

幼児の體力競技

東京女高師附屬幼稚園保姆

古澤 靜子

今日、幼児の鍛錬云ふ事が、各方面から問題にされて
りましたので、その事に就きまして、少し考へてみたい
と思ひます。

今までも、幼児の鍛錬に就いては、かへりみられない
事なく、常に行はれて居ります。幼稚園の唱歌遊戯、律動
遊戯が、幼児の生活々動に合致した表現法に依つて身體支
配の能力を養ひ、無意識の中に身體鍛錬を行ふ點、極めて
有效なものであります。

けれども當今の要求さしましては、更に幼児に強靱な體
力を錬成し、不撓不屈の精神を養ひ、勇氣忍耐力を適當に
湧き起させる事を必要と主張されてゐる様に承つて居りま

鍛錬を申しましても、幼児はまだ發育の途上にありまし
て、身體の抵抗力も弱いのでありますから、行きすぎるさか
へつて障碍を及ぼすことになり、それかと言つて彼等自
身では自の發的に行へないことでもありますので、私共が多
少その方向を示し、暫時に發展を追ふてゆくことが出來た

ら考へるのであります。

そしてその方法をしましては、幼児の事でありましか
ら、どこまでも、遊びの形式で、面白く興味深く變化あら
しめる事が必要であります。私共が常に願ふところは、
それ等に依つて個人の運動能力を高めると共に、團體的訓
練を目指して、睦の寮圍氣をつくりあげる事でありませう。

この様な考へのもとに私共は運動の基本形式である歩及
び走、投力、跳力、運搬力、平均、懸垂力の諸種目による
幼児の體力遊びを云ふ様なものを次に取上げてみました。

歩 歩くことの一步步々は、取りたて、云ふ程の運動では
ないが、之が寄り集り、連續的に行はれる時には、非常な
運動量となり、立派な全身運動となるものである。

「取扱ひ方」
○最初はたゞ樂器や手拍子に合せて、さつさ歩くことに
する。

○歩くことに於て身體的效果あらしめる爲には正しい姿勢

を保つ事が大切であるから、全體に、又個人に就いて正しい姿勢の歩き方を示範する。

即ち 上體を眞直ぐ保ち、目の高さ位の位置を眺め、臂は自然に、足を伸ばして歩く。つま先は、歩く方向にむける。外に向いたり、内に向いたりしない様。この様にして正しい姿勢は一度に限らず、常に心掛けられなければならぬ。

○次は少し變化を與へる。

イ 歩くこゝに強弱遲速の變化をつける。即ち樂器が強くなつたら股を高く上げ、地面を強く踏みしめて歩き、弱くなつたら、成るべく音がしない様、靜かに歩く。樂器が速くなつたら速く、遅くなつたら遅く歩く。

ロ 或は臂にも様々な動作をつけながら歩く。横に伸ばしたり、斜に擧げたり、萬歳をしたり、右手で敬禮をしたりしながら歩く。

又は上體を前傾して兩手を後に伸ばし、ヒョコになつたり、上體を全屈して兩足を握り、アヒルになつて歩いたりする。

○歩く時は、皆一緒に歩いてゐても退屈だから、時には、五、六人づゝに分れたり、一人で歩かせたりする。

走 走るこゝは、幼兒の自由遊戯の中、最も多く含まれる運動であつて、脚部の筋肉を鍛鍊する事は勿論であるが、

心臓、呼吸器の鍛鍊にもなるので、特にさりあげてみた。
「取扱ひ方」

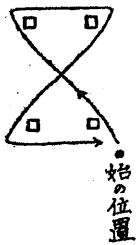
○歩いた時と同様に、最初は皆一緒に樂器にあはせて走るこゝにする。

○樂器になれたら次に正しい姿勢で走らせる様心掛ける。走る姿勢は、歩く姿勢が、四十五度位、前傾した姿勢である。私共が見た目に最も美しいと思はれる姿勢がよい姿勢なのであるから、特に頸を突き出したり、腰を曲げたりしない様、臂も適當に振り、股も自然に擧がる様、注意したい。

○變化を加へてみる。

五、六人一組になつて一列縦隊に並び、自由な表現に依つて、電車や汽車を作つて走らせる。

或は脊の順に五、六人づゝ、横隊になつて走らせる。又一人づゝ室を一廻りさせる。更にそれに變化をつけ、



一定の障礙物を指定して廻つて來させるるか、上圖の様に積木を置いて色々に示範を示して、その通りに廻つて來させるのも面白い。

○競走を行ふ。

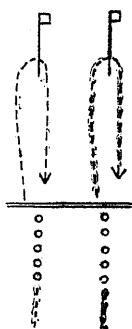
走る以上は、早く走る事が必要であるから隨時競走を行

つてその氣分を養ふのも、又よい事であらう。競走には色々様なものが擧げられるが、先づ簡単な次の三つを取扱つてみる。

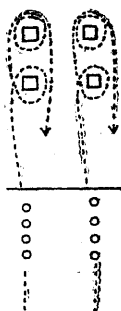
イ 整列競走

赤白二組を定めておき、全體自由な隊形に散つてゐる。先生の合圖によつて、定められた場所に、早く一列縦隊又は横隊に並び得た組を勝とする。その時の並び順番は、大きい順さか小さい順さか前以つて定めておいても、或は定めておかなくてもよい。兎に角、何時までも押合ひをしてゐないで綺麗に並んだ組を勝とする。

