

## 健康な心と体

～遊びを通して、自発的に体を動かす幼児を育てる～



令和5年9月22日(金) 健康・体力づくり推進フォーラム

秦野市立北幼稚園 教諭 栗原映帆

## 幼児の姿から・・・

コロナ禍、身体の成長が著しい乳幼児期、屋外で体を動かして遊んだり、友達と一緒に遊んだりする経験が少ないまま、入園を迎えている



### 遊びの中でのけがが目立つ

- ・友達を避けられずにぶつかる
- ・鉄棒から手を離して落ちる
- ・転んだ時に受け身が取れない

### 教師がいないと遊べない

- ・提示された遊びは楽しめるが、自分たちで仲間を集めて遊び出すことが少ない

# 研究テーマの共通理解

『健康な心と体』は幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿のひとつである

- ・遊びの中で、一人一人の幼児が体を動かす心地よさを十分味わう
- ・友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わう



経験を積み重ねることで遊びに必要な身のこなし、遊びを楽しめる身体能力が身につく



**自発的に体を動かす姿につながっていく**

# 研究の方法

- ① MKS幼児運動能力検査、保護者アンケートを実施し、幼児の実態と課題を把握
- ② 幼児自ら体を動かして遊びたくなるような環境づくりの工夫と再構成に努める
- ③ 個々の幼児の運動への意欲を引き出し、自己肯定感を高めていくための援助を探る
- ④ 登園後の北っ子チャレンジタイムで多様な動きが経験できるように活動内容を工夫する

# 研究の方法

- ⑤ 講師による運動指導を通し、幼児期に身につけたい動きやダイナミックに遊ぶための指導方法を教師が身につけ、保育の中で実践し、幼児の変容につなげる
- ⑥ 幼児期の運動遊びの重要性を保護者へ啓発していく
  - ・園だより、クラスだよりでの情報発信
  - ・講師によるミニ講話 ・保育参加
  - ・親子でできる運動遊びの紹介
  - ・定期的に降園後の親子運動遊びの開催



**①MKS幼児運動能力検査、  
保護者アンケートを実施し、  
幼児の実態と課題を把握**



# 幼児の実態と課題は？

## MKS幼児運動能力検査 【R4年度 年長6月】

測定項目	【5歳児】 評定平均値 全国平均は3.0
25m走	3.2
テニスボール投げ	▼2.9
立ち幅跳び	3.0
両足連続跳び越し	3.4
体支持	▼2.6



- ・日頃、遊びの中で繰り返し行っているもの、意図的に行っている動きは全国平均に到達している
- ・経験の少ないテニスボール投げ、初めて行う体支持は要領がつかめなかった幼児が多く、全国平均に到達していない
- ・自分から運動遊びに取り組もうとしない幼児、友達の勢いに押され遊びから抜けてしまう幼児、やる前に諦めてしまうことが多い幼児は数値が低い傾向が見られる

② 幼児自ら体を動かして遊びたくなるような環境づくりの工夫と再構成に努める



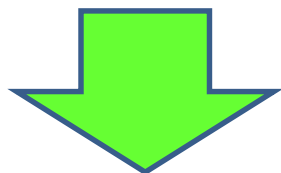
③ 個々の幼児の運動への意欲を引き出し、自己肯定感を高めていくための援助を探る





## ◎なぜボール遊びに取り組もうとしない？

- ・経験がなく、うまく投げられないため、楽しさを感じられない
- ・ゲーム性のある遊びは自分のペースで行えない



## ◎幼児が興味をもち、取り組みたくなるボール遊びとは？

- ・個々に楽しめる遊びや、「投げる」だけではないボールを使った遊びを教師と一緒に楽しめるようにしていく

# 個々に取り組める遊び

◎毎朝、登園時にパンチングができる遊具を設定しておく→2回転を目指そう！

- ・1回転→2回転→3回転と個々の幼児が自分の目標をもつようになった



◎ネットを緩やかな斜度になるように張り、壁当てができるようにした

- ・ボールがゆっくりと戻ってくるため怖がらずにキャッチでき、繰り返し取り組むようになった



# いろいろなボール遊び

- ◎ボール鬼、ボール突き、ボールいっぱいサッカー、大玉中当てなどの遊びを教師が中心になって行う
- ・遊び方、遊びの楽しさがわかると、徐々に友達と誘い合って遊ぶようになった



ボールとりゲーム

## ◎R4年度 年長 K児の事例

### 【6月】

- ・集団での遊びや体を動かす遊びに苦手意識があり、自分からは取り組まない

### 【10月】

- ・運動会の記念品でボールをもらい、教師と一緒にボール突きや的あてに取り組む
- ・取り組めたこと、頑張っている姿を認め、自信をもてるようになる
- ・教師に誘われ、友達のドッジボールの輪に入る

# ◎R4年度 年長 K児の事例

【11月～】

- 投げるボールが強いこと、よけるのが上手なことを友達や教師に認められる
- 自信があるドッジボールだけでなく、色々な運動遊びに自分から声をかけて入れるようになった
- 自分の気持ちだけでなく、勝つための方法を考えるなど、協調性が身についた

MKS幼児運動能力調査  
【テニスボール投げ】

6月…2 (3.5m)



1月…4 (9.5m)

