

幼児の体育指導に関する一考察

木下 茂 昭

A Study of Physical Education Teaching for Children

Shigeaki KINOSHITA

1. 緒言

1960年代以前の子ども達の遊びは、缶蹴りや鬼ごっこなど身体全体を用い、活発な動きを伴う遊びが多くみられた。そして、このような遊びの中で、多様な身体の動きや体力を身につけていったものである。また、玩具は現在用いられているような高価なものもあまりみられず、駄菓子屋で手に入れることのできるメンコや独楽やペイゴマなどであった。それら以外の遊び道具は、子ども達自らが作るこの方が多くみられた。

しかし、1960年代の我が国における高度経済成長は国民の生活様式や価値観を大きく変化させた。その変化は子ども達にとってもみられ、それまでの屋外で遊ぶことが中心の生活から、室内で遊ぶことが多くなったことや、さらに、玩具の多様化などがみられるようになってきた。特に、テレビゲームの普及は子ども達の身体活動を減少させ、室内での遊びを助長させていった。また、住環境の都市化による遊び場の減少や遊ぶ内容の変化、高学歴社会化による塾産業の隆盛、さらに生活習慣の乱れなど様々な変化をもたらしている。そして、子ども達のこのような生活様式の変化は体力の低下という問題や危険回避能力の劣る子ども達を増加させてしまい、頭部や顔面の怪我の増加を引き起こしたと考えられる。

子ども達の遊びが大きく変化してきたことで、運動量が減少し、遊びから得られるさまざまな運動経験をするのができなくなってきている。その運動経験の少なさは、単に体力の低下という問題を引き起こしただけではなく、基礎的な運動能力（走・投・

跳など）や筋力の低下、動きの滑らかさ、柔軟性・敏捷性などの身体をコントロールする能力なども低下させてきている。そのため、子ども達の危険回避能力までも低下してしまい、骨折などの大きな怪我が増加してきている。

このような状況を改善するためには、子ども達にさまざまな運動遊びを行わせ、運動の基本となる要素を身につけさせることが必要となる。たとえば、鬼ごっこをしていれば、走るという動作や身体を反転させたり、飛び下りたり、飛び越したりなどという動作を行うことにもなる。また、マット遊びをすれば、転がると動作があるために、転倒したとしても、身体を丸めることで、大きな怪我を未然に防ぐことにもつながっていくものである。したがって、幼児期にある子ども達には一つの運動が上手にできるようになることよりも、さまざまな動きを経験させるようにし、運動の楽しさや運動に親しむ態度、また、生涯にわたって運動を継続していく態度を育成していくことの方が望ましいといえる。そこで本研究では、年長児にマット遊びの指導をする中で、子ども達自らが運動する場を工夫することで、運動に意欲的に取り組むことのできる子どもの育成を目指した指導実践について考察し、体育指導をする際の資料を得ることを目的とした。

2. 本研究の目的

本研究は体力が低下している子ども達や運動経験が不足している子ども達の体育指導をする際に、子ども達が自ら運動に取り組み、体力を高めることや

運動経験を助長することのできる環境（場）について、器械運動の領域に属しているマット遊びに焦点を当て、考察し、実践することを目的とした。なお、本研究をするにあたっては、本学付属こまざわ幼稚園の子ども達で、検証をした。

3. 本論

子ども達が行っている遊びの実態や生活習慣は、各々の時代の社会的背景によって変化するものである。そこで、まず初めに、高度情報化社会である今日の子ども達の遊びや生活様式、それに起因する問題点について述べていくことにする。

3.1. 子ども達の生活様式の変化

子ども達を取り巻く環境は、道路が整備・拡張され、空き地はなくなり、自然環境も破壊され、減少している。また、子どもに関わる犯罪が増加しているため、子ども達が屋外で遊ぶ姿があまり見られなくなってきている。仮に、遊ぶ姿が見られるとしても、保護者同伴でわずかな人数で遊んでおり、従来みられた群れ型の遊びはみられなくなってきている。しかし、その反面、日没後、学習塾などから家路を急ぐ子ども達の姿が多くみられるようになってきている。

これらのことは、遊び場の減少、遊ぶ時間の減少、遊びの多様化や生活様式の変化などによって、子ども達にもたらされたことといえる。そのため、集団で遊ぶことが困難となり、個別的な遊びが子供たちの中に浸透してきたと考えられる。³⁾そして、科学技術の進歩、特に、高度情報化社会となった今日、子ども達の身の回りにはコンピュータなどの機器やテレビゲームなどが氾濫したために、この傾向はさらに強まったと考えられる。²²⁾

