

## 子どもも大人も「楽しい！」運動あそび

---

～自園での運動あそびの実践を通して～

---

園名

氏名

山ノ本こども園

堀井寿馬

---

保育者として働く上で、運動・音楽・造形など、それぞれ得意なことがあるのではないかと思います。私自身は運動あそびを得意とし、自分なりに学び、自園で運動あそびの指導を始めました。園によっては、外部から講師を招いたり、様々な運動あそびの取り入れ方をされているとは思いますが、自園にいる者が運動あそびを指導するからこそ見えてくる利点は何なのか？また、運動あそびを進める中で、子どもたちの身体の運動量だけでなく、ワクワク・ドキドキする心の運動量を確保するためには、どういう工夫が必要なのかを考えた実践研究です。

## 子どもも大人も「楽しい！」運動あそび

### ～自園での運動あそびの実践を通して～

山ノ本こども園 堀井寿馬

#### こども園の概要

山ノ本こども園は、京都市南区の南部に位置しています。幼児クラスは3クラスに分けて縦割り保育をしており、テーマに沿って遊びと体験から学ぶプロジェクト保育と、コーナー保育を取り入れ、環境の中にいつでも散りばめる工夫をしています。現在0歳児から5歳児までの82名の子どもたちと、23名の先生で日々過ごしています。園周辺には、子どもが親しみを持てるような自然環境は少なく、子どもの遊び場としていくつか公園はあるのですが、少しの固定遊具しかありません。近年は気温の上昇に伴って、以前よりも戸外で遊ぶことが減り、子どもたちが身体を動かす機会も減っているように感じます。

#### 〈はじめに〉

私自身12年間担任をし、主幹保育教諭として4年目になります。働き始めて5年間、私が知っていた運動あそびは、跳び箱や鉄棒、組体操などの一斉型の運動あそびでした。しかし、保育士として働き始めて6年目に、株式会社リーベの阪田さんと出会い、リーベ式運動あそびを実際に体験したことで、それまで持っていた自分の中での運動あそびに対する視点が、大きく変わりました。「運動あそびをしている子どもたち全員の表情がキラキラしている！」「順番待ちをしたりする時間がほとんどなく、子どもたちが動き続けている！」そして「一緒に運動あそびをしている大人も楽しい！」

このリーベ式運動あそびに出会ったことで、私自身の意識が大きく変わりました。指導に来てもらうたびに運動あそびについて聞き、研修に参加したり、他園の指導と一緒に参加させてもらい、リーベ式運動あそびで大切にされている「できる、できないが気にならないイメージあそび」「誰もが主役になれる豊富な認めポイント」「全員が時間いっぱい動き続ける展開」を、学ばせてもらうことができました。

自分が担任をしていた時は、ほぼ毎日運動あそびができるように、意識をして保育をしていましたが、担任を離れるとなかなか継続されず、日々の子どもの運動量が年々減ってきていると感じていました。運動あそびを指導したいと思う気持ちはありましたが、なかなか実践することができませんでした。昨年度、子どもたちから「おなかがへった」の声がほとんど聞こえないこと、また、食事中に背中が曲がるなど、正しい姿勢を維持することが難しい子どもが増えていると、先生たちの中でも話に上がりました。

そこで、園長先生から「運動あそびの講師を外部から呼ばなくても、今まで学んできた

ことや経験してきたことを活かして、運動あそびを進めてみないか？」との話をきっかけに、運動あそびの年間計画を立て、今年度4月より、1・2歳児は月1回、3・4・5歳児は月2回（各年齢ごと）の運動あそびをスタートしました。取り組み方としては、身体的な差を減らして遊ぶことができるように、主に年齢ごとで行っていますが、幼児クラスは異年齢で運動あそびをする機会も設けています。異年齢で運動あそびを行うことで、人の動きに興味関心を持ったり、仲間意識が芽生えたりと、社会性や心の力などの非認知能力を育むことができます。

まずは、自分が指導する形で進めていく中で、先生たちが子どもと一緒に、運動あそびの楽しさを味わったり、一歩離れて子どもの姿を観察したり、また、遊びのレポーターが増えてくれたらとの思いで実践を開始しました。

### 1、いざ実践へ

今まで自分が学び、経験してきたことをベースに、運動あそびの年間指導計画を乳児・幼児ともに作成し、実践に繋げています。計画を立てる→実践する→毎回運動あそび中での子どもの姿や気付き、プログラムの内容を先生たちと振り返る→振り返ったことを次に繋げる」というPDCAサイクルを活用し、運動あそびをしています。

