

親子で行う運動遊びの指導法に関する研究

神 田 亮

A study on the teaching method of the exercise game to be performed by parent and child

Ryo KANDA

【要 旨】

本研究は、幼児児童の体力・運動能力の低下の背景とされている、幼児期の運動遊びについての指導法について考察したものである。保育内容の「健康」では「健康な心と身体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。」という前文のもと、3つのねらいが定められており、これらが園生活の自然な流れの中で身に付けて行くことが重要であるとされている。本研究では特に、幼児期の運動遊び、とりわけ親子で行う体を使った運動遊びに焦点を当て、その指導法について考察を深めた。

【キーワード】

親子 運動遊び 幼児期運動指針

1. はじめに

文部科学省は2012年に、幼児期に体を動かして遊び、運動することの重要性を指摘し、子どもたちが少なくとも一日60分間以上運動することを勧める「幼児期運動指針」を策定した。「幼児期運動指針」¹⁾が作られた背景として、近年、子どもたちを取り巻く生活環境や社会情勢は目まぐるしく変化し、「自然豊かな環境の中でのびのびと遊ぶ」という理想的な環境とは程遠いものになりつつある。また、毎年実施されている「体力・運動能力調査」によると、青少年の体力・運動能力は、1964年から1975年頃までは、身長、体重など、体格の向上とともに体力・運動能力面でも顕著な向上傾向を示した

が、1980年代の半ばから高い水準ではほぼ横ばいとなり、1985年頃がピークとなっている。1990年以降では20年間にわたって低下傾向が続いており、2010年代に入り、体力の低下傾向はやや下げ止まりの様子がみられるが、体力・運動能力は低い水準にとどまっている。このような状況の中で、子どもの体力低下に歯止めをかけ、子どもの体力を向上させるためには、単に、学校や幼稚園、保育所の体育・運動の時間に運動させれば良い、といった考えではなく、乳幼児期から子どもを取り巻く環境の改善や、体を動かして遊んだり、運動したりすることの必要性和重要性への理解を深め、生活全般にわたって、行政、幼稚園、保育所、学校、家庭、地域社会が取り組むべき課題である²⁾。特に家庭においては、共働き家庭が増加しており、内閣府

の調査³⁾では親子の接触時間は低下傾向にあることが報告されている。また、文部科学省の調査⁴⁾では、児童生徒の遊び時間の4から5割が「TV・ビデオ・TVゲーム」という結果も報告されている。幼少期の子どもにとって、運動をする機会の有無や体を動かすことの嗜好は、養育者の嗜好や意識に影響される傾向があることが報告されている⁵⁾。保護者が運動やスポーツが好きでそれらに対して理解があることと、保護者が運動に親しむ習慣があることなどによって子どもも運動好きになり、体を動かしてよく遊ぶことが知られている。また保護者が意識して子どもと運動遊びを楽しむことができるような機会を作ることも大切である。特に、幼稚園入園以前の子どもの場合は入園前後に普段最も多く接する保護者の影響が大きいと考えられる。換言すると、保護者と子どもが接しながら遊びを楽しむ機会が特に重要であると言えるのである。

2. 親子で行う運動遊び

親子の接触時間の低下という背景があり、子どもにとって体を動かすことの嗜好は養育者によって左右されることから、親子で共に体を動かす経験を増やすことで、子どもが進んで自分の体を動かし、進んで運動しようとするようになるのではないと思われる。筆者はこれまでに、「親子で行う体を使った運動遊び」を講座として実施している。その中で、指導法のポイントがいくつかあげられる。

・親子で体を触れ合わせながら遊ぶ

親子で体を触れ合わせることで、体の成長を感じることもでき、さらにスキンシップを行うこともできる。スキンシップを積極的に行うと、脳内でオキシトシンという物質が出やすくなるとされており⁶⁾、このオキシトシンは、愛着関係を深めたり、ストレスを軽くしたり、情緒を安定させたりする働きがある。スキンシップをしているときには、親子双方のオキシトシンの分泌が促進されるので、また、子どもだけ

でなく親のほうにも、癒されたり血圧が下がったりなど精神面と健康面でさまざまな良い効果をもたらす。図1のように親子でストレッチを行うことで、親子のスキンシップができ尚且つ子どもの柔軟性もわかり、保護者自身もストレッチを行うことができ怪我の予防にもなり、自身の体調を知る効果もある。



図1. 親子で行う運動遊びの一例（ストレッチの様子）

・多様な動きができるように様々な遊びを取り入れる

幼児期は、運動機能が急速に発達し、体の基本的な動きを身につけやすい時期であることから、多様な運動刺激を与えて、脳を始め体内の様々な神経回路を発達させることが可能である。それらの神経回路が発達することにより普段の生活行動をはじめ、自身の身を守る動きや、将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身につけやすくすることができる。図2のように体を大きく使いボールの受け渡しを行うことで、体の普段使っていない部位を動かすことに繋がる。また、柔軟性や調整力を高める事ができる。幼児にとっての「遊び」とは、特定のスポーツに偏った動きを続けるよりも、動きに多様性があり、運動を調整する能力を多く経験することが重要である。