また、高学歴社会が進行すると共に、少子化傾向も進行し、子ども達を高学歴社会に対応させるべく、幼児期から教育に力を入れることを第一に考えるようになってきている。そのため、子ども達に早期教育を受けさせ、子ども達を遊びから遠ざけてしまっている。

一般的に教育というと、頭脳を強化することだけを想像する人々が多くみられる。しかし、小学校以上の教育現場に目を向ければ、教育する以前のさまざまな問題が生じているのも事実である。たとえば、

授業時間中に静かに座ってられない子どもや授業に集中できない子どもなどもみられる。このようなことは、十分に躰がなされていないことや十分な人間形成ができていないことに起因していると考えられる。

上述したように、子ども達の遊びが変化してきている中、子ども達の生活様式も大きく変化してきたために、子ども達に体力の低下、食生活の変化、生活時間の変化などという問題を引き起こしている。

文部科学省が、昭和39年（1964年）から、国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育指導と行政上の基礎資料を得ることを目的として、毎年実施してきている「体力・運動能力調査」の結果をみると以下のようなことがいえる。すなわち、子ども達の体力は調査開始後、昭和50年頃にかけて向上傾向がみられたが、昭和50年頃から昭和60年頃までの停滞傾向、その後現在まで、20年以上にわたって低下傾向を示している。このような状況は現在も、また、これからも引き続いてみられる現象といえよう。

また、子ども達の食生活についてみると、朝食を摂らない子ども、食事を一人で摂る子ども、冷凍食品・インスタント食品などをよく摂る子ども、外食をよくする子どもなどが増加してきている。さらに、ダイエット目的で欠食をする子どもも増加してきており、食習慣が乱れてきている。これらのような食習慣の変化は発育期にある子ども達の健康を損なうだけではなく、家族と食卓を囲むことが少なくなり、精神的な安定も損なうことへつながっていくことになる。

子ども達の生活時間についてみると、就寝時間が遅くなり、9時以降に就寝する子どもの割合が増加している。これは、親の生活様式に子どもを合わせるために起こっていることといえることができる。しかし、子ども達の睡眠時間の確保ということから考えると、多くの子どもが睡眠不足の状態といえることができる。そして、その結果として、朝食を摂ることができない、また、午前中は活動に集中できないというような問題になっている。

このように子ども達の生活様式が変化してきて、体力の低下が問題となり、また、運動経験の不足から、安全に対する意識までも低下し、大きな怪我也発生しているのが現状である。⁴⁾これらの問題を解決するためには、健康や安全に関する情報を正しく

判断する能力やその能力を行動として表す実践力を幼児期から身に付けていくことが大切となる。そのためには、子ども達の心身の発育・発達を助長するために、幼児期から身体を活発に動かし、積極的に運動に親しむ態度を育成していくことが大切となる。また、骨折などの大きな怪我を未然に防ぐためにも、子ども達一人ひとりの危険予測能力や危険回避能力、さらに、他者に対する安全への配慮などができる態度を身に付けることが必要である。

3.2. 器械運動遊びの特性と個別化教育

「できる」、「できない」がはっきりと判ってしまう器械運動などの達成型の運動では「できない子ども達」や「上手にできない子ども達」にとって、運動すること自体が苦痛となることが多いものである。また、その運動で失敗をしたり、怪我をした経験があるという子ども達は心理的に恐怖心を抱き、その恐怖心から「やりたくない」という感情を持つことも多くみられる。運動嫌いな子どもの特徴について加賀は以下の12点にまとめている。それらは、

- 1) 小さい時から身体に障害がある。大病をしたことがある。虚弱だ、など、身体的条件が運動に適さない。
- 2) 小さい時から運動経験が不足していて、運動への親近感がない。
- 3) 運動能力が低いために、うまくできない。
- 4) 運動に関して劣等感がある。運動に関する自己意識が低い。
- 5) 運動を行おうとする意欲が弱い。運動を拒否しようとする情緒的態度ができていない。
- 6) 運動を通じて友人や教師と親しもうとする姿勢がない。
- 7) 生まれつき鈍くて運動には適さないという思いこみがある。
- 8) 運動に高い価値を認めない。逆に、運動のような下等なことではできなくてかまわないのだ、という裏返しの優越感がある。
- 9) 教師をふくむ無理解な仕打ちで、精神的に傷ついている。
- 10) 性格的に引っ込み思案、自罰的、自己不確実感、精神衰弱等の傾向が強い。
- 11) しばしば、親の神経質や潔癖症、あるいは過保護や干渉過多など、親の性格や養育態度が

