

令和3年度 公私幼保合同研究会まとめ

保育実践研究会



大阪市保育・幼児教育センター

ねらい

コロナ禍において、身体を十分に動かす「運動遊び」を通して、どんな力が育まれるか、実践を通して考える。

テーマ

◎心も身体も育みながら、運動遊びを考えよう。
たくましい脳をつくろう!たくましい身体をつくろう!

講師

大阪大谷大学 岡 みゆき 先生

参加園所

大阪市立茨田第1保育所	認定こども園 建国幼稚園
大阪市立生野保育所	みつばさ保育園
大阪市立日之出保育所	うれしい保育園 淀川田川北
大阪市立御崎保育所	れもんのご南本町保育園
大阪市立御幸保育所	にじのとりに保育園
大阪市立佃保育所	保育園 スキップ
大阪市立北恩加島保育所	蓮美幼児学園 てんまんぐうナーサリー



研究方法

- ・コロナ禍において、身体を十分に動かす「運動遊び」の中で、どんな力が育まれるか、実践を通して考える。
- ・実践記録を用いてグループ討議を行い、さらなる援助や手立てを考え、学びを深める。

実施一覧

場所：大阪市保育・幼児教育センター／オンライン（ライブ配信）

回数	日時	内容
①	令和3年7月13日(火)15:00~17:00 ※オンライン開催	講義「見えないストレスとたたかう子ども達」
②	令和3年9月7日(火)15:00~17:00 ※オンライン開催	講義「温暖化する気候と運動について ～共有しておきたいこと～」 実技提供 タオル遊び・カラーコーンを使った遊び
③	令和3年10月25日(月)15:00~17:00	講義「たくましい脳を作るリズム体操」 実技提供 じゃんけん・なわ遊び・体操
④	令和3年11月29日(月)15:00~17:00	講義「子どものロコモを予防しよう！ ～ロコモティブシンドローム～」 実技提供 体操・スティックバルーン・新聞紙遊び
⑤	令和3年12月13日(月)15:00~17:00	実践記録をもちより、グループごとで検討 講義「～防災時に必要な 子どもの体力・運動の能力について～」
⑥	令和4年1月17日(月)14:30~17:00	実践記録の検討、講師よりアドバイス まとめについて考える
⑦	令和4年2月7日(月)14:30~17:00 ※オンライン開催	振り返り・まとめ



第1回(令和3年7月13日)※オンライン開催

◎講義「見えないストレスとたたかう子どもたち」

☆「心」ってどこにある??

⇒保育者はみんな胸のあたりに手を当てる
⇒でも、本当は頭にあるんですよ!



☆たくましい脳を育てるには?

運動・身体活動が脳にも作用し、気分や認知機能を高める。

身体活動



たくましい
脳を育てる

*スクリーンタイム(TVやスマートフォンの視聴時間)増加により子どもの身体活動量の不足、体力・運動能力の低下は改善されていない。
⇒年々子どもの体力が低下している。
体格はよくなってきているが、筋力、走る力、腕の力など弱くなってきている。

追い打ちをかける
コロナウイルス感染予防での自粛

★幼児期における運動の意義

- ①体力・運動能力の基礎を培う!
- ②丈夫で健康な体になる!
- ③意欲的に取り組む心が育まれる!
- ④協調性やコミュニケーションの能力が育つ

心が育まれる



- 活発な子ども
⇒「協調性」「社交性」
「コミュニケーション力」が高い
- 身体活動が多い子
⇒「我慢強さ」「やる気」
「集中力」が高い

★たくましい脳を育てるには、コーディネーション運動が有効

コーディネーション運動とは？

・目や耳などの感覚器官から脳に入ってきた情報を、体に伝える**神経回路を鍛える**運動方法であり「からだを巧みに動かす能力」と言われている。

*日本では「調整力」と呼ばれ、体の動きをコントロールする**情報系・神経系の回路を鍛える運動**と位置付けられている。

コーディネーション運動の特性

- ①1週間に2～3回 神経回路を鍛えるという意識をもって行うことが重要。
- ②短時間(1種目30秒から1分)でいろいろなバリエーションを実施する。
- ③バランスよく身体を使う「両側性」(左右・手足など)も心がける。
- ④道具を用いて「差異化」(大きい・小さいなど)することも重要。
- ⑤遊びの要素をふんだんに。運動を保育者も一緒に楽しむ。

★4つの基本運動スキル

平衡系
バランス

操作系
用具を使う

移動系
走跳歩

非移動系
その場で力を出す

☆幼児期には、さまざまな動きをすることが大切!

1日の中でどんな動きをしたかを、左の表を使って振り返ってみて!!



