

コーディネーション運動に着目した運動遊び実践
—滋賀短期大学附属すみれ保育園における研修会実施報告—

北尾岳夫*¹⁾, 田村まゆみ²⁾, 井上亜矢子²⁾, 小川真耶子²⁾

1) 滋賀短期大学 幼児教育保育学科, 2) 滋賀短期大学附属すみれ保育園

Exercise play practice focusing on coordination exercise

—Workshop implementation report at Sumire Nursery School attached to Shiga Junior College—

Takeo KITAO¹⁾, Mayumi TAMURA²⁾, Ayako INOUE²⁾, Mayako OGAWA²⁾

1) Department of Early Childhood Care and Education, Shiga Junior College,

2) Sumire Nursery School attached to Shiga Junior College

抄録：本稿は、令和4年度滋賀短期大学附属すみれ保育園の保護者会主催による園内研修会の報告書である。3・4・5歳児のクラスにおいて、コーディネーション運動を取り入れた運動遊びの保育実践に取り組んでいただき、その実践内容を記述するとともに、担当していただいた先生方の振り返りに記載されたコメントを元に、運動遊びの重要性と保育者の「動きを観る眼」の重要性について言及した。

キーワード：園内研修，保育実践，運動遊び，コーディネーション運動，動きを観る眼

1. はじめに

本稿では、滋賀短期大学附属すみれ保育園（以下、「附属すみれ保育園」と言う）における令和4年度の保護者会主催による園内研修として、運動遊びについての内容で行った研修会について報告する。

例年、附属すみれ保育園の保護者会主催の園内研修は外部講師を招いて開催されてきたとのことであるが、今年度は滋賀短期大学の教員である筆者が依頼を受けた。今回の研修会は、3・4・5歳児の各クラスにおいてコーディネーション運動に着目した運動遊びの保育実践をお

こなっていただき、実践直後に筆者との振り返りの時間を持つとともに、あらためて各自の実践を振り返っていただいた報告書を提出していただくという方法で展開した。今回の研修会のねらいは、テーマとして掲げられたコーディネーション運動についての理解と、日常の運動遊びの保育活動の中にコーディネーション運動を取り入れていただくことに加え、子どもの「運動」や「動き」そのものに注目できる「動きを観る眼」に対する意識を持っていただくこととした。

2. コーディネーション運動とは

2.1 コーディネーション運動とは

コーディネーション(coordination)とは、一般的には作用や機能の調整を意味する言葉であり、運動学的には筋肉活動の共同作用を意味する言葉として用いられている。つまり、コーディネーション能力とは、全身の筋肉活動を調整する能力、つまり思うように自分の体を巧みに動かす能力であり、コーディネーション運動とはコーディネーション能力を向上させる運動のことを意味する。

コーディネーション能力を構成する要素については様々な議論があるが、今回の取り組みについては、表1に示す5つの要素²⁾を念頭に置くこととした。

2.2 幼児期におけるコーディネーション運動

乳幼児期の運動発達を概観すると、0～2歳で獲得される「移動運動の技能」をベースに、3～5歳にあたる幼児期は「基本運動の技能」を獲得する時期にあたる。この時期に獲得した「基本運動の技能」は、児童期以降に獲得する「スポーツ的・ゲーム的活動の技能」「日常生

活・仕事の技能」「表現の技能」の土台となり¹⁾、その後の子どもたちの運動能力の個性に大きな影響を及ぼすことが考えられる。

山口ら(2018)⁴⁾は、この基本運動を基本的運動動作と呼び、幼児期は基本的運動動作の獲得と発展の時期であるとしている。また、思うように自分の体の動きをコントロールする能力であるコーディネーション能力について、「神経が発達する幼児期に、神経と結びつきの強いコーディネーション能力を刺激することは、より効果的に運動能力を高めることにつながるものと考えられる。」と指摘している。このように、運動能力の発達過程において、幼児期にコーディネーション運動に取り組むことには重要な意義があると考えられる。

3. 運動遊びの実践と振り返り

今回の研修会は、保育実践に取り組んでいただく保育者に対し、事前に東根明人らの著書2冊²⁾³⁾を参考図書として紹介するとともに、コーディネーション運動と各著書の内容についての勉強会を持った。その後、3・4・5歳児の各年齢ク