子どもの運動嫌いに結びついている。

- 12) 親が運動を軽視したり、批判的であることが影響している場合もある。

というものである。⁵⁾そして、これ12点が単独で運動嫌いになるのではなく、多くの場合がいくつかの要因が複合的に関係しあい、子どもの態度や行動傾向を形成していくものである。そのため、これらが劣等感や拒否感、自罰的傾向、下手だという思いこみなどという運動に対しての消極的な、あるいは拒否的な感情や態度ととなつて表現されてしまうこともみられる。このような態度や感情は幼児期のどこかで経験した運動において、嫌な思いをした、失敗をしたなどという体験を重ねたことにより、運動に対して拒否的、軽蔑的などという態度や行動が表出するものと考えられる。しかし、このような子ども達であったとしても、少しでもうまくなりたい、あるいは全力で身体を動かしたいというような欲求は、子ども達の心の深層にあるといえる。

幼児期の子ども達や小学校低学年の児童は、本来、身体を動かすこと自体に興味や欲求を示す時期である。また、自己中心的な言動も多くみられ、仲間意識もあまり育っていない時期でもある。このような時期に、子ども達全員が一斉指導のもとで、達成型の運動に取り組んでいくとすると、できる子どもとできない子どもが明確にされることになる。たとえば、マット遊びであれば、その課題ができない子どもはマットの前で、立ち止まり、挑戦するべきか否か戸惑ってしまうことがよくみられる。このような状況に立たされた子ども達は劣等感を抱き、マット遊びを拒否する傾向に陥っていくことになり、さらに、運動嫌いな子どもになっていくと考えられる。

運動嫌いな子どもにしないためには、その子どもにふさわしい課題に取り組み、達成していく必要がある。このことは年齢が小さければ小さいほど運動経験に差があるわけであるから、子ども達の課題は個別化・個性化されていていかななくてはならないものである。

課題の個別化ということは個別化教育について考えると理解しやすくなる。

個別化教育という考え方は、共通の学習目標に対して子ども達の能力や関心に応じたいくつかのプログラムが用意されているものであり、学習者一人ひとりの学習が確実な成立を期するためのものといえ

る。そのため、学習課程を個別に分解したものであったり、学習の進度や学習形態などに選択の自由が認められることになる。

体育学習における個別化教育は運動経験の差により、運動に対する興味・関心が大きく異なることを前提に考えられる必要がある。このような傾向は年齢が小さければ小さいほど顕著に表れるといえる。「～ができる」という体育における目的・目標に到達するまでに、子ども一人ひとりの能力に応じた課題が設定されることは個別化教育を考えた場合には当然のこととなる。そして、子ども達が課題を達成すると、できたことによる達成感や満足感、次の課題に取り組もうとする意欲の高揚などみられる。これにより、さらに高次の課題を解決していこうとする態度がみられるようになる。

特に、課題達成型の運動では、子ども達一人ひとりの能力に差があるわけであるから、課題は子ども達の数だけあるものである。しかし、その課題はいくつかに累計できるものである。たとえば、後述するマット遊びの前転を例にとってみると、その課題は

- 1) 前方向に転がることができる。
- 2) 前方向にスムーズに転がることができる。
- 3) 前方向にスムーズに回転し、立つことができる。

という3点にまとめることができる。これらは技能レベルが1)から3)へと向上していくことであり、前転が上手にできるようになっていくということになる。

課題の個別化は達成型の運動だけではなく、ボール運動などチームとして活動する運動など全ての運動にも当てはまることである。ボール運動のようなチームで行う運動では、その運動に必要な技能をチームの構成員である子ども達一人ひとりが自分自身の課題として捉え、解決し、技能のレベルを向上させ、チームに還元することが必要となる。チームでは構成員一人ひとりの技能に応じて、ポジションを決めたり、作戦を考えて、運動していくことになる。

3.3. 付属こまざわ幼稚園での実践

幼稚園教育要領の内容は健康・人間関係・環境・言葉・表現という5領域からなっており、小学校以降で教科としてみられる体育という表記は見られな

い。また、保育所保育指針についても同様である。そのため、体育的な内容は健康の中に示されているが、運動の具体的な例示はみられない。しかし、小学校学習指導要領体育編には具体的な内容が示されている。

小学校学習指導要領によれば、1・2年の体育の目標は

- 1) 基本の運動およびゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。
- 2) 誰とでも仲よくし、健康・安全に留意して運動をする態度を育てる。

