

# 幼児の体育あそびについて

— 実践記録のなかから — (五才児一年保育)



井 上 公 子

△はじめに▽

幼児の生活の主体は、あそびであるといわれているように、子どもたちは、いろいろなあそびをします。それらのあそびは、完全に心身の発達に適應したものであり、しかも子どもたちがよるこんで参加できるあそびでなくてはならないと思います。

しかし最近、乗物を利用して登園する子が多くなり、交通も年々ひんぱんになっているため、家の中であそぶ子が多くなり、大きな筋肉の運動が十分に家庭ではできなくなっているように思います。

このようなことから、幼児を明るく、たくましい健康な子どもに育てるには、幼児のあそびを意図的に指導することにより、心身を活発に、機敏にはたらかして、外部からの危険や災害から免れることのできる幼児に育てることが大切だと思われました。

そこで幼児の体育あそびについて考えてみますと、幼稚園教育要領では、主として健康の領域の第2の事項、"いろいろな運動に興味を持ち、進んで行なうようになる"の中に述べられています。が、具体的なあそびを通して、幼児の経験や活動の範囲を広げていき、あそびの発展をはかることにより、大きな筋肉運動を中心として、巧緻性、機敏性、柔軟性などを養えるよう指導したいと思えます。そこで、月別に実践の経過をみてみたいと思えます。

## 4月の実践

入園当初はまだ友だちとのつながりが弱く、一緒にいてもお互いの交渉は少なく、今日は何をしてあそぼうかと、積極的に意欲をもやしている子もいますが、教師をたよったり、自分から進んであそびに参加できない子や、不安そうに傍観している子が多くみ

られます。そこで、一日も早く、心身ともに安定させるため、教師は幼児一人ひとりとのつながりをもつことが大切です。まず、教師との結びつきをつくり、次第に子ども同士との接触に導いていき、そこで友だちといっしょにあそぶことの楽しさにふれさせ、あそびたい気持をおこさせるように、どの子どもよく知っているあそびの中に教師が積極的にはいって、ひとりひとりのつながりをもつように誘導してみました。

#### 例1 「かごめ、かごめ」

4月のある日 元氣にあそびまわる幼児たちのそばから少し離れたところで、あそびの中にはいれないでじっとみている幼児が数名いました。そこで教師は、消極的な幼児たちにさそいかけてみました。「Aちゃん、先生とかごめ、かごめしてあそびない」といってAと手をつないでみました。Aは黙っていました。Aが、にっこりとしてついてきました。「Yちゃん、Kちゃんもいっしょにあそびない」「先生、何するの、いれて」と声を聞きつけた子が、今までしていたあそびをやめて参加しました。しかし、まだ友だちの名前がお互にわからないため、鬼がめかくしをしました。まだだと、なかなかうしろの正面の子がわからなくて困りました。

そこで、幼児が鬼になるのをいやがらないであそべるようにと思つて、歌がおわるごとうしろの正面の子を見てみんなでたしかめて、順々に鬼をかわるように、特にルールをやさしくしてあそんでみましたら、適当に鬼が交替でできたため、とてもよろこ

んで楽しくあそぶことができました。(写真1)

### 5月の実践

5月ともなりますと、入園当初の心細さや緊張感も徐々にとれ、行動も活発になってきます。また、気候的にも戸外で元氣にあそぶことのできる季節ですので、

戸外でのあそびを中心に、まず遊具になれることをねらいにして、指導してみました。

#### 例1 マットあそび

び

写真1

①天気のよい日に、マットを園庭に持ち出してみました。幼児たちが、「何するの」と何人か集まってきました。



②そのうちの一人が気持よきそうにマットの上に大の字になって、寝ころんでしまいました。すると、次々にまねをして3、4名の幼児が寝ころんでしまいました。

③これではたまりません。そこで望ましいあそびに発展させるため、いろいろなあそびをさせてみました。

④大の字になって寝ころんでいる幼児を、教師が横にころがしてみました。

⑤それをみていた幼児が「ぼくもして、わたしもさして」と次にマットの上に寝たり、ころがったりしたので、マットの上は一ぱいになり、友だちの上に乗る子もいて動けなくなっていました。

⑥そこで、一列に並び、友だちとぶつからない程度の間隔を置いてころがるように約束をして、あそびをつづけました。はじめは、足や手は自由に動かして、ころがってよいことにし、自分でできない子には、教師が手伝ってやっていましたら、じきにうまくころがるようになりました。

