

研究会参加者 実践報告



0歳児の体力づくり

ねらい：楽しく身体を動かして体力をつける。
遊びの中でバランス感覚を身につける。



市販のトンネルだと狭い空間に不安を覚え、なかなか参加しようとなかった。

トンネルに穴を開けておくことで友だちや保育士の顔が見え、積極的に進んでいく姿が見られた。

一人歩きができるようになるのが早かったため、ハイハイができる環境を作ることで、ハイハイでしっかりと身体を動かすことができていた。



段ボールで作った船に乗っている子ども。ただ座っているだけではなく、横に倒れたり後ろにもたれ過ぎたりしないようにバランスを取っている。

持ち手の子どもは、紐をしっかりと握って引っ張ることで握る力、全身を使って引っ張る力を養う。子どもたちは、この船が大好きで保育者や友達と一緒に引っ張り、楽しんで身体を動かしていた。

活動内容：サーキット

0歳児9名 保育士3名

10:00～10:40の園庭あそび

うち15分間行った。

園庭に遊具が無いので、園庭を広く使った。

トンネルは、冷蔵庫用の段ボールを使用。

船は、おむつ用の段ボールを使用。

◎活動を通して

最初は子どもたちも少し警戒していたが保育士が実際にトンネルを通ることで、子どもたちも興味を持ち後ろについてトンネルを通っていた。戸外遊びに取り入れることで、子どもに無理に参加させるのではなく、保育者も子どもたちも楽しんでいた。

◎育まれている子どもの姿

椅子の背もたれに全体重を預けていた子どもや、一人歩きができるてもよく転倒していた子どもも少しずつ自分でバランスが取れるようになり、安定してきた思う。

戸外でしっかりと身体を動かすことで、午睡が一時間の子どもも二時間半しっかりと寝ることができた。

「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！～

【子どもの姿】

- ・保育室内を走ったり、散歩先の公園で追いかけっこをして遊ぶ姿が見られるため、体を動かすことが嫌いなわけではないことが分かるが、保育者が運動遊びの機会を設けても興味を持たすことが出来ず、遊びに促すことが出来ないこともあった。
- ・2歳児は3人、1歳児は2人と人数は少ないが、互いに主張が強く、一緒に遊ぶ姿を見ることはあまりなかった。

【活動内容】

- ・「地球ピョンピョン」体操を取り入れて、体を動かすことを楽しむ！
※地球ピョンピョンは運動強度の高いジャンプを多く取り入れたリズム体操で、2分間の時間で運動効果があるとされている。NHK配信の曲を用いている

【ねらい】

- ・大好きなジャンプをたくさん跳んで楽しく体を動かす！

【育まれている子どもの姿】

- ・体操をした後に、「もぐらどんの」のわらべうたを歌いながら手をつないで輪になって遊ぶ姿や、落ち着いてそれぞれの好きな遊びをする子どもたちの姿が見られた。体をしっかりと動かすことで、友達と遊ぶ楽しさを学ぶことができ、集中して遊び込むことができるようになっていた。
- ・踊らなくても見て楽しむ子どもの姿も見られたため、今後、踊る機会を作り続けて行く事でいずれ参加できる可能性を感じられた。

【活動を通して】

- ・2歳児3人、1歳児1人で行った。
- ・音楽を流して保育者が踊りだすと自然と子どもたちも集まり、踊りを楽しむ姿が見られた。何度か行ううちに、保育者の振りを真似ようとする子どももいる一方、踊らずに近くで保育者や他児の踊る姿を見て楽しむ子どももいた。
- ・活動時間は踊りを二回繰り返すと座り込む子どももいたため、日ごろの運動量の少なさを感じるとともに、一日一回踊る事を習慣にするくらいがまずは必要に思えた。

保育実践研究会



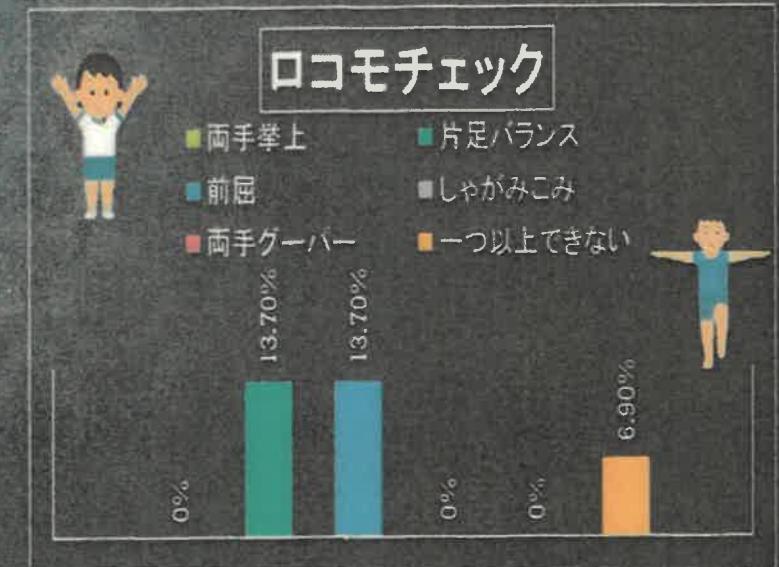
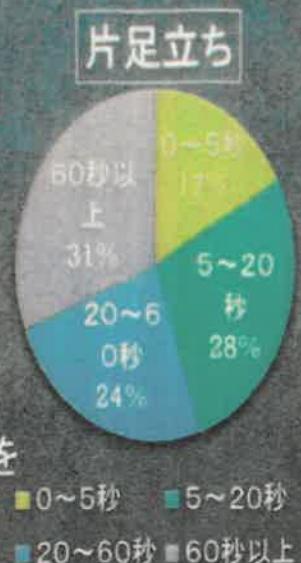
●活動内容①→手遊び【ゲーゲーチヨキチヨキパーパーパー(ヨドバシカメラの歌)】