★幼児期に獲得させたい基本的な動作とその分類



カテゴリー	動作の内容	個々の動作
Stability (平衡性)	姿勢変化	たつ・たちあがる、さかだちする、わたる
	平衡動作	かがむ・しゃがむ、まわる、ころがる、ぶらさがる、おきあがる、ねる・ねころがる、のる、うく、のりまわす、あるきわたる、つみかさなる・くむ
Locomotion (移動系)	上下動作	のぼる、とびあがる、とびつく、とびおりる、すりこむ、はいのぼる・よじのぼる、あがる・とびのる、おりる、とびこす
	水平動作	はう、およぐ、はしる・かける・かけっこする、おう、おいかける、ふむ、あるく、とぶ、すべる、ギャロップする、ツーステップする・ワルツする、スキップ、ホップする
	回転動作	かわす、もぐる、かくれる、にげる・にげまわる、はいる・はいりこむ、くぐる・ふりこむ、とまる
Manipulation (操作系)	荷重動作	かつぐ、うごかす、つきおとす、ささえ、こぐ、なげおとす、はこぶ・はこびいれる、おとす・ひっぱりおこす、おぶう、おぶさる、もつ、もちあげる、もちかえる、おす、おしだす、あげる、おさえる・おさえつける
	脱荷重動作	おろす・かかえおろす、おりる、もたれかかる、うかべる、もたれる
	補促動作	つかむ・つかまえる、うけとる、まわす、とめる、うけとめる、つむ・つみあげる、あてる・なげあてる・ぶつける、わたす、ころがす、いれる・なげいれる、ふる・ふりまわす
	攻撃的動作	たたく、くずす、ひく・ひっぱる、つく、ける・けりとばす、ふりおとす、うつ・うちあげる・うちとばす、たおす・おしたおす、すもうをとる、わる、しばる・しばりつける、なげる・なげあげる、あたる・ぶつかる

学びになったこと

- ◎運動遊びをすることによって、心が育ち、脳を育てることにもつながると知って、運動遊びを積極的に取り入れていこうと思った。
- ◎身体を動かすことで、子どもが動いて、楽しさを感じる。ドキドキすることが大切。
- ◎運動が苦手な子どもでも、参加したくなるような活動を取り入れていきたいと感じた。

第2回(令和3年9月7日)※オンライン開催

◎温暖化する気候と運動について～共有しておきたいこと～

☆暑熱順化とはについて

暑さに対する適応を『暑熱順化』と呼ぶ。

熱中症は6月に多い。

⇒5月に2週間ほど、汗をかく遊び、運動強度の強い遊びをすることが大切。

汗をかく『身体』を作っていくことが重要。

5、6月に運動会をすることは暑熱順化にもつながるので、有効。

☆安全と応急手当

・子どもは身長に対して頭の割合が大きい、下肢は短い
⇒子どもは転倒しやすい。⇒転び方を知らない子が増えている。

・3歳までの『汗をかく』経験をすることが大切。

汗がでることで熱中症になりにくくなる。

★応急手当について

【ケガの場合】

①きれいに洗う ②そのまま、もしくはラップをまく、湿潤絆創膏を使うと早く治る。



傷を治す力を最大限発揮させる

1, 消毒よりも洗浄。 汚れや細菌を除去し、感染を起こさないようにする。

2, 傷口を湿潤した環境に保ち、細胞修復因子の働きを助ける。

【鼻出血の場合】

・座らせて、頭を下げて、鼻中隔に向かって強く圧迫。 10分程度で止血する。
それでも止まりにくい場合は患部を冷やすと有効。

★熱中症について

アスファルトの照り返しは40℃。子どもは大人よりも暑さを感じる。

子どもは大人よりも熱中症になりやすい。

⇒こまめに水分補給をとることが重要。(1回60cc程度を複数回飲むことが有効)

【熱中症の場合】



熱中症の手当て

1, 涼しい場所に移動 風通しの良い日陰、クーラーのきいた部屋

2, 身体を冷やす

- ・うちわなどを使ってあおぎ、風を送る
- ・氷や冷たい水でぬらしたタオルを顔や頭、手足に当てる
- ・衣服を脱がせ、濡れたタオルで身体を拭く(脇・鼠径部・首 大動脈を冷やす)

3, 意識がはっきりしていたら、水分補給

0.1%~0.2%の塩水(1Lに2g)、スポーツドリンクを2倍に薄めたもの、経口補水液等

※子どものケガや病気の時の対応

まずは、深呼吸を1回して、自分を落ち着かせる。

⇒大人が慌てると子どもも慌てて動揺してしまう。

☆講師からの実技提供

- ・タオルを使った遊び: タオルを回す。タオルを2人でキャッチする。寝転がって、タオルを回しながら起き上がる。等いろいろと遊びの工夫ができる。(2つの動作を行うことは意外に難しいことを感じる)
- ・カラーコーンを使った遊び: コーンを4色並べ、色の名前を聞いて、その色早くタッチができるか競争する。