⑦うまくできるようになったので、両手を首の後へまわしたり、からだの側面にのばしてつけさせたり、両足をのばしてころがるなど、少しずつむりのない程度に条件をかえてあそびをつづけました。

⑧また、うさぎや、かえるのようにぴよんぴよんと跳ぶ運動も、こどもたちのよろこぶあそびです。はじめは、手をついても

足が高くあがらなかったり、手のつき方の悪い幼児たちもたくさんいます。また手と足の動作が交互にうまくいかないの、幼児なりに苦労するようです。そのため、前へなかなか進めないで、同じところで、ぴよんぴよんと跳んでいる子もいました。

⑨このあそびでは、まず両手をマットの上に正しくつき、次に両足をできるだけ高くそろえてあげる動きと、できるだけ深くしゃがんで、次に高くとびあがる動きを教師が実際にしてみせたりしましたら、じきにうまくとべるようになります、よろこんであそびがつづけられました。

⑩しかし、いろいろなあそびを発展させるのは大切なことです。が無理なあそびをはじめからさせますと危険をとまぬまいです。で、まずマットになれさせ、次第にあそびの程度を高めていくようにし、幼児にとって必要な大きな運動（とぶ・はう・ころがる）を十分にさせたいと思って、適当に日をわけたり、幼児の興味やあそびの発展に応じて、くり返し指導しました。

## 例2 ボールあそび

ある日、女兒が園庭でまりつきをしてあそんでいました。

①そのうちに、ボールがそれて、ころころところがっていきました。それをみつけた男児がころがってきたボールをうけとめて、女兒の方へ返そうと手てころがしましたが、とんでもない方へころがっていきました。

②まりつきは、よく経験している女兒たちやキャッチボールの

## 6月の実践

好きな男児たちでも、ころがってきたボールをうけとめたり、目標のところへころがすという経験はあまりしていないようでした。

③このようなことがきっかけとなって、ころがってきたボールを受けとめたり、目標のところにはボールをころがすというあそびをしてみました。

④このあそびでは、ボールになれさせ、ボールをこわがらないようにさせることをねらいにして、運動能力の個人差が大きくない数名ぐらゐの幼児を一グループにして指導しました。

この頃になりますと、幼児たちの生活も軌道に乗り、教師の手から離れて、友だちとあそぶことができるようになり、混然とした集団の中にグループができはじめます。また、梅雨期になって、室内あそびが多くなる時期でもありますので、小グループであそぶ室内あそびとして、先月のボールをころがすあそびをさらに発展させて指導しました。

### 例1 ポーリングあそび

ポーリングあそびでは、目標に向かって方向をきめてころがしたり、力をコントロールしてころがすことや、ボールをどのように手からじょうずに離すかなどの巧緻性も要求されますが、このあそびは、とても楽しいあそびですので、くり返しあそぶうちに、

これらのねらいは達成されると思います。

①はじめは、2メートル程の近距離からボールをころがしては、目標物が何本倒れたかをくらべあってあそんでいました。

②うまくなるにつれて、ボールを大きいのか小さいのにかえたり、距離を遠くしたり、また目標物をとりかえたり、並びかえたり、いろいろと子どもなりに工夫する様子がみられるようになりました。

③そのうち、ある幼児が、「ぼくがみたほんとうのポーリングは、ボールをころがすみちがあつたよ」といいだしたため、みんなで積木を図1のようにならべてあそぶようになりました。

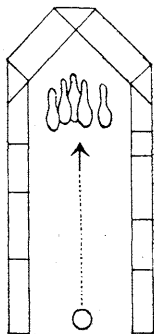
④つぎに、積木を一列に長く並べて、その端に目標物を置くようになりました。(写真2)でもこれは、横へそれたり、途中で止まったりしてなかなか思うようにころがりません。そこで幼児たちは、積木をつんで、みちに坂をつけたりして、いろいろと積み方を工夫しているようでした。