ロ 障碍物廻りの競走



圖の様に二組に分れて向ふの障碍物を廻り、次の者にバトンを渡す競走である。



この時、出發線に於て正しくバトンを渡す事、濟んだ者は直ちに列の後方に並び事等、簡単な規則は、どこでも守ることが大切である。

ハ 廻旋競走 之も圖

の様に二組に分れ前方の障碍物を廻つて次の者にバトンを渡し早く濟んだ組を勝とする競走で、障碍物は、始めは一箇でも結構である。廻り方によつて、つまり、非常に廣く物を廻る者、無駄なく物の近くを廻る者等、運動神經の發達の具合も分かる。

跳

跳ぶこも脚力を強くするばかりでなく腓腸筋、腰、背筋の發達を促すものである。身體に及ぼす効果はさうであらうが、兎に角跳ぶこもは愉快である。今これを、川さび、山越えの遊びとして行ふことにする。

イ 川さび



圖の様に二本の繩で川を作り落ちないやうに、うまく跳び越してゆく。

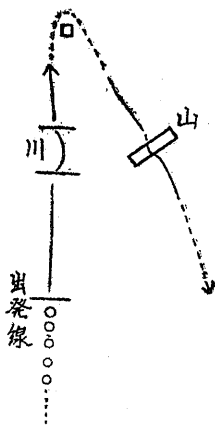
川幅は最初八十糎位、次第に廣くして一米五十糎位まで大丈夫であらう。但し身體の發達具合により考慮しなければならぬ。跳ぶ時は、跳ぶ姿勢等云ふ事より、たゞもう、一息に跳び越す氣持が大切であつて、その爲には助走距離、即ち出發線より川までの距離の長さ、及びその間の走り方が大いに關係し、助走距離は八米以上、

その間は、全速力で一生懸命走る事が必要なのである。こうして跳び越すのには、又勇氣、決斷力がなくてはならない。

これは又、組に分れて競争して取扱ふ事も出来よう。

ロ 山越し

幅十一、二種、高さ四十種位これに限らず、幼児のこび越せる程度のもの（の箱を跳び越す遊びである。年長組に適當であらう。箱は倒しても足にさしさわりのないものにした。これも助走距離は可なり長く、その間は全速力で走る事が大切である。又、川さびと同様、競争に



てもよい。

ハ 川さび山

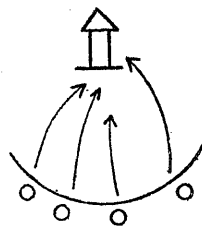
少し広い場所であるなら、最初川をさび次に

山を越して来る様、二つを組み合はせても面白い。

この様にして一人で跳ぶにしても、競争の場合にしても、跳びつばなしでなく、後まで定まつた位置に着いて再び自分の順を待つ態度に注意しなければならぬ。

投 投げる事も、身體的效果に就いてみれば、肩帶の筋肉、

臂の力、胸部を發達させる爲に、又そればかりでなく、やはり全身的によい運動である云ひ得よう。これは次の様な遊びにして取扱つてみた。



イ 球投げ

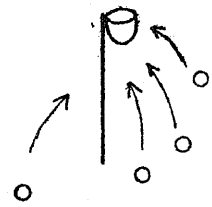
積木で幼児の背丈程の家を建て其處を目がけて、約五米位、離れた位置から、布で作つた球をぶつける遊び。

投げる位置から目的物までの距離は、五米位から次第に遠く離す。その場所に線を引き、五、六人づゝ並んで一人宛四、五箇の球を持つてぶつけるのである。次の者は、その球を拾つて、同所から投げる様にする。或る距離を一定の目的物目がけて投げるのであるから、體力と共に、注意を集中し、精神を統一しなければならぬ。幼児自身に當つた数を数へさせ、成るべく多く當る者を優秀な者として獎勵する。