表1 コーディネーション能力の各種要素

| 要素 | 内容 |
|--------|-------------------------------|
| バランス能力 | 姿勢を維持する力や動いていて止まった時に体を制御する力 |
| リズム能力 | 自身のリズムをつくる力や相手との動きのタイミングをつかむ力 |
| 反応能力 | 合図や動きに素早く反応する力や動作を素早く切り換える力 |
| 操作能力 | 各種用具や自身の体をねらいに合わせ、スムーズに動かす力 |
| 認知能力 | 空間や時間などを把握する力や状況や相手を考え・判断する力 |

出典：東根明人(2015)

楽しみながら運動能力が身に付く！幼児のためのコーディネーション運動
明治図書，p.12

ラスでの実践に向け、コーディネーション運動を取り入れた運動遊びの簡単な指導計画を作成していただいた上で運動遊びの保育実践を展開していただき、実践後に振り返りも含めた報告書を作成していただくという一連の流れで行った。本章では、保育者に提出していただいた指導計画と報告書を元に、各クラスで取り上げたコーディネーション運動と各保育者の振り返りまでを紹介する。

3.1 年少児クラス（そら組）

担 任：田村まゆみ

対 象 児：30名（男児12名・女児18名）

実践日時：9月15日（木）10:00～10:30

実践場所：すみれホール

<子どもたちの運動能力の実態>

体を動かして遊ぶことが好きで、広い場所に行くとすぐ体が動き、走り回ったり、飛び跳ねたりしている。また、サーキット遊びが好きで、跳び箱からジャンプをしたり、平均台を渡ったり、マットで前転をしたりなど、少し難しいことにも意欲的にチャレンジすることを楽しんでいる。しかし、体の使い方がぎこちないため、両足を揃えて跳べなかったり、座るとすぐに立てなかったりする姿がある。また、転んだ時に手が出せずに怪我をすることも多いことも気になっている。

<取り入れたコーディネーション運動>

子どもたちの運動欲求を満たすこと、全身の動きを伴うこと、3歳児なりにイ

メージを持って取り組めることを念頭に、以下の運動を取り入れる。

①音楽コーデ

「グーチョキパーで何作ろう」の手遊びから様々なものに変身する。

【伸ばす能力】

バランス・リズム・反応・操作・認知

②動物ジャンプ

音楽コーデからの流れで、物語性を持たせた中で色々な動物に変身し、変身した動物に合わせた跳び方に挑戦する。

【伸ばす能力】

バランス・リズム・操作・認知

③ストップ&ゴー

合図に合わせて、走り出したり事前に決めた色々なポーズで止まったりする。

【伸ばす能力】

バランス・反応・操作・認知

<実践後の振り返り>

コーディネーション運動を保育者自身が学ぶことで、ひとつひとつの動きについて意識するようになった。今後もクラスの子どもたちの運動能力をじっくり観察し、どのように走っているのか、登っているのか、蹴っているのかを見ることで育てていきたい能力を考え、遊びに取り入れていきたい。

今回の活動は、約30分の活動だったが、子どもたちは汗だくになりながら、楽しんで取り組んでいたのではないだろうか。音楽を使ったことで、子どもたちも自然に体が動いたように感じた。今回は、床に単色のビニールテープで線を引いた

けの環境であったが、「やりたい」と思えるよう、視覚的にも様々な色で線を描いたりフープや大縄などを用いたりなど、他に様々な方法が取れたのではないかと感じている。

上手く体を使っている子どもに注目する声かけをしたことで、周りの子どもも真似て動いている姿があり、保育者が指導するよりも効果的だと感じた。横に動く動作が少なかったので、今後の実践で取り入れていきたい。合図に合わせて止まる動きが難しそうだったので、聴いて反応するという遊びを普段の保育の中に取り入れていきたい。

3.2 年中児クラス（やま組）

担 任：井上亜矢子

対 象 児：30名（男児15名・女児15名）

実践日時：11月10日（木）10:00～10:30

実践場所：すみれホール

<子どもたちの運動能力の実態>

全般的に体力がなく、近くの公園へ散歩にでかけてもすぐに疲れてしまう様子が見られる。日頃の歩く様子、走る様子、ジャンプする様子など、様々な動きの中でバランス能力の低さを感じるとともに、三角座りをしていても姿勢を維持できないなど、体幹の力が弱いのではと感じている。雲梯や鉄棒、跳び箱、平均台、縄跳び、ボール遊びなどに興味を持って取り組むが、上手いかず諦めてしまう姿が見られる。