令和4年度  
運動あそび 年間指導計画（3歳児）

山ノ本こども園

月	4	5	6	7	8	9
タイトル	風船を飛ばす遊び	石鹸が弾く運動あそび	水筒が弾く運動あそび	風船が弾く運動あそび	新聞紙が弾く運動あそび	新聞紙が弾く運動あそび
プログラム	カラーボールを投げる（自由）	カラーボールを投げる（自由）	カラーボールを投げる（自由）	カラーボールを投げる（自由）	カラーボールを投げる（自由）	カラーボールを投げる（自由）
基本動作	走る・かがむ・しゃがむ・立ち上がる・投げ・止まる・遊ぶ・待つ・つかむ・入れる	走る・かがむ・しゃがむ・立ち上がる・投げ・止まる・遊ぶ・待つ・つかむ・入れる	走る・かがむ・しゃがむ・立ち上がる・投げ・止まる・遊ぶ・待つ・つかむ・入れる	走る・かがむ・しゃがむ・立ち上がる・投げ・止まる・遊ぶ・待つ・つかむ・入れる	走る・かがむ・しゃがむ・立ち上がる・投げ・止まる・遊ぶ・待つ・つかむ・入れる	走る・かがむ・しゃがむ・立ち上がる・投げ・止まる・遊ぶ・待つ・つかむ・入れる
振り返り	子どもが楽しんでいる様子や、先生の指導が伝わっている様子を確認する。また、子どもが自分で考えて遊んでいる様子を確認する。	子どもが楽しんでいる様子や、先生の指導が伝わっている様子を確認する。また、子どもが自分で考えて遊んでいる様子を確認する。	子どもが楽しんでいる様子や、先生の指導が伝わっている様子を確認する。また、子どもが自分で考えて遊んでいる様子を確認する。	子どもが楽しんでいる様子や、先生の指導が伝わっている様子を確認する。また、子どもが自分で考えて遊んでいる様子を確認する。	子どもが楽しんでいる様子や、先生の指導が伝わっている様子を確認する。また、子どもが自分で考えて遊んでいる様子を確認する。	子どもが楽しんでいる様子や、先生の指導が伝わっている様子を確認する。また、子どもが自分で考えて遊んでいる様子を確認する。



(例：3歳児年間指導計画)

### (1・2歳児クラス)

集団ではなく「個」を大切に保育をしているので、運動器具を設置して進めています。幼児に比べると発達の差が大きい為、子ども一人ひとりの「今できること」にとっても差があります。その中で、特に意識している部分は安全面と主体性で、運動器具の種類や設置場所など、試行錯誤を繰り返しています。保育室の環境づくりと同様で、新たな刺激や好奇心が生まれるように、「馴染み」と「新しさ=変化」のバランスを大切にしています。馴染みはいつもと同じという安心感を、新しさ=変化は新たな刺激や好奇心を生み出し、自己満足そして自尊心に繋がります。しかし、安全面が十分でないと、先生たちも監視の姿勢になってしまい、子どもと楽しむことは難しくなるので、常に環境づくりは意識をしています。また、周回するサーキットあそびではなく、子どもが「次は何をしようか？」と考え、自己選択ができるように運動器具を設置しています。だからこそ、日々保育をしている中で、子ども一人ひとりの発達「今できること」をより意識をして観察し、先生たちと共有することの大切さを改めて感じたので、実践に活かしています。



(1歳児～せんせいと一緒に～)



(2歳児～運動あそびの様子～)

### (3歳児クラス)

4月は3歳児クラスでも、イメージあそびを取り入れました。

例) 小鳥さんになって身体を動かそう

果物(カラーボール)を集めよう→動物さんに届けよう

しかし、集団で活動することが難しかったり、イメージすることが難しいことから、ただ走り回るだけの子ども、途中でホールから出ていく子どもが1/3程見られました。そこで、乳児クラスと同様に運動器具を使ったあそびに変更することに・・・

すると、イメージあそびよりも子どもたちが動き続けている。そして、配慮が必要な子どもたちも、運動あそびの時間が終わるまで遊び続けていました。



7月の運動あそびでの子どもたちの姿を見てみると、一度イメージあそびに戻してみてもいいのではないかと思い、振り返りの際に先生たちに相談すると、先生たちの思いも同じだったので、8月からはイメージあそびに戻しました。子どもたちの様子というと、4月と同様の運動あそびのプログラムを、たくさん汗を流しながら楽しんでいました。



(3歳児～果物を集めよう～)

(4・5歳児クラス)

今年度は4歳児・5歳児ともに、メインのプログラムは概ね同じ内容で進めることにしました。プログラムは同じでも、動きの量や質は5歳児の方が上で、跳び方やくぐり方など、自分たちで工夫する姿も見られました。