- ・対象の子ども→1, 2歳児(13人)
- ・ねらい→歌に合わせて指先を動かすことを楽しむ
- ・活動を通して→チヨキができない子どもは半分ほどいたが、回数を重ねるごとに近い形に動かせるようになってきた。段階的に難しいレベルにかけていくことで少し難しい、できそうでできないことにワクワク楽しそうに何度もやってみる姿が多くみられた。
- ・育まれている子どもの姿→手遊びを通して歌いながら指先を動かし、神経系への刺激になることで、発達を促す。

●活動内容②→口コモチェック



- ・対象の子ども→3, 4, 5歳児(29人)
- ・ねらい→口コモチェックをして子どもの口コモを予防する
- ・活動を通して→片足バランス、前屈にそれぞれできなかつた子どもがいた。また、片足立ちの秒数は、年齢に比例して伸びていた。
- ・育まれている子どもの姿→半年に一度チェックを行うことで、運動器機能の現状を把握し、体幹や四肢の筋力、関節の可動性を養う活動を取り入れることで口コモ予防に繋げられる。



【研究会に参加して】

研究会に参加して、運動が脳の発達にどのような影響があるのかを知り、目の前の子どもたちと向き合い、どんな力を養えばよいのか考え、実際にどのように活動に取り入れたらよいか具体的な遊びや声掛けの方法を学ぶことができました。これからも学ぶことを続け、たくさん引き出しを増やし「楽しい遊びをたくさん教えてくれる先生」と呼ばれるようになりたいです。そして、楽しく運動遊びをしながら、子どもたちのたくましい脳、身体づくりをしていきたいです。

テーマ「心も身体も育みながら 運動遊びを考えよう」

活動内容

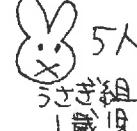
午後のあやつ後の活動として3種類のロープ遊びを行う。

準備体操にロコモチェックを行う。準備体操+ロープ遊びで15分間

(1回目)



3人



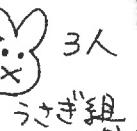
5人

ほんぐ組
2歳児うさぎ組
1歳児

(2回目)



3人



3人

ほんぐ組
2歳児うさぎ組
1歳児

ねらい

- 保育者の動きを真似て身体を上手く動かす。
- 後ろ歩きなど普段と違う運動を楽しむ。

活動を通しての評価・反省

① ロープ2本の間を前→後に歩く

☆1回目	2歳	2/3クリア
☆2回目	2歳	1/5クリア
	1歳	1/5クリア

保育者の歩く
ロープ2本並べ
1歳児たち
歩き始めました。

② ロープをまたいで両足ジャンプ

☆1回目	2歳	2/3クリア
	1歳	2/3クリア

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△

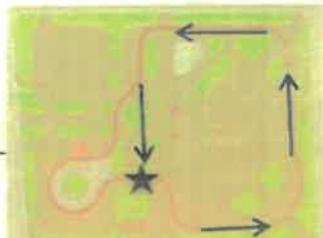
△

△

△

△</

テーマ 寒さに負けない体づくりをしよう 1、2歳



テーマ設定の理由

- ・歩いたり走ったりなど基本的な動きが大事ということを改めて認識した為。
- ・子ども達が体を動かして遊ぶことが好きだから。

具体的な子どもの姿

- ・1歳児4名 2歳児3名
- ・朝の活動で行った。(10時20分頃～、10分～15分程度)
- ・公園までは歩いて行っている。約400m(バギーに乗る時も)
- ・中大江公園 ジョギングコース外周 約250m
- ・天気のいい日は公園に行き、遊ぶ前に一周(二周する時も)
- ・週3～4回ほど行っている。
- ・準備体操でロコモチェックやラジオ体操を取り入れた。

ねらい

- ・友達と一緒に走る楽しさを味わう。
- ・目標に向かって最後まであきらめずに走る。

活動内容

★：スタート、ゴール位置

☆マラソン 合図でみんなで走り出し、先頭、中間(数名)、最後尾、待機の位置に保育者が付いた。合図で一斉に走り出し、体力の差もある為、間が空きすぎていたら足踏みをしながら待ったり、声掛けをした。

☆かけっこ(約50m) 直線 全員で走る、年齢で走る、1人ずつ走る。ボールにタッチしたり、保育者にタッチしてスタート地点まで戻ってくる。走っていないときは、走っている友達を応援する。

