ひょうごの子育てを応援する

てとて

vol.7
2016
AUTUMN
WINTER

公益社団法人 兵庫県保育協会

特集

幼児期に運動遊び・体育遊びで育む

心と身体の力

特集

幼児期に運動遊び・体育遊びで育む 心と身体の力

子どもが心も身体も楽にして、自由に仲間と遊ぶ時間はとても大切です。
自発的にやってみたいと感じ、実践し、達成感を得ることで、
子どもたちはより高度な活動への関心を高め、成長していきます。

子どもの「やってみたい!」を大切に

運動遊び、体育遊び、「遊び」という言葉が使われているのに子どもにとって遊びになっていない活動をよく見掛けます。遊びは一人遊び、集団遊びなど人数により環境構成が変わりますが、幼少期の運動遊びは、まさに刺激し合う集団遊び(共感遊び)であることが大切です。遊びになっているかどうかは活動中の子どもの目を見れば一目瞭然です。お友達と共感し、喜び、悔しがり、互いに刺激し合う中でやる気が高まっていくのです。しかし、体育、運動指導となるとどうしても指導者がお手本を見せてこうしなさい、ああしなさいと指示し、出来ないことを繰り返し訓練的に練習しがちになってしまいます。皆さんは子どものころ、ブランコの乗り方、三輪車自転車の乗り方、竹馬の乗り方、縄跳びの跳び方、コマの回し方、メンコの返し方、けん玉のコツなど、大人からああしなさい!こうしなさい!と習ったでしょうか。習うより、お友達と刺激し合い楽しく慣れろ。これが高度な遊びの体感→体得の基本です。大人も子どもも運動は生きる上での活動欲求からくるものです。楽しそうやってみたい!と思い、楽しい!と実感し、もっとやってみたい!と向上し、出来そう!と自信を持ち、できた!と達成する。この過程を遊びの中で段階的に経験していくのです。私が所属する安田式体育遊び研究所では、あらゆるジャンルの運動を全て長年実践研究し、楽しく体験(ホップ)体感(ステップ)体得(ジャンプ)の段階的環境構成が運動遊び指導案になっています。

遊びの段階

誰もがすぐに楽しめる初歩的な運動遊びから、仲間と一緒に段階的に楽しめる発展性のある遊びへと展開し、互いに共感する活動により一層熱中していきます。何かがうまくできないということは、その前段階の遊びの経験が足りないだけなのです。全員ができる初歩的な遊びから始めれば、先生が認め、褒める回数も自然と増えます。子どもたちは成功体験と自己肯定感が積み重なり、より高度な遊びや技へ挑戦する向上心と意欲も一層高まります。

喜びを仲間たちと共感

跳び箱の様な高度な技を体得する過程も、できない高さを何度も訓練的に行うのではなく、跳び箱うさぎ→川越えうさぎ→開脚跳びと遊びを展開して達成していきます。指導者側のさせたい思いの押し付けより、子ども自身の段階的な達成感と満足を充足させることを優先します。仲間と刺激し合い、楽しく自発的に活動し、自ら熱中することを体感した子どもたちは、遊びをより高度で楽しいものにしようと工夫と努力をし始めます。全身を使う活動で得た満足感、仲間と共感した楽しさは一生消える事はありません。この満足感は、情緒をも安定させます。

身体をコントロールする力

発達段階で安全能力の向上も欠かせません。安全能力は自分の身を守る力、周りを傷つけない力です。並んで順番に名前を呼ばれて活動するような運動では安全能力は向上しません。待ち時間が少なく仲間と同時に楽しく活動することで、体力が向上するだけでなく、お互いの距離感、リズムを取りながら動きます。神経系の発達が著しいこの時期に、環境に対応してタイミングよく動いたり、力まず身体をコントロールし、さまざまな状況をとっさに判断し対応する経験を積み重ねます。けがや事故から身を守る力が向上します。

心を楽に遊ばせよう!