また、メインのプログラムまでに「キリンさんになってみよう（背伸び）、アリさんになってみよう（四つ這い）」と、イメージあそびを取り入れています。園として普段の保育の中で、ごっこあそびを「遊びの集大成」として大事にしていることで「かえるにもなりたい！らいおんにもなりたい」と、子どもたちからの発信で、動きの種類を増やすことができています。初めてのことが苦手な子ども、イメージをすることが苦手で、なかなか入り込めない子どもたちも、同じことを繰り返したり、担任と一緒に楽しむ姿を見て、安心して動き出そうとする姿が見られたり、こちらがポイントを絞って褒めることで自信に繋がり、今では自分から積極的に動き出す姿が見られるようになりました。



(4歳児～小人にドーナツをあげよう～)



(5歳児～新聞紙おぼけがやってきた～)

## 2、ワクワク・ドキドキする運動あそび

子どもたちのワクワク・ドキドキを引き出すためには、どういったきっかけ作りが必要なのか？また、どんな時に心が動くのかなど、日常の子どもたちの姿を観察してみました。

## エピソード①

「運動あそびがやりたいHくん」

乳児クラスの運動あそび前日に、準備をしている姿を見ていた4歳児の男の子Hくん。

(Hくん) 「あしたはだれがあそぶの？」

(堀井) 「明日はたんぽぽ組さん(1歳児)が遊ぶよ。」

(Hくん) 「じゃあ、おわたたらだれがあそぶの？」

(堀井) 「次はもも組さん(2歳児)。」

この時のHくんは、自分も運動あそびがしたくてたまらない様子でした。

次の日、運動あそびが終わり、乳児クラスの子どもたちがホールから保育室に戻る様子を見ていたHくん。

(Hくん) 「もうあかちゃんおわた？〇〇たちもあそびたいなー。」

(堀井) 「じゃあ、ホールに遊びに行ってもいいか、先生に聞いておいで。」

担任の先生に聞きに行き、ホールに戻ってきたHくん。

(Hくん) 「せんせい、いいって！〇〇くんもよんできていい？」

(堀井) 「もちろんOK。」

この時のとても嬉しそうな表情は、ワクワクがピークを迎えたことを物語っていました。乳児クラスの運動あそびの日でしたが、子どもの遊びたいというワクワクした気持ちを大切にすることで、子どもの気持ちがとても満たされました。

## エピソード②

「こびとさんおはよう」

運動あそびの当日(子どもが登園する前)に、イラストや運動あそびで使う道具を、玄関エントランスに用意しました。

玄関エントランスに用意していたカラーコーン(小人さん)を見て「きょう、こびとさんきてるし、うんどうあそびやー！」と、登園した瞬間に小人に抱き着き、ワクワクする子どもたちの姿。イラストを見て「今日は運動あそびやって、良かったなー！」と、子どもと会話をする保護者の方の姿も見ることができました。

また、保護者の方からも「先生、子どもが運動あそびの日をとても楽しみにしています。あのイラストを見て、朝からすごく喜んでます。園にそうやって運動あそびをしてくれる先生がいるって素敵ですね。」と、伝えてくれました。

## エピソード③

「服に反応する子どもたち」



運動あそびの日には、同じ服を着るようにしています。「せんせいそのふくきてるし、きょうはうんどうあそびやな!」「じゅんびできたらよびにきてや!」と、ワクワクする子どもたち。

このように、服の種類などで視覚的に子どもたちに伝えることで、子どものワクワク・ドキドキを引き出せることがわかりました。

#### エピソード④

##### 「新聞紙おばけ大好き」

運動あそびで「新聞紙おばけ」のプログラムに、興味を持った5歳児の男の子 T くん。運動あそび翌日、室内あそびの様子を見てみると、新聞紙とペンを使って自発的に「新聞紙おばけ」を作る姿が見られました。「せんせいみて! しんぶんしおばけつくってん!」「このしんぶんしおばけはおうさまで、めっちゃつよいねん!」と、イメージを膨らませて遊びを展開していました。そして、保育で「大きさ」をテーマにしていたこともあり「おおきいしんぶんしおばけ、ちいさいしんぶんしおばけもつくろう!」と、子どもたちからの発信もありました。

また、保育で「色と形」をテーマにしている時は、保育室の環境の中に、レゴブロックが色ごとに分類して片付けることができるように仕掛けがしてあるので、運動あそびでもカラーボール（赤・青・黄・緑）を集める遊びでは、同色のカゴを使用することで色分けして分類ができるようにしています。こうして、日常の保育と運動あそびがしっかりと繋がるように意識することで、子どもたちの普段の遊びとも繋がることを実感しました。