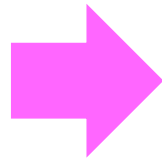


# MKS幼児運動能力検査 【テニスボール投げ】

令和4年

令和5年

6月・・・2.9



1月・・・3.5に向上



**④登園後の北っ子チャレンジタイムで多様な動きが経験できるように活動内容を工夫する**

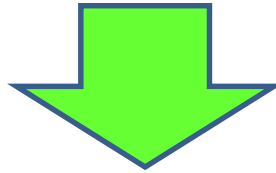


**⑤講師による運動指導を通し、幼児期に身につけたい動きやダイナミックに遊ぶための指導方法を身につけ、保育の中で実践し、幼児の変容につなげる**



## ◎北っ子チャレンジタイムの課題とは？

- ・幼児が活動を選ぶため、経験できる動きが偏る
- ・体を動かすことが苦手で、楽しめていない幼児がいる



## ◎幼児一人一人が楽しんで体を動かせる北っ子チャレンジタイムにするには？

- ・幼児一人一人の実態を把握し、スモールステップで取り組める内容にする
- ・自分の体を思うように動かせるような基礎をつくる
- ・教師自身が遊びの引き出しを増やす
- ・体力だけでなく心の育ちも大切にしてい



# 北っ子チャレンジタイム実践例

## ◎サーキットで様々な動きを経験できるようにした (年少4歳児)

【ハンドパワー】



【馬降り】



- ・36の基本動作や多様な動きを組み合わせることで、自分の体を思うように動かせるようになり、ケガをしない体づくりに役立つ

# 北っ子チャレンジタイム実践例

◎集団遊びで更なる体力の向上と共に、社会性や協同性が身につくよう意識した(年長5歳児)



# 北っ子チャレンジタイム実践例

◎**集団遊びで更なる体力の向上と共に、社会性や協調性が身につくよう意識した(年長5歳児)**

- ・遊びの時間にも友達同士で誘い合い、体を動かす姿が見られるようになった
- ・友達を応援したり励ましたりと関係が深まることで、運動に積極的でない幼児も、誘われて取り組むことが増えた



# 小中学校との連携

## ・園小中一貫教育研究会

→共通の課題である体力低下について、体育部会でそれぞれの園校の現状の報告、運動の楽しさを伝えるためにできることについて意見交換をしている

## ・公開保育

→講師指導の際に小中の先生に来てもらい、幼児の活動について知ってもらう



## ・スポーツ鬼ごっこ

→スポーツ鬼ごっこを小学校1年生と共に行う

## ⑥ 幼児期の運動遊びの重要性を保護者へ啓発していく

園だより・クラスだよりでの発信

講師によるミニ講話

保育参加・保育参観

親子でできる運動遊びの紹介

定期的な降園後親子運動遊びの開催



# 降園後親子運動遊び

## ◎実施方法

- 月に1回程度
- 降園後、30分間実施
- 親子で自由参加
- 保護者リーダー(協力者)と一緒に活動を考える



リバーシ



ドッジボール



ボールとりゲーム

# 降園後親子運動遊びの感想

親子で体を触れ合わせて運動を楽しめることはとても重要。子どもが楽しい表情をする瞬間なので、積極的に行いたい。

親子運動遊びの時間は、普段やらないようなこともでき、子どもと向き合える時間になり、すごく大切な時間だと感じている。



自宅でもできる体操があり、嬉しい。

大人数だからできる遊びは仲間意識を高めるのでとてもよいと思う。

なかなか一緒に運動ができないので、幼稚園で機会を作っただけで嬉しい。

やったことのない遊びもあってすごく楽しく、私自身も本気になる時がある。

# のーすパパと遊ぼう・保育参加

## ◎のーすパパと遊ぼう

- ・年に数回、のーすパパ(園児の父親)の都合や保育参観の日に合わせて実施

大玉中あて



## ◎保育参加

- ・幼児の運動指導の日の自由参観や、保育参加の中で、運動遊びの機会をつくる



タオル綱引き



おんぶ騎馬戦



# のーすパパと遊ぼう・保育参加



降園後に氷鬼をする男性保護者

- ・保護者と遊ぶ機会を作ること、友達のお父さん、お母さんなど、身近な大人に親しみをもてるようになった。

# 教師の振り返り

## 教師の変化

講師指導では嫌がる子がいない姿から、楽しく体を動かすこと、できた幼児が感じるための補助の仕方や指導のポイントを意識できるようになった。

「自信」「関心」が大切だと感じ具体的に認める声かけを通して、前向きな気持ちを引き出していくことが大事である。

何の動きでどこが育つのかを理解することで声かけや援助が変わってきた。

## 幼児の変化

できないこと、難しいことにも「頑張ればできる」という気持ちをもって取り組むようになった。

友達の頑張りや成長を、自分のことのように喜ぶ子が増えた。

友達や教師に認められるなどの気持ちの変化で、取り組みの姿勢も変わった。

## 保護者の変化

家でもできる運動遊びを発信することで意識をもってくれる保護者が増えた。

親子運動遊びや保育参加を通して、「やってみよう」という声が聞かれるようになった。

「子どもの頃にこんな遊びしたね。」など保護者同士の会話が増えた。

# 研究のまとめ

- 個々に興味をもったタイミングを見逃さず、できたことを喜び合うことで、他の幼児も「やってみたい」と思える良い連鎖がおきた
- 一人一人の姿を把握し、必要な援助をタイミングよくすることで、根気強く取り組むようになった
- 教師一人一人が課題やねらいを明確にもち、活動していく
- 講師指導や研修など、教師が自己啓発に努めるとともに、幼児が興味をもち楽しめるような活動や環境構成、かかわり方を考えていく



今後は

- 体力とは切り離せない生活習慣の面で、個々の家庭に合わせた働きかけをしていく



～鬼ごっこ指導から～