<取り入れたコーディネーション運動>

すべての運動の基本となる体幹を鍛えることを目的に、以下の運動を取り入れる。

①グーチャーパーじゃんけん

「やきいもグーチャーパー」の歌に合わせて、足でジャンケンをする。

【伸ばす能力】

バランス・リズム・操作・認知

②いろいろな動物ジャンプ

音楽に合わせて様々な動物に変身し、ジャンプする動きも取り入れる。相手のグループが何に変身したのかを当てる。

【伸ばす能力】

バランス・リズム・操作・認知

③なりきり渡り足変えの術

忍者、エビ、カニになって平均台を渡る。合図に合わせて止まる。片方の足を平均台に乗せ、リズムカルにケンケンで移動する。

【伸ばす能力】

バランス・リズム・反応・操作・認知

<実践後の振り返り>

グーチャーパーじゃんけんでは、リズムに合わせて跳ぶことが難しそうだったが、日頃から慣れ親しんだ好きな歌による遊びでもあり、楽しみながら取り組んでいるように感じた。しかし、イメージしている動作と実際に足で行う動作を一致させることができずに戸惑う姿もみられた。

いろいろな動物ジャンプでは音楽に合わせて変身することを喜び、それぞれ全身を使って表現している様子が見られた。

保育者の話とピアノを聞いて変身するため、聞いて理解している子どもと理解できていない子どもの差が一目瞭然であり、それは普段の生活における姿とも一致していた。見ている側の子どもたちも、相手チームの子どもたちが変身している姿を当てることを喜んでいて、伸ばしたい能力とカイヨワの遊びの4要素のすべてが取り入れられている運動であった。

平均台を使ったなりきり渡り足変えの術では、片足を軸にして移動する際にふらつく子どもが多く、体幹が弱い子どもの姿が顕著にあらわれていた。

今後も、体幹が鍛えられるような遊びを多く取り入れた保育内容を考えていきたい。そのためには、子ども一人ひとりの運動能力をしっかりと把握していくことが必要であることに気づいた。また、ジャンプや回るといった動きにおいても色々な動き方があることを伝え、子どもと共に楽しみながら取り組んでいきたい。

3.3 年長児クラス（うみ組）

担 任：小川真耶子

対 象 児：29名（男児21名・女児8名）

実践日時：11月17日（木）10:00～10:45

実践場所：すみれホール

<子どもたちの運動能力の実態>

体幹が弱く姿勢維持が難しく、長時間は落ち着いて座ってられない。雲梯や鉄棒等、得意な子はどんどん色々な技に挑戦しようとするが、挑戦する前から諦めたり、失敗するとすぐに「無理」「難

しい」とその場から去ろうとしたりする子どもが多い。また、保育者の指示を聞いて的確に動く力が弱い姿も感じる。

<取り入れたコーディネーション運動>

指示を聞いて咄嗟に動く力や、見て判断する力、またみんなで一緒に取り組むことの楽しさを感じて欲しいため、以下の運動を取り入れる。

①一緒にキャッチ

玉入れの球を投げ上げて、自分でキャッチする。投げ上げる高さを変えたり、2個同時に投げ上げたりしてバリエーションを持たせる。

【伸ばす能力】

バランス・操作・認知

②ストップ&ゴー

子どものアイデアを取り入れながら、様々な動きで移動し、笛の合図で様々なポーズで止まる。

【伸ばす力】

バランス・反応・操作・認知

③オセロゲーム

星チームとハートチームに分かれ、片面に星、もう片面にハートを描いたカードを床に置き、決められた時間内にできるだけ多く自分のチームの形が描かれた面にひっくり返していく。

【伸ばす能力】

バランス・反応・操作・認知

<実践後の振り返り>

一緒にキャッチは、実際に子どもたちにやらせてみると、大人でも難しく子ど

もたちも上手くできなかつた。投げるといふ動作でも、上からや下から、高く低く等様なバリエーションの動きを取り入れて楽しめるとよかつた。上手な投げ方、捕り方をした子どもを紹介する時は、どんな投げ方や捕り方をしたから上手くできたのかを具体的に伝えたらよかつたと感じたので、今後の保育に活かしていきたい。