子どもは「楽しいからこそ熱中し自ら育つ」「楽しいとは心が楽(らく)な状態」です。待ち時間が長くあれこれ指示され、間違ったら大変だと思い、心が力めば、身体も力み、神経質になり、何とか達成しても訓練された動作しか上手くできない偏った体得になってしまいます。子どもたちに関わる我々全員が自分の子どものころの感情を思い出し、多様な活発な遊び、活動の中で、目の前の子どもたちが生き生きと運動を楽しめるように関わることを心掛けていきたいと思う毎日です。

幼児から児童につながる「体育遊び」「運動遊び」というジャンルを提唱し、実践研究する元小学校校長の安田祐治氏に師事し、安田氏が体操選手時代から75年かけて体系付けた同研究所にて研究を引き継ぐ。子どもたちの体力低下、安全能力低下の現状を捉え、その解決策として具体的な体育遊びの研修を行う。全国各地の研修会・幼稚園・保育園・小学校での実践指導、保護者向け講演会などに東奔西走。年間の講習件数は200件を超え、現在まで全国800施設以上を訪問。

安田式体育遊び研究所
代表指導員
居関 達彦
(いせき・たつひこ)

みんなで スマイル vol.7

SMILE

保育園・認定こども園の一日

保育園・認定こども園では、登園してから保護者の方がお迎えに来るまで、
子どもたちが元気に遊び、しっかり食べ、
安心して過ごせる場所づくりができるよう一人一人の様子を見守っています。

朝

今日も元気に おはようございます

園児は朝、出迎えの職員と握手をして「おはようございます」職員は笑顔で、園児と送ってこられた方にあいさつをします。この30秒程度の時間が、一日のスタートで一番大切な時間です。「機嫌は良いか、顔色はどうか、傷や虫さされはないか、送ってこられた方の口調は自然か、表情は明るいか」気になる事があればその場でお話しします。毎日、笑顔で登園できることを願っています。

好きな遊びを見つけよう

砂場での型ぬきも上手になり、ケーキ・プリン・かき氷と夏ならではのメニューが登場します。この日は、固形石鹸をおろし金で削り水を加えて作るクリーム作りをしました。上手に削れるのは4・5歳児ですが2歳児の6人も「クリームちょうだい」と言って分けてもらい、型で抜いたケーキに「ふわふわや」と言ってクリームを付けました。手も服もぬるぬるになりましたが、どの子も大満足のようです。

加西市／日吉幼児園

昼

大好きなランチタイム

「今日の給食は何かな?」いっぱい遊んでお腹がぺこぺこの園児たちは給食を楽しみにしています。自分の好きなメニューだとテンションも上がり、「ご飯、大盛りにして!」と嬉しそうです。苦手なメニューだと、とても残念そうですが周りのお友達や保育者に励まされながらがんばって食べています。会話を楽しみながらみんなと一緒に食べる給食が大好きです。

先生に見守られてすやすやお昼寝

いっぱい遊んでいっぱい食べたら、次はお昼寝です。布団を敷くと自分の布団に転がる子どもたち。保育者にトントンしてもらったり、添い寝をしてもらったり、好きなスタイルで入眠します。子どもは運動量も多く、エネルギーをたくさん消費しがちで、バランスを崩すこともあります。お昼寝の時間で心身共にリセット。睡眠は幼児期の発達を助ける貴重な習慣です。

宍粟市／山崎若葉保育園

夕

今日も楽しかったね! また明日♪

午後4時ごろ、やなせ保育園に「お帰りの歌」が響いてきます。「先生さよなら、また、また明日♪」「あのね、今日はね、まず朝顔に水をやったね。そのあと、みんなで泥んこ遊びをしたよ。そして、お昼寝をしてから、おやつを食べて、お茶を飲んだよ。あ!それから、絵本を読んでもらったよ」保育園での楽しかった出来事を子どもたちは迎えに来られた親にいっぱいお話ししています!

お迎えを待っている間も 楽しくお遊び♪

お迎えを待っている間は、先生のお話を聞いたり、紙芝居や絵本を読んでもらったり、お友達と遊んだりします。「○○ちゃん、お迎えですよ!」園児たちは、お家の人のところへ飛んでいきます。「今日も楽しかった?」という保護者の言葉に、園児たちは大きくうなずきながら、帰っていきます。「明日も元気で来てね!」「はーい!」

朝来市／やなせ保育園

子ども・子育て支援新制度「すくすくジャパン」なるほどBOOK(平成28年4月改訂版)をインターネットでご覧いただけます。

※認定こども園では、1号認定といって昼食後に降園する子もいます。

保育者レポート

笑顔 み〜つけたっ!

