

【様式1】

団体名 伊良波こども園	連絡先 TEL : 098-850-5005 irahakodomoen@gmail.com
--------------------	---------------------------------------------------

1 実践事項 (②)

タイトル：「 運動遊び 」

2 実践内容

○幼児期のこどもにとって、運動遊びは成長に欠かせない大切なものであり、健康な心を育むものでもあります。我が園では3歳、4歳、5歳児が年齢に応じた運動遊びを通して身体だけではなく心の発達にも良い影響を与えられるよう、友達との関わりや行動への自信、さらに学びの意欲などへつながるように、3歳児はタイヤ跳びやジャングルハウス渡り、ロープ渡りに挑戦。4歳児は昇り棒、鉄棒、うんてい、フラフープ、縄跳び（前20）（後ろ1）大縄跳び、三輪車、ストライダー、キックボード等に挑戦したり、5歳児はブランコこぎや、平均台渡り、ストライダー、ロープ渡り、タイヤ跳び箱、ジャングルハウス渡り等に挑戦していました。朝の自由時間や降園時間等遊びの中で練習していき、それを体育遊びの日に担任に見てもらい合格サインをもらっては次のステップへ移行し、できたときには達成感を味わい喜ぶ姿が見られました。その他、友達同士で鬼ごっこ等汗を流しながら楽しむ姿も見られました。室内では音やリズムを聴きながらリトミックを取り入れ、歩いたり、走ったり、瞬時に止まったり、バランスをとったり、音から想像して様々な動物や植物になりきったりすることも集中しながら楽しく参加していました。

○幼児期は学びの芽生えの時期なので、主体的な活動としての遊びも色々経験をさせ、子ども達が興味をもったことや、不思議だなと思ったこと、やってみたいことを大切に、いつでも、遊びの中で、子ども自身が自分で考えて、自分で選んで、自分で行動する環境を作るように私たち保育者も日々励んでいます。

3 説明資料（写真、グラフ、図、表など）

○幼児期は、6歳ごろまでに大人の約9割程度までに神経機能が発達するとされています。そのため、リズムに合わせて動いたり、力の加減を調節ができたり、といった運動をコントロールする能力が顕著に伸びる時期でもあります。運動を調整する能力は、新しい動きを身につけるときにも重要です。幼児期にこの基本的な能力を養っておくと、応用した複雑な遊びや動きの基礎を育むだけでなく、さまざまな危険から身を守るための基礎をはぐくむことにもなります。

○幼児期にからだをよく動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も自発的にからだを動かす傾向にあることが文部科学省の調査によって明らかになっています。自発的に身体をうごかすようになると、積極的に取り組む姿勢も身につくようになり、精神面の成長にも大きく影響してきます。

子どもの体力や運動能力は、からだを活発に動かすことやバランスの取れた生活習慣の積み重ねによって徐々に向上するものです。生涯にわたる心身の健康づくりの観点から見ても、幼児期にからだを動かす楽しさを体験させ、その経験による運動習慣づくりを促してあげることは非常に大切です。また、その時期に発達していく身体の諸機能を使って動こうとしますから、発達の特性に合った遊びをすることは、それらの機能が一層、促進されるとともにけがの予防にもつながります。

○運動遊びは、社会適応力を高めるためにも重要な役割を果たします。友達同士でルールを守り、コミュニケーションを取り合いながら楽しく運動遊びをすることによって、協調性や社会性が培われていきます。

○幼児期にとって身体を動かす遊びなど、思い切り伸び伸び動くことは、健やかな心の育ちも促します。

また、遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、身体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養います。

○運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用します。すばやい方向転換などの機敏な身のこなしや状況判断・予測などの思考判断を要する全身運動は脳の運動制御機能や発達促進に有効です。幼児が自分たちの遊びに合わせてルールを変化させたり、新しい遊び方を創りだしたりするなど、遊びを質的に変化させていこうとすることは、豊かな創造力も育むことにもつながります。

○体を動かす習慣が身に付くと、丈夫でバランスのとれた体づくりだけでなく、体の機能の発達も促されることで健康的な体作りにつながります。肥満ややせを防ぎ、成人後の生活習慣病のリスクを低くすることができます。

○外遊びでたくさんの友達と群れて遊ぶことで、仲間のルールを守り、自分勝手なふるまいを抑えて友達とコミュニケーションを取ることを覚え、協調する社会性を身に付けることができます。

○幼児期には想像力も豊になり、イメージに基づいて動くことを始めたり、何かの真似をして動いたりするようになります。これまでやってきた遊びを自分達で発展させ、新たなルールをつくることに面白さを見出します。「かっこいい」「自分もできるようになりたい」などと思うモデルがあると、子ども達はその動きを真似して一生懸命に動いてみます。そのようなことを繰り返す中で自然と動きを獲得するようになっていきます。また、幼児期には空間や時間認知の機能も発達します。4歳を過ぎたころになると、時間の速さや遅さ、テンポなどの認識ができるようになり、5,6歳ではそれを意識して体をコントロールしながら動けるようになります。従って幼児期には、リズムに合わせた全身的な動きや用具などを操作する動きを上手に行えるような経験をすることもできるようになります。