学びになったこと

◎地球環境、温暖化にも配慮しながら楽しく身体を動かす工夫をしていくことが大切。汗腺は使わないと退化していくので、5月頃熱くなる前にしっかり身体を動かすこと。

◎現代の子どもは運動不足により、身体の使い方が身につけていない子どもも多く手をついて転べずに、歯を折るなどのケガが多い。短時間でもいいので継続して身体を動かすことが重要。

第3回(令和3年10月25日)

◎「たくましい脳を作るリズム体操」

・発語は大切。やる気・元気・意欲を育てる。

みんなで発語をつくっていく ⇒心を育てるって？

⇒ 脳をしっかり育てることで『心が育つ』

・現代の子ども達は活動量が減ってきている。ゲームなどスクリーンタイムが増加。ゲームをしている時にでる“たのしいホルモン”は外遊びをしている時と同じホルモンがでている。子どもたちはゲームをすることで満足してしまっている。活動量を増やしていくには？



☆2分間「SPARTSプログラム」とは

運動(Sports)と音楽(arts)を組み合わせた2分間プログラム

ジャンプや駆け足などの強高度な運動を、休息を挟みながら2分間行うことで従来の一定強度で持続的に
行う運動に比べて少ない運動量や短い運動時間でも高い運動効果が期待できる。

※今までは体力を向上するには、心拍数120で20分間することが必要と言われていた。

⇒ジャンプは運動強度が強く、2分で向上するといわれている。

☆創作SPARTS体操「地球ぴよんぴよん」

現代の子どもはスクリーンタイムが多く、立位保持が弱いので変化のあるジャンプを取り入れている。

リズム化能力は全ての運動につながっていく。

※短時間で、継続していくことが大切！！

☆講師より実技提供

※すべてにおいて、『だめ』『あぶない』など 子ども達に禁止の言葉がけはしない!

※ちょっと危ないことをさせてあげる。子ども達の心をワクワクさせてあげて!

普段は安全に配慮しすぎているので、運動遊びをすることで身につけていく。

○じゃんけん

- ・1対1で…3回勝ったら元の場所へもどる。
- ・2人組で…負けたら手で作ったトンネルをくぐる。足のトンネルをくぐるなどミニコーンで橋をつくる。じゃんけんに勝ったら橋を渡れる。1回勝ったら橋を渡ることができる。
- ・2回勝ったら終わり。⇒実は横断歩道に見立てている。人がランダムに走っていると自然とよけて走っている。

生活の中で役に立つ運動遊びを取り入れていく。

○『地球ぴよんぴよん体操』を踊る



○なわ遊び

- ・大縄…大縄を丸くして、みんなで外側に立って縄を持つ。右に回す、左に回す、止めるなどいろいろな動きを試みる。
- ・一人縄…①縄をまっすぐにして前後にジャンプ※後ろジャンプは難しい。意識して取り入れてみる。
- ②丸めた縄を2人組でボールに見立てて、投げ合う。キャッチできたら後ろへ。落としたら元の場所へ。投げるよりキャッチすることが大切。ドッチボールにもつながる。

学びになったこと

◎保育者が楽しんだり、プラスの言葉を使うことで、子どもが楽しめる。子どもは疲れないが、大人が疲れたと言葉にする。大人の声掛けがモデルとなっているので子どもが「つかれた」と言葉にしてしまう。

◎コロナ禍だからといって活動を制限するのではなく、何ができるのか、コロナ禍だからこそ新しく生まれる遊びがあるということ。

第4回(令和3年11月29日)

◎子どものロコモを予防しよう!

ロコモティブシンドローム

本来は高齢者の運動機能不全の状態をいう。高齢や老化、運動不足などで運動器(身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称)に障害がおこること。
近年子どもの運動不足から、運動機能の低下がみられており、子どもにもロコモが起きているといわれている。
⇒平成28年から学校の身体測定項目にロコモチェックが導入された。

ロコモチェック1

出来ていれば○出来なければ×



両手挙上

- ・両手を上にあげます。
- ・肩に痛みがつかないですか?
- ・ひじが曲がっていませんか?

ロコモチェック2



片足バランス

- ・片足で5秒
- ・ふらつかないで
- ・立っていられたでしょうか?