図2. 親子で行う運動遊びの一例（ボールパスの様子）

・発達の特性に応じた遊びの提供

「体を動かす遊び」を提供するにあたっては、発達の特性に依拠して行うことが重要となる。幼児は、一般的にその時期に発達していく機能をいっばいに使って動こうとする。発達の特性に依拠した遊びをすることは、その機能を無理なく十分使うことによって更に発達が促され、新たな動きを自然に獲得できることになる。幼児が、身体機能を十分に使い活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことになり、体を使った遊びに意欲的に取り組むことにも結びつく。図3では父親がトンネル役となり、子どもがその下をくぐっている様子。発達段階に合わせ、くぐる、跨ぐ、飛び越えるなど工夫することができる。



図3. 親子で行う運動遊びの一例（パパトンネルの様子）

・環境を工夫する

子どもが運動する環境には、運動遊具や運動

できるスペースなどの物的環境と、友達や保育者などの人的環境がある。物的環境と人的環境が関連しあってこそ生まれる空間、体を動かすのに十分な時間などが総合的に充実することが大切である⁷⁾。近年では、遊ぶ空間、遊ぶ時間、遊ぶ仲間が減ってきていることが問題となっている。都市化や社会不安による、遊ぶ空間の減少。習い事や同じく社会不安により、暗くなるまで遊ぶことができなくなり、遊ぶ時間が減少している。また、少子化により遊ぶ仲間も減ってきている。このような現状があるからこそ、遊ぶ時間や空間が総合的に充実していることが大切となる。また、物的環境が整っていれば遊びは充実するが、保育者の助言や援助があればさらに遊びは充実したものとなる。自然の環境を活用した遊びほど、その自由度が大きくなり、子どもの活動意欲の向上や魅力あふれる遊びへと繋がる。図4のように単にケンパをするのではなく、親子で行うことで子ども自身、保護者におんぶされている安心感と、揺さぶられるスリルを味わうことができる。また、保護者にとっても我が子をおんぶすることで成長を感じるとともに、自身の体力を実感することもできる。



図4. 親子で行う運動遊びの一例（親子でケンパの様子）

前述の4つのポイントを考慮し親子での運動遊びを実施することが期待される。

3. 遊びの中で得るもの

人間は生来的に能動的な存在で、自分の能力や周囲の状況がより良くなるように追求する力を有している。特に幼児期は自分が興味関心を持った環境、人、出来事に関わる事によって、様々な概念を獲得していく時期と言われていた。だからこそ、自分らしく遊ぶこと、自らの能力を向上させようとする内発的動機づけによる行動こそが多くを学ぶことができると考える。単純に大人の願望で、教えこむ方法では子どもにとって魅力的ではなく、学びは定着していかない。筆者自身は運動遊びの多くを保護者から学び、今もなお自身のライフスタイルの一因として生きている。

親子関係が希薄になりつつある現代であるからこそ、親子でふれあう時間を多く持ち、尚且つ運動遊びを通じて体を動かすことの大切さや楽しさ、有用性を伝えていくことが重要であると考え。幼児教育の目的は「生涯にわたる人格形成の基礎を培うこと重要なもの」であるからこそ、保護者がこれを理解して関わっていくことが大切である。

4. 結語

親子で行う運動遊びは、子どもの発育を支えるだけでなく、心の発達にも関連しており、また親の側にも良い効果がある。親子での運動遊びを継続することで、子ども自身が体を動かすことを厭わず、領域「健康」のねらいに挙げられている、「明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。」「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。」「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。」この3つのねらいを網羅できるように思われる。親子で行う運動遊びはとてもよい効果をもたらしていると思われる。

今後は、親子の運動遊びについてのアンケート調査を行い、現状把握と今後の対策としたい。

5. 参考文献

- 1) 文部科学省, 2012年: 幼児期運動指針
- 2) 日本発育発達学会, 2014年: 幼児期運動指針実践ガイド, 杏林書院
- 3) 内閣府政策統括官, 2007年: 低年齢少年の生活と意識に関する調査報告書
- 4) 文部科学省, 2002年: 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書
- 5) 鈴木康弘, 江波諄子, 木村由希, 大津美紀, 2008年: 保護者の養育力エンパワーメントに関する研究①保育実践に基づく情報提供が保護者の養育力に与える影響について, 常磐短期大学研究紀要, 37: 52-58
- 6) 山口創, 2010年: スキンシップとオキシトシン, 助産師, 64(4), 16-18
- 7) 岩崎洋子編, 2013年: 保育と幼児期の運動あそび, 萌文書林