

## 遊びの中で育つ「心」と「体」の健康

～運動における動きの多様化と洗練化～

宮里 暁美  
(大学教員)

幼児期は、生涯にわたって必要な運動の基となる多様な動きを幅広く獲得する大切な時期である。多様な動きは、いわゆる「運動遊び」という範疇はんちゆうにとどまらない多様な遊びや生活の中で、心と体を存分に動かすことを通して、獲得されていく。平成二四年に策定された幼児期運動指針でも、遊びや生活の中で多様な動きを体験することの大切さが強調されている。さらに運動指針の中では、多様な動きを獲得する上で重要なこととして、「動きの多様化」と「動きの洗練化」の二つの方向性が挙げられている。

「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得する動きが拡大することである。幼児期に獲得していききたい基本的な動きとしては「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」がある。一方「動きの洗練化」とは、年齢とともに基本的な動きの仕方がうまくなっていくことであり、「力み」や「ぎこちなさ」が見られる状態から「滑らか」になっていくことである。

「動きの多様化」と「動きの洗練化」という二つの視点は、幼児期における動きの獲得について検討していく上で重要な視点ではない



かと考える。そこで、この二つの視点から幼児の遊ぶ姿をとらえ直し、多様な動きの獲得につながる環境や援助のあり方について検討することとした。実践事例は、前勤務園（お茶の水女子大学附属幼稚園）でのものである。

### 静と動を往還する遊びの中の「動きの多様化」

#### 事例1 コマと一緒に回りだすA児

コマがなかなか回らないことにいら立ちながらも挑戦し続けたA児。ようやくコマが回ったその瞬間、A児の体はコマと一緒に回りだしていた。コマ回しをするA男の体の動き

を細かく見ていくと、実に多様な動きを体験していることがわかる。座り込んでコマにひもを巻き付けている時、指先は適度な強さと柔らかさでひもを引いている。ひもを巻き付けている

手とコマを持つ手は、リズムを合わせ調和した動きをしている。ひもを巻き切ったコマを、意を決して投げる瞬間、ひざを少し曲げ、素早い速さで手首を返す。そしてコマが回った瞬間、喜びながらその場を旋回している。

#### 事例2 シェイクしながら色水作り

戸外の机を囲み、ペットボトルに水と実を入れて色水作りをしている子どもたちがいた。水は薄いピンク色に染まり、さらにより濃い色を出そうと考えたB児がペットボトルを上下に振り始めた。すると他の子も振り始め、「シェイク、シェイク」という掛け声が出てきて、そのリズムに合わせてジャンプが始まった。笑いながらジャンプしていたかと思うと、一人が駆けだすと後を追うように全員が走りだし、大きな木の周りをグルグル回りだした。何周も回り、「ストップ」の合図で全員が止まった時、子どもたちの手には、見事

に泡立った色水入りのペットボトルがあった。

色水を作り始めた時は、実をつぶしている

指先に集中し、色が出る瞬間を見逃さないという集中した体だった。その状態からペットボトルを振るといふ動きへ、そしてジャンプが始まり、手を振ることと「シェイク」の言葉のリズムが響き合う中で、走り出すという動きが生まれていったのである。

### 〈動きの多様化につながる大切なこと〉

静から動、動から静へ、集中から拡散、さ  
らに集中へと、子どもたちの遊びは生き物の  
ように変化していく。変化を支えているのは、  
心の動きに合わせていつでも動きだせるよう  
な場の設定、互いの心の動きを感じ取り響き  
合える仲間関係、幼児の体が思わず動きだす  
ことを大切にしている保育者のかかわりである。  
これらの条件が整っている時、子どもたちの  
遊びは躍動し、多様な動きが生まれてくる。

### 道具を使う生活の中に見る「動きの洗練化」

#### 事例3 デッキブラシを手に持って

幼稚園には水遊びの季節だけ水を流す川が  
あり、水遊びを始める前には、年長児が中心  
になってデッキブラシで川底を洗うことに取  
り組んでいた。張り切って力強く川底をこす  
る年長児の姿に興味を持ち、年少児もやりた  
がり、年長児が使い終わったデッキブラシに  
手を伸ばすことがよくあった。

年少児とデッキブラシとのかかわりを見て  
いくと、まず手に持つことの喜びがあり、引  
きずって歩いたり、片手で使ってみたりなど、  
いろいろとやってみていた。そのようなか  
わりを重ねる中で、次第にちょうどよい力の  
入れ具合をつかむようになっていく。夏の終  
わりごろになると、腰を入れてゴシゴシとこ  
する姿も見られるようになっていた。まさに、  
動きが滑らかになっていったのだ。

### 〈動きの多様化と洗練化を生み出す道具〉

お茶の水女子大学附属幼稚園では、平成二五年度、子どもと道具とのかかわりに着目して研究に取り組み、その中で『もの』の持つ特徴に触発されたり、傍らにいる友達の間で「もの」に惹かれたりして、「もの」を使い始めた子どもたちは、何度も使ってみることで、その「もの」の特徴や用途を身体を通して理解していく。「もの」の使い方を知り、「もの」を「道具」として遊びの中で使い始める』というプロセスを明らかにしている。

体得とは、体で理解していくというわかり方である。「もの（道具）」の特徴や用途を身体を通して理解していく」プロセスの中で、「もの（道具）」の使い方を知った状態とは、「動きが滑らかになる」状態を指しているように思う。やりたいことを思いつき、そのために道具を使う生活の中で、動きの洗練化が生み出されていくのだと考える。

それぞれの道具には固有の用途がある。こする、集める、持ち上げる、かき混ぜる、掘る、振りかけるなど、道具の用途は多様な動きそのものである。日本古来の優れた道具は、滑らかな体の動きを引き出す力を持っているように思う。

幼児は身の周りの環境に興味を持ち、かかわることを通して成長していく。そのかかわりを支えているのが「道具」である。多様な体の動きを生み出すことにつながる優れた道具を、幼児が手に取ることができるように生活の中に取り込んでいくことで、動きの多様化や洗練化が実現していくのだと考える。

#### 参考資料・引用文献

- 1 「幼児期運動指針」幼児期運動指針策定委員会
- 2 平成二五年度研究紀要『探究力・活用力が発揮される生活（二年度）「道具」持つ・遊ぶ・活かす』お茶の水女子大学附属幼稚園 P24