#### エピソード⑤

##### 「こびとさんにもドーナツあげる」

ある日、保育室で新聞紙あそびをしていると、ドーナツを作り始めた5歳児の男の子 R くん。ドーナツを作り終わると「このどーナつ、こびとさんにたべさせてあげたい!」との発信がありました。

運動あそびがきっかけとなり、子どもがイメージを膨らませ、造形あそびなど普段の保育の遊びに繋がりました。また、担任と子どもの姿を共有することで、運動あそびの日以外にも、継続した運動あそびができるようになりました。

#### エピソード⑦

##### 「乳児さんのお手伝い」

1・2歳児の運動あそび前日に、準備をしている姿を見ていた5歳児の Y くん。「明日あかちゃんの運動あそびやし、運ぶの手伝ってくれる?」と、言う。「いいよ! ちからもちやし! ○○くんもちからもちやしやるやろ?」と言って近くにいた他児を誘い掛けしてくれました。その結果、6人の子どもたちがお手伝いをしてくれることになり、乳児クラスの保育室からホールまで、マットなどの運動器具を、力を合わせて運んでくれました。運動あそびの日以外にも、器具を運ぶことで運動ができ、友達と協力して運ぶ、社会性の部分も経験することができました。

### 3、園全体を巻き込んだ運動あそび

職場研修として、自園の先生たちに運動あそびで取り入れているプログラムを、いくつか一緒に体験してもらう機会を設けました。実際に体験してもらうことで、運動あそび「楽しい！」と、思ってもらうことをモットーに実施しました。また、運動あそびをする上で、私自身が大切にしている部分や、身体の動きでどういった部分を意識しているかということ、運動あそび中の子どもの姿を伝えながら研修を行い、今日運動あそびを体験してみてどうだった？という内容で感想を書いてもらいました。



- ・保育の中で、より楽しんで身体を動かせる工夫をしたいと実感しました。
- ・認めるポイントを明確にし、子どもたちに伝えることの大切さを感じました。学ぶことができたのはもちろん、いっぱい身体を動かして汗をかくことができ、私自身とても楽しかったです。
- ・チームになって協力し合うことで、運動が苦手でも、一緒にできる人がいることで、非常に心強いなと感じました。
- ・職員一人ひとりが笑顔で、またチーム戦となると、年齢に関わらず良いコミュニケーションに繋がったのではないかと思います。何より、現場の先生の指導による研修はなかなかないことなので、園の一步前進に繋がったかなと感じました。
- ・運動と聞くと、人よりできない自覚があるので、苦手意識を持っていて「身体を動かす楽しさ」を、今まであまり経験したことがなかったのですが、人と比べることなく純粋に楽しめました。自分が感じた「楽しい！」を、子どもたちに伝えていきたいです。
- ・一言で言うと「とても楽しかった」です。遊びを通しての体力づくりや学びを、肌で感じることができました。どういうところを意識するか、普段していて子どもの様子はどうかなど伝えてもらえ、子どもの様子のイメージが湧きました。大人でも、途中で良かった所など言ってもらったことですごく嬉しく「もっとやってみよう！」「これでもいいんだ！」と思えました。子どもの「楽しい！」気持ちを改めて実感できたと同時に「見てもらえてる」ということの嬉しさも改めて感じる事ができました。
- ・運動あそびをしてみて、子どもの気持ちと同じように、「次もしたい」「こうやったら上手くいくかも？」などの、ワクワクを体験できました。自分が子どもの立場で体験できたことで、運動あそびの魅力や楽しさを改めて感じ、視点も変化すると思います。

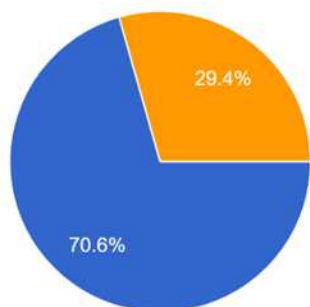
今回体験してもらうことで、保育をしていく上で大切にしている「楽しい！」を、感じてもらうことができました。これがきっかけとなり、運動あそびに興味を持った先生を巻き込み、より充実した運動あそびを子どもたちに提供していきたいと考えています。



