し楽しむ。緩やかな斜面ではコロコロと転がりがたくなる。



杉二小前広場

秋には葉や木の実が落ちている。歩いたりしゃがんだりしながら黙々とたくさんのドングリを見つけ、つまんで拾う。自分で作った散歩バッグにどんどん入れることが楽しい。5歳児になると「〇〇を作りたい」という目的に合った木の実や枝葉を必要な数や量を考えて拾い集める。

「落ち葉を集めてふかふかにしよう」と、みんなでたくさんの落ち葉をかき集める。落ち葉の山をお風呂やトランポリンに見立て、寝転んだり飛び込んだりする。



杉二小前広場



杉二小前広場

## 保護者との連携

子どもたちの健やかな成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。園での保育時間は1日のうちの一部であり、げんきな子を育てるには、家庭と連携をすることが重要です。成田西子供園では「げんきな子だより」を隔月に発行し、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした家庭での基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を図るための情報を掲載し、保護者と共にげんきな子を育てています。

保護者からは「げんきな子だよりを壁に貼り、早起きと朝ごはんを心がけています」「テレビやビデオを見る時間を減らし、家族で体を動かして遊ぶ時間が多くなりました」という声も寄せられています。

## おわりに

子どもの体の動きは心の動きと密接な関係にあります。心がワクワクと弾めば、子どもは積極的に体を動かすようになります。やりたいことを自分で決定し、その子なりのやり方でやってみる。幼児自身が「楽しい」からやってみて、「もっとやりたい」「こんな動きはどうだろう」と意欲をもって繰り返し取り組むことは、結果的に多様な動きや豊かな心を育みます。

令和2年度の協働研究のまとめとして、成田西子供園での体を動かして遊ぶ活動のごく一部を紹介しました。多くの就学前教育施設で活用され、子どもたちの実態や興味・関心、園の環境や保育者の持ち味を生かし、柔軟に新しい遊びをつくり出していけることを願っています。