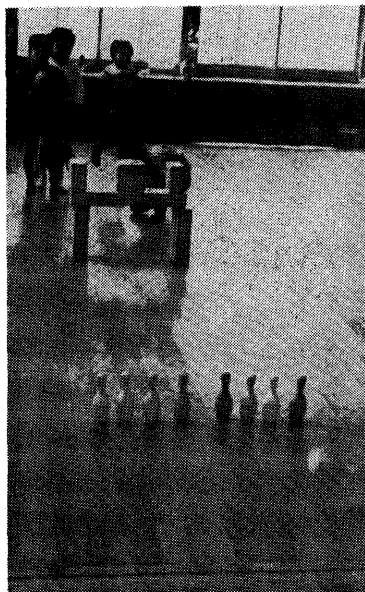
⑤そして最後には、積木をトンネルのように積んで、その先方に目標物を置いてあそぶようになりました。(写真3)

### ⑥このあそびでは、

ボールは必ず同じ方向からころがすように、特に安全に注意をしてあそばせました。

図1





## 7月の実践

このころの幼児は、友だち意識が発達し、お互に協力したあそびができるようになってきます。そこで今月は、平均台や、はしごを利用して、友だちと協力してあそぶことを

ねらいにして指導してみました。

## 例1 平均台でのあそび

①ある日、平均台をみつけた幼児たちは、少しずつ渡りはじめました。両手を広げて一生けんめいからだの平衡を保とうとしていました。

②うまく渡り終える子もいましたが、二、三步で落ちてしまったり、不安そうなようすで参加しない子もいました。

③そこで、うまく渡れない子には、手をかしてやり、みんなであそぶことにしました。

④そのうちに、平均台にもなれて、一本の平均台の上をただ歩いているだけでは、つまらなくなつたようすです。

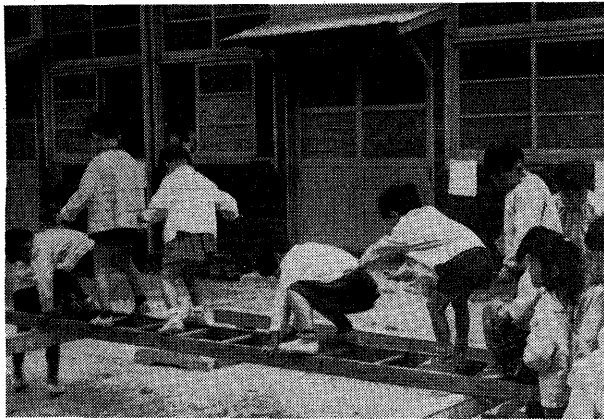
⑤そこで、いろいろと並べ方をかえてみることにしました。即ち、二本平均台を並べたり、はしごと組合わせることによつて、手をつないで渡つたり、手をつないで横あるきをしたり、四つんばいになって歩いたりなど、いろいろと歩き方がかわり、あそびが活発になってきました。(写真4・5)

⑥しかし、元気のよい幼児たちにはこのようなあそびだけでは満足できないので、ジャンケンあそびや、落とし合いを伴う鬼あそびに発展させていきました。(写真6)

⑦これらのあそびは、平衡感覚、上肢筋、腹筋などの大きな筋肉の発達をうながし、足を強くすることにもなりましよう。

⑧しかし、このあそびは、危険をとめないやすすいので、必ず一

写真上より 4, 5, 6



10月～3月の実践

対一ですること、またお互が平均台の上でおとし合うのであって、絶対に下から引っぱりおとすことのないように留意してあそばせました。

このころの幼児は、気の合った友だち同士が自然にまとまってあそんだり、仕事をするようになりますが、

①できるだけ多くの友だちと、協力的なあそびができるように、遊具や材料を整えてきました。

②また、グループの中心になる幼児ができてきますが、他の子ども集団生活に慣れてきていますので、それぞれ自分の要求を主張

するため、自然要求のぶつかり合いによる争いもみられます。

そのような場合、みんなの話し合いで、正しい要求と、自分勝手な要求とをわからせていたり、どの子も能力に応じて好ましいリーダーシップがとれるように、機会を多くつくり、指導しました。

③集団生活を進めていくために必要なまりを、自分たちで守ることで、集団の一員としての行動が積極的にとれるよう、その基礎となるような態度を身につけていくことなどをねらいにして、指導しました。

#### 例1 ころがしドッチボール

このあそびは活動的であり、その上、友だちとの協力によってあそびが展開するので、自然仲間意識が養えるし、目標が移動します。機敏性や、判断力も必要ですから、じゅうぶんにあそびたいと思ひ指導しました。(写真7)