活動を通して ポール遊び(サッカーのように蹴り合い、自由に蹴って追いかける)むっくりくさん、しっぽとりなど、走る動きをする遊びを多くした。マラソンで長距離を走ることに慣れたのか、むっくりくさんとしっぽとりでは、走るのを途中で止めたりする子どもが減ったように思う。走ることに対してほぼ全員が意欲的になった。週2回ぐらいで行い継続的に行っていきたい。マラソンを通して体力を付けると共に諦めない心や友達と励ましあいながら走る楽しさを味わわせて行きたい。

育まれている姿 給食をよく食べおかわりする回数が、全体的に増えた。2歳児の小食な女児がしっかり体を動かす遊びをすると、いつもより食べるスピードが速くなり、時にはおかわりする日もあった。午睡は、日によって違うが全体的に午睡を15時まで寝ている日が多くなった。

子どもの姿

3歳児、19名（6月2名、1月1名入所）1月～3月生まれの子どもが10名と少し月齢の低いクラス。

鬼ごっこやまたま遊び、リズム等身体を動かすことや歌がとても好きな子が多い。転がしドッヂなどの簡単なルールのある遊びも少しづつ分かり、楽しんでいる。

自信のない子も多かったので、日々の生活の中で一人ひとり自信をつけられるような働きかけをしてきた。友達と一緒に遊ぶことが楽しくなっている子が増え大好きな友達を誘って一緒に遊ぶ。



活動内容

- ・グーグーチョキチョキパーパーの手遊び
朝の会の前、給食前、午睡の絵本の前に3分程週2回程
(10月～1月)

活動を通して

最初は、歌を真似して歌うだけの子や手がグーのままだったり、しっかりと手が開ききっていない子が多かった。だが、子どもたちはとても楽しそうに取り組み「もう一回しよう」との声が多かったので、繰り返し子どもたちと楽しむ。ルールがわかり、歌に合わせて手を動かそうとする姿が出てきた。

- | | |
|-------------------|----------|
| ①グーグーチョキチョキパーパー | ①速く、遅く |
| ②パーパーチョキチョキグーグーグー | ②小さく、大きく |
| ③チョキチョキパーパーグーグーグー | ③手を挙げて行う |

取り組む中で、「手を大きくひらくよ」など保育者の見本を見せながら、①～③の変化をつけて子どもたちと行った。

ねらい

- ・保育者の真似をすることを楽しむ。
- ・歌に合わせて手を動かすことを意識する。
- ・手指を使うことの楽しさを感じていく。



育まれている子どもの姿

- ・手遊びや歌の楽しさがより感じられている。
- ・手指を意識して使うことで、手や指の力が育つとともに、脳の活性化にも繋がっている。
- ・箸や手指の遊びでも力の弱い子が多かったが、手遊びや日々の活動を通して、集中する時間が長くなり、ゼリーの蓋を開けるようになったり、と子どもたちの成長を感じられた。
- ・継続して行うことで、子どもたちも歌に合わせてできるようになったり、手をしっかりと握る、ひらくが最初よりもできるようになってきている。
- ・神経系発達の著しい乳幼児期に行うことで、脳を活性化させる。
(手あそびは神経系のトレーニングとなると言われている)

●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！～

●具体的な子どもの姿

4歳児 男子16人（自身は2歳児の担任）

場所：4歳児クラス 活動時間：午後〇時から30分の活動

- ・足腰が弱く、姿勢保持が難しい子どもが多いクラス。
- ・保育者の言葉が届かなかったり、行動の自制が難しく認識面で気になる子ども達が数名いる。
- ・自信がない子どもがいる反面、活動に物足りなさを感じる姿がある。

●活動内容

- ・口コモティブシンドローム
- ・ケンケンでわっか運びゲーム
- ・ボール運びゲーム

●ねらい

・体をコントロールし、友達と力を合わせて取り組む

・足腰、脚力の力を培う

・ルールを理解し、取り組む

●活動を通して

口コモティブシンドローム

・しっかり見ながら取り組もうとする姿が伺えた

ゲーム

・日々から物足りなさを感じている様子→活動中に話を聞いていない、違うことをする姿から活動が面白くない…できない…と思い込んでいる、もっといろいろな可能性があるのに保育者がここまでしかできない…と決めつけてはいないか、を再確認してみる。日頃から少し難しい課題に取り組んだり、発展性のある保育

を意識するよう担任と確認する（自身も4歳児クラスで運動遊びに関わる）
活動後、考えて動くことが楽しかった様子で、終わるたびに何度も「もっとしたい」と子どもたちからの声が上がる。

その様子から改めて、子どもの姿のとらえたかを担任と確認する。

・ケンケンでわっかりレーをするのは難しく、まずはジャンプやケンケンをたっぷりしてから取り組む。工夫として肩をもって渡す→肩をもたずにわっかを渡す→落とさないようにケンケンでわっかを運ぶなど段階的に取り組み難しいこともできるという経験から子どもたちの自信につながった。

●育まれている子どもの姿

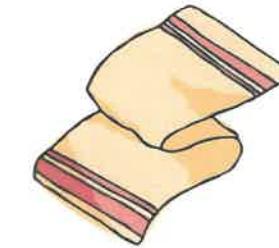
- ・ルール遊びを発展させていく中で集団や落ち着き具合が変わってきたように感じる→前回の活動から今日は何をしてくれるんだろう…という期待感や、話を聞いていないとルールが分からなくなる…という思いからしっかり話を聞く、新たな発展からいつもと違うルールだからおもしろそうと期待する姿に変わってきてている。
- ・ルールを理解し考えながら動くことと一緒に体づくりができるところから期待する姿や張り切る姿が出てきている
- ・笑顔が増えたり、友達との関わりが増えている。