オセロゲームでは、より厚みのある段ボール等を使用した方がひっくり返しやすかつた。自分のチームのマークが見えているカードの枚数をみんなで数えるなど、数の多い少ないという理解が自然と身に付くようなゲームでよかつた。

4. 研修を終えて

今回の研修はコーディネーション運動をテーマとし、テーマを取り入れた保育実践を実際に行っていただき、その実践について振り返りの機会を持つという形で展開させていただいた。筆者の思いとしては、日頃の運動遊びの保育実践の中で「遊び」に着目するのではなく、「運動」や子どもの「動き」そのものに着目していただきたいという思いがあつた。この視点に立ちながら保育者の報告書を見ると、＜実践後の振り返り＞で、大切なポイントを挙げていただいているので個々のコメントを紹介する。

－田村まゆみ（年少児クラス）－

「ひとつひとつの動きについて意識するようになった」

「どのように走っているのか、登っているのか、蹴っているのかを見ることで育てていきたい能力を考え、遊びに取り入れていきたい」

－井上亜矢子（年中児クラス）－

「子ども一人ひとりの運動能力をしっかりと把握していくことが必要」

「色々な動き方がある」

－小川真耶子（年長児クラス）－

「大人でも難しく子どもたちも上手くできなかつた」

「どんな投げ方や捕り方をしたから上手くできたのかを具体的に伝えたらよかつた」

保育者のこれらのコメントは、体を動かすことが中心となる運動遊びにおいて、どのように子どもたちが動いているのか、その「動き」に注目することが重要であることを意味している。保育者の視点として重要なのは、全身を使って遊んでいる子どもの「動き」を観る眼であり、その視点を持つことが次のステップの運動遊びの指導につながるのではないだろうか。

更に興味深いものとして、「聞いて理解している子どもと理解できていない子どもの差が一目瞭然であり、それは普段の生活における姿とも一致していた」というものがある。運動遊びでは、運動を通して子どもの理解力や認知力を観ることができると考える。それは、今回テ

マとしたコーディネーション運動のように、様々な指示を聞いて自分の体をコントロールすることを求められる運動遊びでは、より鮮明に浮かび上がるのではないだろうか。このことは、運動遊びが子どもへの理解力、認知力の発達に欠かせない遊びであるとする要因のひとつでもある。

5. おわりに

今回の園内研修は、実際に取り組んだ保育実践を振り返るといって展開させていただいた。重要な点は、振り返っていただいたことについて、今後の保育実践に活かすことができるかということである。幼少期の子どもにとって、運動遊びは身体を通して「自分ができる」という感覚を感じ取れる絶好の遊びである。運動遊びで得た「自分ができる」という感覚は自己肯定感を育み、子どもたちの人格形成にも大きな影響を及ぼすであろう。子どもたちの発達を支える運動遊びの効果的な指導に、保育者の「動きを観る眼」は重要であると考えているが、その視点は運動学的な知識だけではなく、日常の保育活動の中で養われていくものであると考えている。保育者には、運動遊びの重要性に対する認識と運動を通して子どもの育ちを観る眼も持っていただくことをお願いするとともに、私自身もその一助を担えればと考える。

謝辞

今回の園内研修実施にあたり、前川頼子園長をはじめとする、滋賀短期大学附属すみれ保育園の職員の皆様、そしてご支援をいただいた同保護者会の皆様に感謝の意を表します。

文献

- 1) 岩崎洋子 編著・吉田伊津美・朴 淳香・鈴木康弘(2008)保育と幼児期の運動遊び, 萌文書林, p.23
- 2) 東根明人(2015)楽しみながら運動能力が身に付く! 幼児のためのコーディネーション運動, 明治図書
- 3) 東根明人・大羽瑠美子(2020)「動きことば」で苦手な子も楽しめる! 幼児のためのコーディネーション運動, 明治図書
- 4) 山口孝治・藤澤薫里(2018)幼児期における運動指導のあり方の検討ー基本運動動作の習得とコーディネーション能力の向上を視点にー, 佛教大学教育学部論集 第29号, pp.67-83