という2点になっている。⁸⁾

1)の目標は運動を楽しく実施するとともに、体力を養うことの2つの側面からなっている。「楽しくできるようにする」ということは、運動に親しむ態度や能力を育て、運動の楽しさや喜びを経験することにより、生涯にわたって運動に親しむような人間を育成することにつながっていくことである。また、2)の目標は運動を実施する際の協力的な態度、公正な態度、規則を守るなどの社会的な態度の育成を図ることと、運動をする際の場所や器具などの安全に気をつける態度を育成することにある。この目標達成のために、以下のような例示が示されている。それらは、

A 基本の運動：a 走・跳の運動遊び、b 力試しの運動遊び、c 器械・器具を使つての運動遊び、d 用具を操作する運動遊び、e 水遊び、f 表現リズム遊び

B ゲーム：a ボールゲーム、b 鬼遊びである。

これらの例示の中で、基本の運動のc. 器械・器具を使つての運動遊びについて詳しくみてみると、

ア. ジャングルジム、雲梯、ろく木、登り棒(綱)などでの上り下り、懸垂移動、跳び下り

イ. いろいろな方向へころがる(ゆりかごや前・後ろなど)、手で支える(かえる足打ち、壁登り逆立ちなど)(マット)

ウ. ふらさがり振り、足抜き回り、支持して跳び上がり・跳び下り(鉄棒)

エ. いろいろな歩行、いろいろなポーズ(平均台)

オ. 支持でまたぎ乗り・またぎ下り, 支持で跳び上がり・跳び下り, 低い跳び箱での横跳び越し(跳び箱)

である。⁸⁾

小学校1・2年における体育の目標達成のための例示が上記のような比較的簡単な内容になっているにもかかわらず、幼稚園などの体育指導では、もっと高度な内容を子どもに行わせているという実態がある。たとえばマット遊びでは、前転・後転・側方倒立回転・倒立などである。しかし、小学校学習指導要領によれば、側方倒立回転や倒立などは小学校5・6年の課題となっている。このことを考えると、幼稚園段階では、前転や後転程度の内容で十分といえる。このような誰にでもできる課題に自ら取り組んでいく態度を養ったり、達成感や成就感を味わう経験をさせていくことの方が、将来にわたって運動を継続していく子ども達を育成することが可能になる。

そこで、付属こまざわ幼稚園年長児に対するマット遊び指導の実践を述べることにする。

子ども達に対する指導は年長児2クラスを1クラスずつ、週1回30分間指導をした。マット遊びの目標には

- 1) いろいろな方向に転がることのできる(前・後・横など)。
- 2) 友達同士教えあうことのできる。
- 3) 場を工夫することのできる。
- 4) 安全に注意して、運動ができる。
- 5) 自ら運動に取り組む態度を育てる。

という5点を設定し、4週続けて指導を試みた。

まず初めの指導で、子ども達にマット遊びをすることを知らせると多くの子ども達の喜ぶ姿が見られた。そして、子ども達にマットを用意させると、何のためらいもなく直線にマットをおいた。このことはそれまでの指導による結果であると考えられる。次に、どのような転がり方でもよいから、転がるように指示を出すと、9割以上の子ども達が前転を行い、残りの1割は横転などで転がっていた。前転を行った子どもの中には、スムーズに回転ができなくて、マットからはみ出してしまう子どもが数人みられた。そこで、マットを大きな長方形に置き直すと、子ども達は驚き、なぜ置き換えたのかということを経験してきた。そのため、「これなら、マットから

はみ出してしまうことがない」ということを伝えた。さらに、人とぶつからないのであれば、どの方向から転がってもよいというルールで遊ばせると数人のグループになり、前転や横転をしていた。

2度目の指導では子ども達から坂があるとおもしろいという意見が出てきたので、マットの下に跳び箱用の踏切板を入れ、わずかな傾斜を作り、いろいろな転がり方を行わせた。この時には、後転を試みる子どもが数人みられたが、頭部が大きな障害となり、スムーズに回転できる子どもはみられなかった。後転を試みた子ども達に話を聞くと家において親と練習したということであった。傾斜しているところでは下側から横転していくことが難しく、上側からは比較的転がりやすいことを体感した子どもがみられた。次に、マットをコの字に置き、一方通行で転がることを行わせた。曲がり角をどのように回っていくか、子ども達一人ひとりが工夫をしていた。