4歳児

誰でも！簡単！
すぐ出来る！

タオルで運動遊び



具体的な子どもの姿

- ・4歳児、30人。
- ・体を動かすことが大好きで、毎日所庭で追いかけてっこやボール、フープ等でよく遊んでいる。
- ・中当てやドッジボールをクラスの活動として楽しんでいる。まだボールをキャッチすることはできず、当たらないように逃げることと、狙って当てることを楽しんでいる。
- ・中には「ボールに当たるのが怖い」「ルールが分からぬ」と参加したくない子がいる。
- ☆上記の姿から、皆で楽しく出来てキャッチの練習も出来る、タオルで運動遊びをすることに決定！

活動内容

ねらい

→ 知・体…キャッチする時の動作を知る
体…バランス感覚を鍛える

- ・室内で行う。椅子に座りながらキレイに畳んだタオルを頭の上に乗せる。「せーの」と皆で言って、頭から落とし手でキャッチ！1つ結びや2つ結びにして頭に乗せ、少しずつ難しくしていき、皆でキャッチを楽しんだ。
- ・次に、二人組になり向かい合って立ち、好きな距離でキャッチボールをした。
- ・最後に、タオルを2つ結びにしてボールにし「どうぞ」と渡して、渡せたら一步下がる。手で渡せない距離になったら、ボールを投げてキャッチを繰り返し、出来たら一步下がる。タオルを落とした時は最初の位置に戻る。タイマーが鳴った時に、一番ペア同士が遠くにいるペアが勝ち！というルールで行った。



活動を通して

- ・誰でも簡単にできる遊びで、タオルなので当たっても痛くないので、皆が意欲的に参加し楽しんでいたのが良かった。
- ・タオルを畳んだり結んだりすることに時間差があるが、「早く出来た子は頭に乗せてね」と言うことで、バランス感覚を鍛えることや子ども達にとって待ち時間にならないことに気づいた。
- ・タオルをボールにしてキャッチボールをした時には、好きな子とペアになり声を掛け合いながら、ルールを意識して楽しんでいた
- ・グループごとで行うことや、友達を見て上手な子を探し、友達に褒められて喜ぶ姿や友達の真似をしてやってみる姿が見られた。
- ・一步ずつ下がるという目安を床のタイル1マスにするが、難しそうにしていたので、床に線を引き分かりやすくしようと思った。

育まれている子どもの姿

<操作系>

- ・友達と息を合わせようとキャッチボールをしている姿から、成功させようとする気持ちが感じられた。（人と関わる力、運動）
- ・タオルをキレイに畳んだり、1つ結びや2つ結びにしてボールにして楽しんだ。（思考、運動）
- ・友達に向かってボールを投げようとする姿から、命中力が鍛えられていると感じた。（思考、運動）

<平衡系>

- ・頭にタオルを乗せてバランスをとることで、楽しんでバランス感覚が鍛えられた。（運動）

4歳児 20名のクラス



具体的な子どもの姿(第一回)

- 初めて経験するのに苦戦している様子が見られた。ステイックバルーン使って遊ぶことに少し慣れたのでチームに分かれて、
- 両手で風船をはさみ、少し慣れたポールを回ってくるゲームをしたが、どうしても両手ではさむ力がなかったり、走ることに必死になってしまったりと、なかなか最後まで進む事が出来なかつた。
- また、相手に渡す時にどうしても手を使わずに渡すのが難しく、トラブルになることが多かつた。

育まれた子どもの姿

- 友達と協力して、何かを取り組み協力する事で、相手を思いやる気持ちであったり、応援したり・されたりする事で、頑張る意欲を感じられるようになったと感じる。
- また、相手に風船を渡すときに、「どうしたらうまくわたせるのだろう…」と自分で考えて、次に聚げようとする姿が感じられた。

～この研修を終えて～(自分の変わった姿)

私はこの研究会に参加させていただくまで、運動遊びというものがどっかかというと苦手意識があり、あまり取り組めていませんでした。ですが、この研究会に参加させていただき、どうしたら、子ども達の運動能力を高めることができるか、運動遊びで心も育てることが出来るか、考えられるようになりました。

また子ども達のなかで身体を動かす事で、友達を思う心・出来なくて悔しい気持ちが芽生え、心から運動遊びをする楽しさを、保育者も子ども達も知ることが出来ました！！

これから、心も身体もたくさん動かしていきたいと思います。

ステイックバルーン ～ねらい～

- 友達と協力して、風船を落とさずに運ぶ遊びを楽しむ。
- 風船を落とさずに、上に上げて、その場から動かす事をする事を楽しむ

～取り入れた内容～

- 両手で風船をはさみ、少し離れたポールを回って戻ってきて、同じチームの子に手を使わずに渡す。
- 風船を落とさずに、上にあげて、自分の力加減を知る。



項目

- | | |
|---|--------|
| 1 | 両手挙上 |
| 2 | 片足バランス |
| 3 | 前屈 |
| 4 | しゃがみ込み |
| 5 | 両手グーパー |