○子どもの性格や考え方は、運動遊びの中から身に付けることができます。体を動かさずにいつもストレスを発散できない子は、普段からイライラしていることが当たり前となってしまうかもしれません。また、友達との関係を上手に気付けるようにしたり、「友達といると楽しい」という気持ちの基礎を作ったりするのもこの頃です。ルールが必要になってきたり、遊びの中で社会性を学んだり、順番待ちの我慢ができるようになったりして話をきけるようになっていくと思います。



慎重にバランスをとりながら進んでいきます。



一人で縄跳びを跳んだり友達と仲良く大縄跳びにも！



友達をみて「自分もできるようになりたい」という気持ちになり何度も繰り返し練習し上達していくと嬉しくなりました。





あおチームもしろチームもみんな
で力をあわせて頑張ります。



ちゃんと持ってすすもーねー



やったー！青チームの勝利です。
みんな嬉しそうですね!(^^)!



お兄ちゃん、お姉ちゃん頑張れー！
あさがお組さんが応援しています。



ストライダーで競争
したり、三輪車で散
歩を楽しんでいます。



バランスとりながら上手にピョンピョ
ン 跳びまーす！



ひゃっほー！こんなに
高くこげるんだよー



テンポよく動いた
り、止まったり、
いろんな動物に
なったりして集中
力を高めます。





ドッジボールや鬼ごっこ等をしながらルールを守ったり、コミュニケーションをとりながら協調性や社会性が培われていきます。



4 成果

○広い園庭の中、身体を動かすことは日ごろから行っていることであるが、それ以外に各年齢に応じた運動を取り入れることにより、自立心が芽生え「頑張ろう」という意識が高まり、バランスをとる動き、平衡系動作である、立つ、起きる、回る、渡る、ぶらさがる、何かに乗る等の力がつき、又、身体を移動する動き、歩く、走る、跳ねる、滑る、跳ぶ、昇、はう、くぐる等の力がついて動作の質が向上し、より複雑な動きができたり、色々な動きができるようになってきている。各年齢に合った身につけたい基本動作も踏まえてだが、個人差はあるのでアドバイスをしたり、自信をなくしてしまわないように、言葉かけを行いながら焦らず楽しみながら取り組んでいった。体力もついてきて園庭へ出た際は異年齢で一緒にリレー遊びや鬼ごっこ、サッカー等身体を充分に動かした遊びを楽しむ姿が見られた。

○集中して運動遊びに取り組んでいる。

○時間を決めて行うことで見通しをもって取り組むことができた。

○保育者は子ども達の運動面や動き等、個々の様子を把握することができた。

○最初から難しい動きを取り入れるのではなく徐々にレベルを上げていくことで子ども達が無理なく進めることができた。

○チャレンジをきっかけに自ら運動することに取り組む子が増えてきた。

○運動会で子ども達が主体的にやりたいという種目を保護者の前で披露することができ成長面を見てもらえたことは良かったと思う。

○保育者が子ども達の遊びに対する関心や得意、不得意とするところを把握し、一人一人に共感、励まし、期待などの言葉かけを適切に行うことで、自ら身体を動かして遊ぼうとする態度やさらなる意欲に喚起することができた。

5 課題

○積極的に取り組み、すぐに全てのチャレンジを制覇する子もいる。その子たちは次のステップを用意してあげるべきだとも思うが「自分だけがどんどん先へ進めばいい」という考えにならずに、苦戦している友達にやり方を教えてあげたり、教えることで他者から認められたという思いで、世話をしたり優しく接したりして思いやりの心も育んでいけたらと思う。

○日常周りにはいろんなことがある。何事にも失敗はつきものだと思うが、まずはどんなことにもチャレンジしてほしいと思う。私たち保育者は子ども達が意欲的に取り組めるような環境作りをしたり、運動遊びに限らずさまざまな遊びの中で、より有効な手立てを見いだしていきたい。

○これからも、ひとりひとりの良さを伸ばす支援を大切にしながら、運動遊びを充実させていきたいと思う。「運動遊びを通し、体と共に心を育てることが小学校の就学で運動だけでなく、色々なことにチャレンジする前向きな気持ちへつながると考えています。更に、幼児期に身体を動かすことの喜びを知り、その気持ちを生涯もち続けてほしいと願っています。

○様々な失敗経験から学習し、できなかったことができるようになったり、知らなかった景色を見たり、友達ともさらにコミュニケーション力がつけられるよう私達保育者も日ごろから肯定的な言葉かけを心がけていきたいと思っています。