保育園・認定こども園での子どもたちの様子を紹介します。

はじめての「できた!」

「シャボン玉液」できた!

シャボン玉コーナーにやってきた4歳の男の子が、「シャボン玉液」作りにはじめて挑戦しました。5歳のお姉さんたちが作っている様子をよく見て、材料の量を考えながら混ぜました。

真剣な表情で混ぜている様子は、まるで科学者のようです。出来上がった「シャボン玉液」を吹いてみると、飛び出すシャボン玉にうっとり。液がなくなるまで、楽しみました。

稲美町／母里保育園

はじめて弾いた大正琴の音が出たよ!

大正琴クラブの「琴生会」の皆さんが平芝保育所にあそびにきてくださって、一緒に歌ったり大正琴の弾き方を教えてもらったりしました。

みんなはじめての楽器に興味津々で、そっと触って音が出ると大喜び。子どもたちのとってもいい笑顔を見ることができました。

相生市／平芝保育所

5歳児みんなでブリッジに挑戦!

生野こども園の4・5歳児は毎朝、生野っ子体操をしています。体操を通じて体幹を鍛え、けがをしにくい体づくりを目指しています。

友だちと刺激し合い、最初は苦手だった子も少しずつ挑戦し、みんなそろってブリッジができるようになりました。

朝来市／生野こども園

はじめてのお泊り保育と勇気のおふだ

共に過ごしてきた仲間たちとの憧れのお泊り。メインイベントは夜の暗い保育室へ1人で行く勇気のおふだ取りです。はじめて自分で縫った自分だけのお守りを胸に、仲間に励まされ、いざ出発!おふだを手に戻ってきた仲間を迎える歓声!!はじめての「できた!」は、仲間を支えようとする心と、支えられた勇気の心を育んでくれています。

尼崎市／尼崎たんぽぽ保育園

お水やりしよか〜

今年も子どもたちが植えたひまわりがきれいに咲きました。じょうろ満タンに水を入れている2歳児さんを見て、「あんまりたくさん水入れたらこぼれるでー」と優しく声を掛けている5歳児さん。水がこぼれないようにそーっと一緒に運びました。

水の掛け方も、根元に掛けるように手を添えてくれています。2歳児さんも、はじめての水やりに「お花うれしそう!」と大満足でした。

加東市／たきの愛児園

みんなの憧れ、和太鼓♬

毎年七夕会で5歳児が披露する和太鼓奏。ついに自分たちが演奏できる!と心待ちにしてきました。リズム打ちが難しいところも友達同士で「せーの」と掛け声を合わせて練習し、はじめてみんなの音がそろったときには喜び合いました。

そして迎えた大舞台。心を一つにした演奏に、たくさんの拍手とアンコールを頂き、子どもたちの笑顔が輝いていました。

太子町／斑鳩保育所

手植えで田植え体験!!

本園でのはじめての試みで、2・3歳児が地域の方にご協力いただき田植え体験をしました。

身近に田んぼはあるものの、田んぼの泥の感触を味わう機会のなかった子どもたち。「ニュルッ!」「グチャ!」「スッポーン!!」の感触に大興奮。真っすぐに並んだ苗は、まるで子どもたちが並んでいるよう。グングン大きくなぁれ!秋の収穫が楽しみです。

篠山市／城東保育園

プール、だーいすき!!

夏に子どもたちが楽しみにしているのが“水・プール遊び”。子どもたちは、プールで思いきり体を動かしてはしゃいでいます。

でも、顔をつけるのは・・・「ちょっぴり、怖いなぁ〜」「少しなら、つけられるかな〜」はじめて水に顔をつけることができました。「先生、やったぁ!!」と、とても素敵な笑顔・・・自信に満ちあふれていました。

三田市／ゆうかり保育園

カブトムシさん、こんにちは

5歳児クラスで幼虫から育てていたカブトムシが、遂に成虫に!!たくさんいてけんかをしていたので、各クラスに1匹ずつケースに入れて分けてくれました。

0歳児クラスで「カブトムシさんだよ〜!」と子どもたちを呼んでみると・・・おめめをまん丸にして興味深々。お兄ちゃん組さんのおかげで、楽しい「はじめまして」体験ができました♪