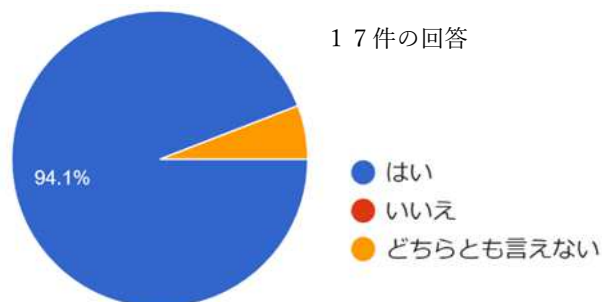
また、保護者にも発信の仕方を工夫しています。運動あそびで取り組んだことを、その日のうちにブログを使って保護者に発信しています。保護者が運動あそびの様子を知ること、子どもの「楽しい！」が親子で共有でき、家庭での親子の会話にも繋がるのではないかと考えます。また、園で取り入れている保育参加の際にも、運動あそびの日を積極的に伝え、保護者も巻き込んで取り組んでいます。

そこで4月から運動あそびを始め、子どもから運動あそびの話が出ているか？家庭での親子の会話に繋がっているか？子どもの変化はあったか？について、幼児クラスを対象にアンケートを取りました。

1. 定期的に運動あそびに取り組む中で、お子様に変化はありましたか？



2. 定期的な運動あそびは、親子の会話に繋がっていますか？



- 何かご意見、お子様の変化があればお聞かせくださいという質問に対しては、
- ・子どもが運動あそびをとっても楽しみにしています。色々な設定があるようでとても楽しんでいて、たくさん話してくれます。
  - ・運動あそびが多いと夜寝るのが早くなるので、助かります(30分以上早く寝ます)。
  - ・一人遊びが好きだが、運動あそびはお友達と関わっているようでよかった。
  - ・運動あそびが楽しみで「早く園に行きたい！」って言うようになりました。
  - ・運動あそびで新しいことをしたあとは「見て～」と積極的に家でも披露してくれます。
  - ・体を動かして遊ぶのは家ではなかなかしてあげられないので、いつも楽しそうで嬉しいです。
  - ・毎回楽しそうに話してくれるので、今後も定期的にお願ひしたいです！

との回答がありました。こうして、運動あそびの実践を始めたことで、保護者から見ても子どもの変化を感じてもらうことができ、家庭でも親子の会話に繋がっていることがわかりました。

## 〈まとめ〉

運動あそびを実践していく中で、園で運動あそびを取り入れるパターンとして、大きく分けると3つのパターンがあるのではないかと考えました。

- ① 外部の者が行う運動あそび
- ② 担任が日々の保育の中で行う運動あそび
- ③ 自園にいる者（担任以外）が行う運動あそび

自分は今③のパターンで運動あそびを進めています。常に園内にいることで、いつでも子どもの身体の動きを見ることができます（子どもたち一人ひとりの「今」を見ることができます）。だからこそ、個々の課題や強化するポイントを把握することができ、園の子どもに合った運動あそびのプログラムを考えやすく、いつでも必要な時に運動あそびができます。また、認知的な部分においても、保育室で行われているテーマ（概念）を理解しているので、子どもたちが今興味関心を持っていることを、運動あそびの中に取り入れることができます。そして、その都度クラス担任と振り返りができるので、子どもたちの姿を踏まえて、次に繋げることもできます。また、保護者に対して、日頃の子どもの様子だけでなく、運動あそびでの様子を伝えることができます。自園で運動あそびを実践しているからこそできることを大切に、引き続き取り組んでいきます。

これからの目標は、自園での運動あそびが軌道に乗れば、近隣の園の子どもたちも一緒に、運動あそびができる機会を設ける（自園の子どもが、他園の子どもに自然と教える姿が見られるかもしれない）。また、子育て支援の一環として、地域の方も運動あそびが体験できる機会を、設けるようにしていきたいと考えています。そして「いつでもできる」を強みに、園全体の環境を使い、園全体を巻き込んだ運動あそびを展開していく中で、興味を持った先生たちに自分が実践している運動あそびについて、さらに深く伝えていきたいと考えています。

今年度の夏頃に、OJT 指導者のための人材育成スキルアップ研修を受講し、「守破離」という言葉を初めて知り、今自分が実践していることに繋がっていると感じました。リーベ式運動あそびを学び、教わった型を守りながら実践を繰り返すことで、自分の身に付き、今まで自分が保育者として経験してきたものと照らし合わせながら研究することで、自分に合った運動あそびができるようになってきました。今後さらに実践を積み重ね、振り返りをし、運動あそびについて学んでいくことで、新たな知識や技術を開発することができ、自分オリジナルの運動あそびができるのではないかと考えています。また、学び教わったことが自分の根本になるので、根本の精神を見失うことなく、いつでも運動あそびができることを強みに、子どもの身体的な運動量と、ワクワク、ドキドキする心の運動量が確保できる運動あそびを、提供していきたいと思います。