具体的な子どもの姿(第2回)

- 給食を食べる際等、姿勢が悪く、床に食べ物を落としてしまう姿がよく見られる。
- また、運動遊びでも、体幹が弱いのか、転んでしまったり、あまり、運動遊びに対して意欲的な姿が感じられず身体を調整する力も弱い。
- 運動遊びをする際は、周りの友達を見て、相談したり、あまり自分から「これやりたいからする」などの姿が見られない。

育まれた子どもの姿

- ⑧個の項目を日々取り組む事で少しづつではあるが、運動遊びに対して前向きで「やりたい」「やってみたい」という意欲が育まってきた。
- また友達と一緒に運動遊びを取り入れる中で、相手を思いやる気持ち・一緒に取り組む楽しさを感じていた。
- また、すぐに疲れたりすると「やりたくない…」と言ってやろうとなかったり、少しでも、難しい事があると「もうできない」と言って泣いて諦めていた子どもたちだが、繰り返し同じ運動遊びを切り返す中で、諦めない心・出来るようになりたいという向上心が育まれたように感じる

ロコモチェック ～ねらい～

- 一人ひとりの運動機能について知ろう！！
- 運動遊びについて意欲的に取り組もう。
- 友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わおう。

～取り入れた遊び～

- ①クロスタッチ
- ②つなわたり歩き
- ③片足ジャンプ
- ④ケンケンパ
- ⑤頭巾掛け
- ⑥四つん這い歩き
- ⑦ほふく前進
- ⑧お尻歩き



どんな子ども達になって欲しいか

- 運動遊びを通して、心も身体も大きく、成長してほしい。
- 運動遊びを通して、友達と支え合い刺激し合いながら、失敗しても挫けず、どうしたら上手いくのかと自分自身で考えながら行動出来るようになって欲しい。
- 決められたルールや、走ったり・止まったり・手指を動かしたりといった複雑な動作をし、脳の発達を促し、運動能力を高めていって欲しい。

新聞紙の輪っかを使った運動あそび



具体的な子どもの姿

○4歳児 13名

○鬼ごっこやしっぽとり等の活動中にすぐに「疲れた」と言ったり、真っ直ぐにいすに座って姿勢を維持できなかったりする

○片道 260m 先の公園へ散歩した際に、30 分公園で遊び往復すると疲労困憊の様子だった

○フラフープやあやとり等、全身や手先を使った遊びに友達と挑戦している

活動内容

- 新聞紙輪っかを頭にのせて落とさないようにリレーをする
- 輪っかで転がし的当てをする
- 輪っかを足先に掛けてケンケンリレーをする

ねらい

- 友達や保育士と共に、新聞紙輪っかを使ってどのような遊びができるか考える
- 輪っかを使って頭にのせたり、転がしたりして遊ぶ
- ルールを守りながら足先を使って遊ぶ

育まれている子どもの姿

普段あまり使わない足をたくさん使うことが新鮮で、手先より思い通りにいかないもどかしさを感じながらも、それぞれ一生懸命に挑戦していた。初めは何度も失敗をしたが、友達の姿を見て良いと思ったことを真似してみたり、コツを聞いてみたり、どうすれば落とさずに進めるかを繰り返し試行錯誤していく中で、少しずつ「できるようになって楽しい」という気持ちを経験していった。

活動を通して

初めに、新聞紙の輪っかを使ってどのような遊びをしたいかを問い合わせ、「頭にのせる」「的当て」「転がす」という考えを生かし、①頭にのせて落とさないようにリレーをする ②転がして的当て ③足先に引っかけてケンケンしながらリレーをすることにした。室内で、3チームに分かれて行った。

- ① 頭にのせるリレーでは、輪っかを落とさないように背筋を伸ばして慎重に歩く。コーンを周る時に頭が下がったり、バランスを崩したりして輪っかを落してしまう子どもが多くいた。
- ② 転がし的当てでは、初めは短い距離に的（コーン）を置くと的に当たるように真っ直ぐ転がそうとし、3分の2程が的に当てることができた。次に1回目よりも遠くに的を置くと、なかなか真っ直ぐ転がすことはできず、難しそうであった。
- ③ ケンケンリレーでは、1回戦は輪っかをすぐに落としてしまう子どもが多くいたため、落とさずできていた子どもにみんなの前で実践してもらい、どうしたら落とさずにできるかを考えた。すると「ゆっくりケンケンする」「足先を少し上に向ける」等、考えが出る。2回戦を行うと足先を意識する子どもが増えたが、まだまだ落とす子どもが多く、難しい様子であった。輪っかを落としたら手を使わずに足で拾うというルールも難しく、守っていない子どもが多くいたため、2回戦では手を使っても良いこととした。

日にちを変え、2回目は所庭で広々と行う。初めの足に掛けるところだけ足のみで挑戦するようにし、途中で輪っかが落ちて拾う際には手を使っても良いことにし、かけっこ形式で行った。前回よりも輪っかを落とさずにゴールまで運べる子どもが増えている。全体の3分の2程はスタート前に手を使わずに輪っかを足先に掛けることに成功していた。しかし、ケンケンで進んでいる途中で落とすと、早く進みたいという気持ちが強いためか、足を使おうとはせずに手で拾って足先に掛けて再開する子どもが多くいた。声を掛けることにより、少しずつ足のみを使うという意識が出始めていた。