多可町／あさかこども園

だって仲間。一緒に登ろうや〜

地域の山の”悠遊の郷”。稲木からのターザンロープ、空に向かってハイジのブランコ。

ここでは子どもたちは心も体もフルに使い、好奇心でいっぱいです。さて、今日のチャレンジは?!「よ〜しみんなで行こうや」と山の斜面をよじ登ります。「よっしゃ〜!!」1人じゃなくて4人です!この最高の笑顔に仲間、達成感・・・多くの幸せがあふれています。私たちの宝物。

豊岡市／八代保育園

みんなでお散歩Let’s go!!

戸外遊びが大好きな1歳児さん。入園当初は大型バギーや保育者と手をつないでお散歩を楽しんでいました。6月ごろから誘導リングを持って歩く練習を開始。最初はリングから手を放したり座り込んだりして上手に歩けませんでしたが、毎日の練習でみんなそろって歩くことができるようになりました。お散歩を通して風景を楽しんだり、地域の方々や自然とのふれあいを大切に、心も体ものびのびと大きく育ってほしいです。

洲本市／洲本保育園

保育園で人気のメニュー

あまくて ふわっふわ
米粉のカップケーキ

☆を豆腐と砂糖に変えてもおいしいよ

■材料(6個分)

★
- 米粉‥‥100g
- ベーキングパウダー‥‥小さじ4
- 塩‥‥少々

☆
- 砂糖‥‥60g
- 油‥‥大さじ3
- 水‥‥110cc
- レモン汁‥‥小さじ2

■作り方

❶★と☆それぞれを粉がなじむように混ぜる。
❷★と☆を一緒に混ぜ合わせ、耐熱容器(カップなど)に入れる。
❸170℃に予熱をしたオーブンで13分〜16分焼けば出来上がり。
◎提供:宝塚市／バラホーム保育所

ケチャップかければ見た目もカラフル!
カボチャのキッシュ

栄養バランス抜群

■材料(4人分)

- ベーコン(細切り)‥‥30g
- タマネギ(薄切り) ‥‥中玉1/4個
- カボチャ‥‥小1/6個程度
- シメジ‥‥20g
- サラダ油‥‥小さじ1
- 塩、コショウ‥‥少々

★
- 卵‥‥3個
- 牛乳‥‥100cc
- 生クリーム‥‥100cc
- 粉チーズ‥‥20g

■作り方

❶★の材料を混ぜ合わせておく。
❷カボチャを厚さ5mm程度に切り、電子レンジで加熱する。
❸フライパンにサラダ油を熱しベーコン、タマネギ、シメジを炒める。
❹③にカボチャを加え、塩コショウをふる
❺④を型に入れて★を流し込み、180℃のオーブンで30分焼いたら出来上がり。
◎提供:篠山市／味間認定こども園

とっても簡単！手作りおもちゃ

「ぽっとん落とし(3種類)」

■作り方

A 密閉容器のフタに穴を開け、穴の周りにビニールテープを貼る。スポンジを適当な大きさにカットする。

B 牛乳パックに穴を開ける。中に入ったコインを取り出せるようにフタにマジックテープを付け、開閉出来るようにしておく。

C ペットボトルを半分くらいのところでカットし、切り口にビニールテープを貼る。ストローを適度な長さにカットする。

■遊び方

どのおもちゃもポットンと落して遊びます。落ちる楽しさを味わったり、入れる、出す、持つなどさまざまな動きを楽しめ、手先も少しずつ器用になってきます。容器の種類を変えることで、入る量も変わり何度も楽しむことができます。
◎提供:三木市／エンゼル認定こども園

てとて
[vol.7] 2016 AUTUMN・WINTER　2016年10月1日発行
発行:公益社団法人 兵庫県保育協会 啓発広報委員会 TEL078-242-4623 FAX078-242-1399
兵庫県神戸市中央区坂口通2丁目1番1号 兵庫県福祉センター内
メール hokyo@fancy.ocn.ne.jp　ホームページ http://www.hyogo-hoikukyokai.or.jp/