ロ ダルマ落し 積木の上にダルマをのせてそれに球をぶつけて落す遊び。

一人づつぶつけても、或は赤白二組に分れ、ダルマも二箇用意して、早く落す競争にしてもよい。

ハ 源平球入れ 約二米の棒の先に籠をつけた物を真中に



立て、周圍から、籠の中に球を入れる事を競ふ遊びである。

全體一緒に次から次へ球を入れるだけでもよいが、之も二組に分れて競争して

取扱つても面白い。

懸垂 懸垂運動も云つても様々な運動が考へられる。高鐵棒にぶら下つたり、廻轉をしたり、鐵棒の上で臂を立て、體を支へたり、又二本の平行棒につかまつて、全身を持ち上げる運動、或は低鐵棒で逆上りをしたり、廻轉をしたり。懸垂運動の身體的效果も云ふならば、肩、臂、上體の筋肉を強くし、身體の巧緻性を養ふものである云ふ事が出來よう。子供は低い鐵棒に下つたり、ひつくりかへつたり(臂立前方廻旋)、逆上り(足掛逆上り)をしたりするのが好きである。よく廻れない者には、私共が一吋兩手で背中を支へて前方に押す様にするに樂に廻る事が出来る。注意して鐵棒等の機械を使用する際には怪我をしない様、その近くにある適當に補助しなければならぬ。地面上の石ころを除いたり、土があまり固い時には、マットを敷くとか、運動の前には準備が必要である。

よくあるダンゲルも、登つたり降りたり、鬼ごっこを

したりするの面白い遊具であるが、たゞ上から兩手で下がつて、成るべく長時間そのまゝの姿勢でゐる練習をするだけでも、立派な懸垂運動になるのである。

平均 平均運動は字の通り、身體の平均をこる爲の修練になる。こゝでは橋渡りの遊びによつてその練習をすることにする。

イ 橋渡り 高さ四十浬位、幼児の足幅より少し廣い幅の箱の上を渡るのである。短い箱ならば、幾つかつないで、

三米位の長さにした。平均臺があれば尙結構である。

最初はたゞ落ちない様に氣をつけて、そつと渡るだけでよいと思ふ。五回でも十回でも、橋になれて充分落ちない自信がつく迄繰り返して渡る。これは靜的ではあるが

強い運動であるから渡る時は、落付いて、靜かに、ゆつくり渡る様注意する。

その後次第に渡る時の姿勢にまで注意を促し、凡そ目の高さの所を見、體を眞直ぐにして渡る事に氣をつける。

平均臺や箱を使用する際にも用具の取扱ひ方に注意し、落ちそうな時には、平均臺をおさへるか、幼児の體を支へるかによつて、危険のない様、補助しなければならぬ

い。常に用具の側についてる用具に對する恐怖心を起させない様にした。

ロ、その他の遊び

細い物を渡る事になれ、ば、その上で色々な遊びが考へられる。

ジャンケン遊び——は二組に分れて平均臺の兩端に向き合ひ、兩方から一人づゝ橋の真中まで出て来てジャンケンをして勝負を決める遊びである。

落しあひ——同様、二組に分れて平均臺の兩端に並んで向き合ひ兩方から橋上に進み出て、下に落しあひをする。尙、遊具を使用する場合には、成るべく同時に多くの者が活動出来る様、用具の數を増し、人數を適當に分けて行つた方が、時間的にも個人の運動量からも經濟的である。

運搬 重い物を持つて相當の距離が行けることは必要である。體力と共に忍耐力を要する。幼児にぎの位の荷物が持てるかを考へ、砂袋を持たせてみた。

イ、砂袋はこび

用具、重量約六疋の砂袋 或は、この重さを有する持運びに便利なもの。

最初は六疋の砂袋を持つて、約十五米位の距離を往復することにした。

持ち方は、兩臂にかゝへても、下げてよい。

始めは一人づゝ行ひ、次に二組の競争にして取扱ふ、一層活氣が出る。

六疋であるに競争の際にも樂に持ち運び出来るので、そ

の次に幼児の最大限度の力を出し、しかも、苦痛を感じない重量はぎの位であらうかを實際に持たせたところ、大體この二倍の十二疋であつた。けれども勿論これは、幼児の年齢、身體の發育狀況にもよるので、その點充分考へて大體、體重の半分より一、二疋少ない位が適當ではないかと思はれる。それから二個を持ち、最大能力を測定する場合にはその物を下げて運ぶ様にした方がよい。それは、かゝへるの、下げるの、では、感じが違ひ、かゝへた方が容易であるからである。

ロ 障り物を利用した競争

前に川さび山越しを行つたが、更にこゝで應用して、川をさび越して向ふにある重い荷物を持つて來たり、荷物を持つて山を廻つたり、幅の廣い橋を渡つたり、様々に工夫し、組合せて、もつゝ面白い、そして體育的な運動が、考へられると思ふ。尙、荷物には、持つのに便利な持ち手を忘れないでつけておく。

この様にして、運動の基本形式である歩、走、跳、投、懸垂、更に平均、運搬力による遊びを、つまらない例をこつて考へてみました。が更にもつゝ興味あり、そして體力を養ひ運動能力を鍊る體育的な遊びを研究したいと存じます。

講習會の講義