ゲーム後には「楽しかったからまたしたい」と言っていたので、子どもに合ったルールにどんどん変えていきながら、今後の活動に取り入れていきたい。

4歳児 いろんなボールを思いっきり投げてみよう！

子どもの姿

4歳児15名(女児:6名 男児:9名)

- ・体を動かすことは好きだが、転倒したり、友達とぶつかったり、体の使い方がぎこちない子どもが多く、擦り傷や打撲等細かい怪我が目立つ。
- ・食事に意欲がなく、偏食や食事中の姿勢に課題のある子どもが多くいる。
- ・12月からドッジボールを始める。クラス内や5歳児クラスと一緒にドッジボールを楽しんでいる。積極的にボールを受けたり、投げたりする子、ボールに当たることは怖いが、活動自体には楽しんで参加している子など、子どもたちの様子は様々ではあるがよく遊んでいる。
- ・ドッジボールをする際に、自信を持ってボールを投げ、よりゲームを楽しんで欲しいという保育者の思いから、今回の活動を計画した。

活動内容①

◆いろんなボールでキャッチボールをしよう！◆

ねらい：腕の力をしっかり使ってボールを投げる(体) 操作系

片手投げでボールを投げようとする(体) 操作系



- ①フェイスタオルを結んで作ったタオルボール
②ビニール製のミニサッカーボール③ドッジ用のボール④ビーチボール(ドッジボール時のみ使用)大きさも素材もばらばらの4種類を使って活動を行いました。

キャッチボールでは保育者と1対1で行う。保育者と子どもとの距離は所庭では約5メートル、室内では約3メートルって活動しました。



◆いろんなボールでドッジボールをしよう！◆

ねらい：ボールをしっかりと見てよけたり、キャッチしたりする(体) 操作系 移動系

腕の力をしっかりと使ってボールを投げる(体) 操作系

ボールの大きさによる投げやすさの違いを感じる(徳) 操作系



ミニサッカーボール



ドッジ用のボール



ビーチボール

<子どもたちの感想>
・ボール硬いから強いなあ！
・速くとぶねん

<子どもたちの感想>
・とにかく楽しい！！！
・ボールが大きいから2人同時に当たられる

活動を通して

活動内容①では、「投」の動作を朝のマラソン後や、終わりの会前の隙間時間に繰り返し行うことで、力の入れ具合や、投げやすいフォームを子どもたちなりに少しずつ工夫していたのではないかと思います。「いくで！見といてな」と保育者に投げる姿を見てもらったり、「届いた～！」「キャッチできた！」と喜んだりする姿が多く見られました。

そうしたことを見て、活動内容②ではキャッチボールを繰り返し経験し、自信がついたことから「自分でも投げられる！」「ボールを投げたい！」という意欲につながりました。これまで、どこか消極的だった子も、ボールが転がってくると積極的に取りに行ったり、元々ドッジボールが好きだった子も、さらに活発的に取り組んだりする姿が増えました。

今後、より投能力を高めるためには、毎日5分間、短い時間でも活動時間を設定することが大事だと感じます。そうした時間を作ることが難しいのであれば、室内や所庭に的あてを作り、子どもたちが自由にボールを投げて遊べる環境を構成することで、いつでも何度も「投」の遊びを行うことができるのではないかと思います。

育まれている子どもの姿

★自分でも出来る！やってみよう！★

運動遊びが好きな子も、苦手意識を感じている子も、全体を通して「やってみよう！」「もっとしたい！」という主体的に活動する姿が見られました。何度も繰り返し経験することで自信につながったのではないかと思います。この活動を通して、運動遊びのほかの活動でも「もう1回やってみよう」という粘り強さが少しずつ芽生えているなと感じています。

◎具体的な子どもの姿

5歳児 25名(男児18名 女児7名)。朝の会で、担任が「今日はホールで遊ぼうと思うけど、何したい?」と子どもたちに質問をする。子どもたちは「しまうまの体操したい」「じゃんけんの体操したい」と口々に提案をする。ホールに移動し、ホールで体操「シマシマシマウマン」を行う。(約15分間)

担任が二人組を作るよう子どもたちに知らせると、子どもたちは仲のいい子と誘い合ったり、一人でいる子に積極的に声をかけて二人組を作っていく。普段、一人遊びが多いA児もきょろきょろと周りを見渡し、一人でいる子に手をつなぎに行く。

体操が始まると、みんな元気に声を出したり体を大きく動かしている。じゃんけんの場面では特に盛り上がり、負けた子も楽しそうに勝った子の周りを元気に掛け回っている。

◎活動内容(どんな遊びを取り入れたか)

体操「シマシマシマウマン」

◎ねらい

- ・いろいろな子と関わろうとする。
- ・ルールのある遊びを楽しむ。
- ・音楽に合わせて、楽しみながら体を動かす。



◎活動を通して(活動を通してどうだったかを具体的に記載)

音楽に合わせて体を動かすことで、子どもなりの表現を引き出すことが出来た。体操の中にじゃんけんを取り入れることで、頭を働かせながら体を動かすことが出来た。また、毎回違う子とペアを作り二人組になることで様々な子と関わる機会を設けることが出来た。今後は更に人数を増やしたり、子どもたちと一緒に振り付けを考えていくことでオリジナルの体操を作り上げていきたい。