①直径5メートルの円をかくて、その中に10名くらいの幼児はいります。他の幼児は、円周上に適当な間隔に並びボールをころがし合せて、円内の幼児にあてます。

②円内の幼児は、ボールに触れないように逃げまわり、あたら外へ出て、残ったものが勝ちとなります。

③このあそびでは、恐怖心をおこさせないようにと思ひ、絶対にボールをなげないでころがすように約束させてあそびせました。

#### 例2 ボールけりあそび

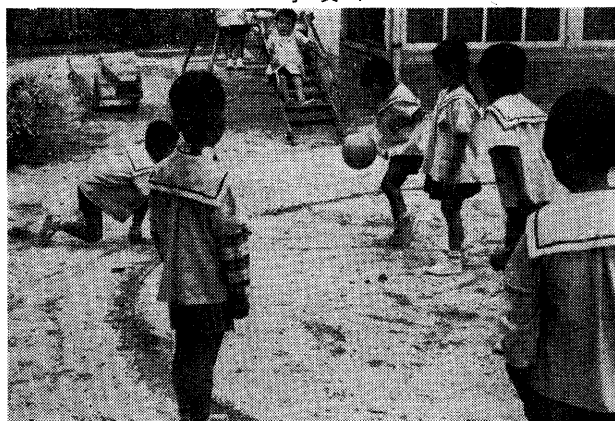
幼児たちの生活の中で要求される、敏しょうな身のこなし、器用さ、片足でからだ

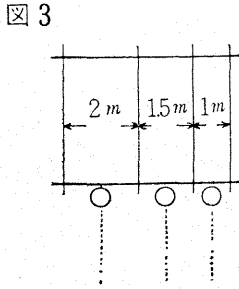
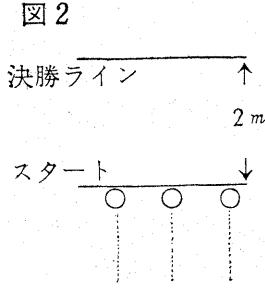
全体のバランスを保つという身体練習を、ボールをけることになれるいろいろなあそびの中で、身につけたいと思ひ、指導してみまし

た。

①今までボールを手でころがしてあそんでいた幼児のひとり、ころがすかわりにけり始めました。それを見ていた他の幼児が、おもしろがってけり返しました。しかし、ボールは思わぬ方向にころがってしまいました。そこで教師が中にはいり、ボールけりあそびをしてみました。

②図2に示したように、スタートラインから前方2メートルぐ





らしいところに、決勝ラインを引いておき、合図で、ひとり一個のボールを、何度も足でけりながら、決勝ラインのところまで早く運んで行った幼児が勝ちになる、というあそびをさせてみました。

③しかし、このあそびは、ひといきにラインまでけりこむあそびに変わってしまい、ボールのとぶ方向など一向におかまいなしに、遠くへのけり合いになってしまいました。(図2)

④これでは、足でボールをコントロールすることができませんので、図3のように等間隔のラインを引き、そのラインの間から、ボールを外に出さないでうまくけり行って、決勝ラインまで運んでいくあそびをしてみました。このあそびをくり返しているうちに、コントロールもよくなり、器用さも養われてきました。

⑤そこで図に示したラインの間隔を狭くしたり、決勝ラインま

での距離を長くしたりして、幼児の能力にあわせて、興味をもつてあそべるように工夫してみました。

⑥今度は、旗を二本用意して、けるところがってきたボールをラインのところとめて、最後に旗の間をけって返すあそびをしてみました。そして、うまくあそべるようになってきたところで、3〜4人のグループで競争させてみましたら、とてもよるこんであそびました。

⑦次に、これまでのあそびで、けることに興味をもってきたので、一個のボールを足でけりながら、うばい合うあそびに発展させてみました。

⑧まず、ジャンケンで二つのグループにわかれ、左右に、自分たちの陣をそれぞれ決め、中央の○印にボールを一個おきます。合図で手をつかわないで、足だけでボールをけり合って、自分の陣へ早くボールをけり入れた方が勝ち、というルールをきめて、サッカーあそびをしてみました。

⑨サッカーあそびでは、ゴールをまちがえやすいので、わかりやすい目印をしておくことよと思い、それぞれのゴールに色の違った旗を立てました。

⑩また、このあそびでは、危険をとめないやすいので、ボールを高くけったり、友だちにはぶつからないように気をつけてさせて、あそばせました。

(四日市市立羽津幼稚園)