ロコモチェック3



前屈

- ・両足を閉じて
- ・膝を曲げずに
- ・両手を床につけます。

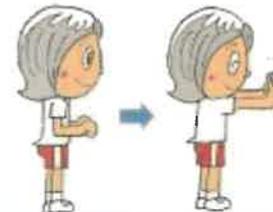
ロコモチェック4



しゃがみ込み

- ・両足を閉じて
- ・ひざを曲げていきます
- ・かかとを床につけたまま
- ・しゃがみ込みます
- ・後にひっくり返らないよう

ロコモチェック5



両手グーパー

- ・両手をグーパーにして
- ・前に伸ばし
- ・グーにして
- ・後ろに引きます
- ・往復スムーズに動かします

※小学校では、5項目のうち1項目でもできない子どもが45%もいる。
大学生でもコロナ禍の影響もあり同様の結果
⇒歩くだけで改善される。歩くことで体力UPにつながる。

☆講師より実技提供

※カリキュラムだけでなく、ヒドゥンカリキュラム(隠れたカリキュラム)を大切にしていく。

○ステックバルーン

子ども用のものは小さくて扱いやすい。

・風船でキャッチボール

右手で5回左手で5回。左右使うことを意識させていく。(まずは1人で。次に2人でやってみる)

・ステックバルーンでリレー

ステックバルーンで風船をバウンドさせながら走る。風船がバトン代わり。(手で風船を触らない)



○新聞紙で作ったわっかのバトン

コロナ禍の遊びとして、足を使ってバトンを渡すリレーを行う。

新聞紙にカラーガムテープを巻くことで重さもあり、わっかの端を踏むと足首に引っかかる。ケンケンをして次の人に渡すなど、ゲーム性もある。



○2人組で体操(なかよくなるおまじない)握手して、手をつないで踊る。オリジナルを作ることで更に楽しめる。

『シマシマシマウマン』(じゃんけん)勝った時、負けた時、あいこの時で動きを変える。

学びになったこと

◎ロコモチェックは日常の遊びの中でチェックできる。丁寧に子どもの姿を見ていくことが重要である。

◎ロコモチェックは継続していくことで、改善される。体幹や足の筋力が弱い子どもが増えていることを知った。

◎手だけでなく、足を使った遊びを意図的に入れていくことが大切。

第5回(令和3年12月13日)、第6回(令和4年1月17日)

◎ 4グループに分かれて実践の報告をする。

＝保育実践研究会＝		実践記録	
園所名		名前	
内容	コロナ禍において、身体を十分に動かす「運動遊び」を通して、どんな力が育まれるか、実践を通して考える		
テーマ	「心も身体も育みながら、運動遊びを考えよう」 ～たくましい脳をつくろう！たくましい身体をつくろう！～		
報告する保育士	※上記のねらい・テーマを意識して一人の子どもに焦点を当てのではなく、クラス全体の姿を記入ください。		
担当先生		ゆうこ	
活動時間 (発達年齢・年齢・目標)			
場所 (園内・園外)			

☆講師よりアドバイス

- ◆子どもは基本的に楽しむことが大事。指針や要領にも“あそびこみ”という表現が使われている。訓練になってしまってはダメ。とにかく楽しめるようにしてあげると自然と子どもは力をつけていく。
- ◆ハイハイをたくさんさせてほしい。ハイハイは心肺機能、筋力を高めていく。歩けるようになった子も、あえてハイハイができるような環境を作っておく。いろいろな感触のものを用意すると、感覚遊びもできる。
- ◆子どもの様子に合わせて遊びに変化をつけていくことが大切。子どもがチャレンジしている姿を見守ってほしい。
- ◆2歳児ぐらいまでは身体が柔軟。多少のことでは大げがしないので、いろいろなことにチャレンジさせてあげてほしい。

◎ 「～防災時に必要な子どもの体力・運動能力について～」

・絵本「たいへんだー」

防災時にも体力がいる。①平衡性（バランス）②操作系（用具を使う）③移動系（走跳歩）④非移動系（その場で力を出す）を日ごろから意識していく。

第7回(令和4年2月7日)※オンライン開催

◎各個人でのまとめ報告

◎学びの振り返り(講師より)

☆子ども達の明るい未来のために

- ・早寝、早起き、朝ごはん運動 =子どもの生活習慣、生活リズム向上のために文部科学省が提唱している
- ・幼児には質のいい10時間睡眠が必要。
子どもたちの生活リズムをよくすることがなぜ大切なのか？
⇒生活リズムが乱れると学力の低下・体力の低下につながる。
食べて・動いて・よく寝よう！！

☆障がいのある子どもの健康と運動

インクルーシブ教育の理解を深める

インクルーシブ教育

- ・一人ひとり、誰もが「違う」こと前提。
- ・どの子どももみな同じ環境で学ぶこと。
- ・障がいがある子どもの教育でもなく、健常児の教育でもない。

合理的配慮が求められている。

- ・運動遊びを通して感覚を調整したり、からだのイメージを作っていくことができる。
- ・楽しい雰囲気からだを動かすことが大切。