◎育まれている子どもの姿

普段、一人遊びが多く、なかなか自分から友だちを遊びに誘うことのないA児が、この体操を行うとじゃんけんを取り入れることで体操への興味や意欲が出て自分から相手を探しペアを組もうとする。この姿から、子どもの社会性・主体性が育まれていると考える。また、子どもが遊びながらルールのある遊びを行うことで規範意識・ルールへの理解の育ちが考える。子どもが「やりたい」と意欲をもって活動に取り組むことで主体性が育まれている。

子どもの姿

5歳児で20名が在籍しています。行事や日常のグループの当番活動などを通して集団で協力したり、教え合う経験をたくさん積んできました。日常の生活では困った友だちを見つけると手助けしたり、年下の子に遊びを丁寧に教える姿もあります。また、新しいことになんでも挑戦してみるクラスです。最近はけん玉やあやとりがブームで、毎日少しづつ友だちに影響されやってみようと取り組む子や毎日練習して上達する子がいて、積極的なクラスです。

ねらい

- ・全身でバランスを保ちながら足を使って運動遊びをする
- ・友だちと協力する中で、運動遊びの達成感を味わう

活動内容 新聞紙遊び(新聞紙を輪っかにしたものを使用)

- ・12名で1チーム4人の3グループに分かれて行う
- ・午後の自由時間の25分間を使い活動を行う
- ・新聞紙輪っかを3つ用意する



グループごとに練習する活動の説明を行う

レベル1.輪っかを手を使わず、両足を使って足にかける

レベル2.片足のみで、輪っかを足にかける

レベル3.グループごとに近距離で輪っかをリレーで繋げていく練習をする

以上の3つの活動の最後にチーム対抗リレー(近距離)をする

その後、子ども達の提案により長距離のリレーも行う(リレー1周を4分割しチームで協力して1周を完走する)



活動を通して

○今回全員で活動出来なかつたのが残念でした。数日前から輪っかを用意しておき、子ども達とこんな活動したいということを知らせていたので、当日子ども達は「どんなんやろ」、「早くやってみたい」と口々に話しながらワクワクした表情を浮かべていました。

○チームごとに分けて練習をすることで「あしをこうやってうごかして」「いっかい、やってみるし、みててな」「あわてんでええで、ゆっくりな」と子どもたち同士で教え合い、励まし合う姿が見られ、子どもたち同士の会話にはアドバイスや応援の言葉がたくさん聞こえてきました。

○何回かリレーを繰り返すと子ども達から「ケンケンで運ぶルーがしたい」と提案がありました。私自身も楽しそうだしやってみたいと思い、長い距離のリレーを行いました。子ども達が主体的にルーを工夫し、遊びを展開していく姿が見られた瞬間でした。

活動を通して感じたこと、改善したいこと

- ・5歳児にとって足をかけてルーをすることは簡単だったこと
- ・リレーだけでなく、他の遊びも取り入れて行けたらよかった
- ・輪っかの数が少なかったので、みんながしっかり足を使う時間も取れるように一人1個ずつ用意できたらよかったなと思った

育まれる子どもの姿

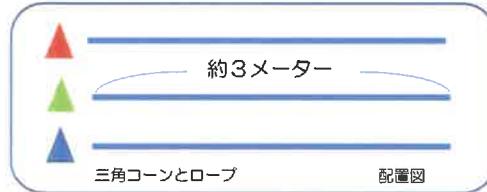
- ・子ども達自身が主体的に進める姿が見られました。もっとこうしたら面白くなる、もっと楽しくなると考え、遊びを工夫する姿から『思考力の芽生え・自立心』
- ・チームごとに遊びを進めていく中で、協力したり、教え合う姿から『協同性・言葉による伝え合い』
- ・手を使わず、足だけで、輪っかを使い、バランスをとりながらルーで繋げていく姿から『健康な心と体』

○具体的な子どもの姿

実践報告まとめ

5歳児（17名）

運動会や発表会といった行事だけでなく、日々の保育の中でも友達同士で意見やアイディアを出し合いながら遊びを進めている姿が見られる。体を動かすこと得意としている子どももいるが、運動遊びには全員が参加している。一年を通して日々の保育の中でも体を動かすことを大切にしており、竹馬、リズム運動、マラソン、サーキット、和太鼓など季節に応じた取り組みを行っているので、子どもたちは意欲的に取り組んでいる。



○活動内容：ロープを使ってリズムジャンプ 選曲「にんじゅりばんばん」 活動時間：約 20 分 活動場所：5歳保育室

○ねらい：楽しみながら身体を十分に動かすことができる。

○活動を通して（評価・反省・疑問点等）

- ・3チームに分けるにあたっては、仲の良い友達同士でチームを組みがちである。そこで、最初に3人組を自由に組んだ後、3色の色を各チーム内に1色ずつ選ばせ、選んだ色の三角コーンの前に移動して活動をスタートした。普段と違う友達とチームになったが、色でチーム分けしたこと、自然と遊びに入ることができた。
- ・リズムジャンプは室内屋外を問わずいつでも気軽にでき、多人数でも同時に短時間で高強度の運動ができ、身体を動かす時間を確保しやすい。又、運動後は心地よい疲労感で心もスッキリする。そこで、5歳児の発達段階を踏まえて、身体をいっぱい動かす遊びがその機能を無理なく十分に使ってできるように心掛けた。
- ・友達と一緒に楽しく遊ぶ中で、様々な動きを経験できるよう、自然と身体を動かしたくなる、リズムや構成を工夫した。
- ・子どもの動きに合わせて保育者が必要に応じて手を添えたり見守ったりして遊び楽しめるようにしたことで、運動が得意でない子どもも参加しやすい。
- ・後ろ向きジャンプではどれくらい下がれるか感覚をつかむ必要があるが、難しいことにチャレンジすることを楽しんでいた。さらに経験を重ねることで自分達で動きを考え、新しいステップを試していた。
- ・最初はすぐ疲れていたが、何度も運動遊びを繰り返すうちに体力がついてきているように感じる。
- ・身体を使って遊ぶ楽しさを保護者に伝えるようにし、家庭と共に身体を使って遊ぶ楽しさを伝え育てる能够性を高めよう、おたよりなどで取り組みや子どもの様子を発信し、共に育てる姿勢を持てるようにしたい。
- ・ジャンプに夢中になるとロープを踏むなどして段々とずれるので、室内で遊ぶ場合は両端を養生テープなどで固定したい。



左右両足ジャンプ



○育まれている子どもの姿（考察）

- ・友達と身体を動かす心地よさを味わい、経験を積み重ねることで、音やリズムに合わせる心地よさに気付き、手やステップの動きを自分たちで考えチャレンジするなどに発展したり、3歳児、4歳児に教えることで子どもたちの自信につながった。
- ・夢中でジャンプすることで体力面も自然と向上し、運動を通じ結果として持久力を高める姿がある。
- ・テンポの良い曲に合わせることで、楽しさや心地よさを感じながら動くことができる。又順番を待つ間も音楽を聴き、自然と体でリズムをとりタイミングよく動くことができ、新しい動きを身に付けることができた。
- ・運動遊びを通して、思い切り伸び伸びと動くことや成功体験を通して、やる気や満足感を得ている姿がある。

～学びになったこと～

◎研究会に参加して

- コロナ禍で子どもたちの体の機能の低下からくる生活の低下を改めて感じる機会になりました。学びをから、保育の中で生活や遊びを通じて体作りをしていく意識を持つことができたこと。
- ルールのある遊びや関わりのある遊びを知ることで保育の工夫につながった。
- ロコモティブシンドロームを知らなかった。知らないという事は怖いことだと感じた。意識して学ぶことの大切さを感じた。
- 運動遊びってこんなに楽しいんだと実感し私のこころも育った。
- 同じ活動でもいろいろな考えがあり、自分の中での考え方か変わった。
- 子どもの運動時の姿や姿勢を注意してみるようになった。自主的に運動遊びを探して新しい体操や遊びを行ってみるようになった。

◎保育の中で実践を通して気づいたこと、学んだこと

- 到達に向けて段階を踏んでいくことや、子どもたちの課題に寄り添い到达に向けて進んでいくという認識を持つことの大切さを感じた。
- 活動内容によっては子どもたちが楽しみながらたくさん体を動かすことができる環境が作れること。
- なぜ体力づくりや運動遊びが必要なのか。体力づくりのために何をするべきか、今の子どもたちの身体の状態等を把握した上で考え、運動遊びに取り組んでいくことが大切だと思った。一番は子どもたちが楽しく参加できることを最優先に考え、その中で体力がつく遊びを考えていこうと思う。身体を動かすことでの部分に力つくのかも見ていきたい。
- いろいろな活動が子どもたちの運動能力を向上させることにつながっているので、これからもみんなが楽しめる遊びを考え、子どもたちの自信をつけていきたいと思う。

～講師講評～

保育実践研究会として行ってきたことは、領域「健康」や「表現」等で扱われている動きを伴った遊び、身体を動かす遊びとして述べられていることを「運動遊び」として学び実践することでした。運動遊びは、子どもの身体だけでなく心も育んでもくれます。近年では、脳育、脳活、脳を鍛えるなどのワードで身体活動は健康面や体力向上だけでなく知的な向上にも関りがあるとわかつてきました。結果、研究会を重ねるごとに保育者の知見も気持ちも広げてくれたようです。

研究会に参加したことで、保育者自身が調べ学習を行い調べることを楽しんでいました。学んだ実技を実践するために他のクラスとも連携を深めていました。他の参加者の実践報告を聞き、子どもに対する視点が多様になっていました。講師として保育者の成長の様子を感じ有意義な時間を過ごすことが出来ました。

子どもたちを元気にするのは保育者の笑顔と前向きな姿勢だと考えています。

保育者が研究会で得た理論や実技から発展させ、保育者の個性を加味して実際に子どもたちに「運動遊び」を行い、問題点を話し合ったり、思いを共有したり、実際にどのような変化があったのかをまとめ発表しました。新型コロナ感染拡大という社会的な状況から対面・オンラインとIT機器も使いこなす必要性があり緊張感のある研究会だったと感じています。今、置かれている状況で子どもたちのために何ができるのかを考え実践してくださった素敵な先生方に感謝しています。ありがとうございました。

岡 みゆき