3度目の指導においては、高さ50cmの坂・踏切板の坂・2段の跳び箱をマットの下に入れ、凹凸のある場を設定した。子ども達が最も興味を示したのは大きな坂で、さまざまな転がり方で転がり、坂によってもたらされるスピードのある回転を楽しんでいた。また、坂によってもたらされる回転力は後転をするのにも、好都合となり、多くの子ども達が後転も試みるようになっていた。跳び箱を用いた環境は子ども達が「橋」と命名し、そこから落ちてしまうとワニに食べられてしまうという設定を作り出していた。下に落ちないためには直線的な回転が必要になるので、子ども達は慎重に回転をしていた。

最後の指導では子ども達に運動をする場、すなわち、マットの置き方、使用する用具などを自由に考えさせた。その結果、マットはZ字型に置き、途中に大きな坂、小さな坂、橋を入れ込み、一方通行で順番を守って転がりたいということになった。転がり方は一人ひとりが試みたい転がり方であったが、何回も挑戦する間に前転・後転・横転などさまざまな転がり方を試みていた。

以上の指導を通して、マット遊びの目標として考えた1) いろいろな方向に転がることのできる(前・後・横など)、2) 友達同士教えあうことのできる、3) 場を工夫することのできる、4) 安全に注意して、運動ができる、5) 自ら運動に取り組む態度を育てる、という5点は達成されたと考えられ

る。また、この指導を通じて、全員の子ども達がマット遊びが好きになり、再度マット遊びを行いたいなどというような肯定的な感想を述べていた子どもが多くみられた。

しかし、技能面についてみると、前転は全員の子ども達が上手に回転できるようになったが、後転については、坂があればできるが、平坦の場所では頭部が障害となり、スムーズな回転ができない子どもが多くみられたが、自分なりに後転という課題に取り組む姿勢はみられた。そして、このような子ども達であっても、マット遊びが好きになったということであるので、その後の指導により、上手な回転ができるようになると考えられる。

運動遊びは、本来、子どもの自発的に行われる活動であり、子ども達が自由に選択できる活動でなくてはならないものといえる。子ども達が自分の好きな運動で遊ぶ時には、その活動の中に、子ども達が将来体育の授業で必要となるさまざまな動きが含まれている。たとえば、固定遊具があれば、ぶら下がったり、よじ登ったりなどをして遊ぶであろうし、ボール遊びをすれば投げる、捕るというような動きをするであろう。このような活動を通して、運動の楽しさに触れることが、生涯スポーツにもつながっていくことになる。

以上述べてきたように、幼児期にある子ども達に対する体育指導は、高度な技ができるようになることよりも、あらゆる運動の基本になる要素を身につけることを第一に考えられなくてはならないといえる。そのためには、幼児期から運動の楽しさに触れ、身体を動かすことの喜びを味わうことができるような体育指導が展開されなくてはならないものである。そうすることによって、子ども達の体力の低下を防ぎ、危険回避能力を高めることにもつながっていくことになる。

4. 結語

子ども達を取り巻く環境の変化は、遊び場の減少、遊ぶ時間の減少、遊びの多様化や生活様式の変化などを子ども達にもたらした。そのため、集団で遊ぶことが困難となり、個別的な遊びが子供たちの中に浸透してきたと考えられる。また、高度情報化社会となった今日、子ども達の回りにはコンピュータなどの機器やテレビゲームなどがあり、それらで遊ぶ

子どもも多くみられる。

また、高学歴社会が進行すると共に、少子化傾向も進行し、子ども達を高学歴社会に対応させるべく、幼児期から教育に力を入れることを第一に考えるようになってきている。そのため、子ども達に早期教育を受けさせ、子ども達を遊びから遠ざけてしまっている。

子ども達の遊びが変化してきている中、子ども達の生活様式も大きく変化してきたために、全身を用いた遊びが減少したため起こっているといえる体力の低下、孤食・欠食や外食の増加・ダイエットなどの食生活の変化、夜更かし型になった生活時間の变化など子ども達にとっては大きな問題となっている。また、運動経験の不足から、安全に対する意識までも低下し、大きな怪我も発生している。これらの問題を解決するためには、健康や安全に関する情報を正しく判断する能力やその能力を行動として表す実践力を幼児期から身に付けていくことが大切となる。そのためには、子ども達の心身の発育・発達を助長するために、幼児期から身体を活発に動かし、積極的に運動に親しむ態度を育成していくことが大切となる。また、骨折などの大きな怪我を未然に防ぐためにも、子ども達一人ひとりの危険予測能力や危険回避能力、さらに、他者に対する安全への配慮などができる態度を身に付けることが必要である。これらのことは、子ども達に運動遊びを行わせ、さまざまな動きを経験させることで可能なことになっていくのである。

幼児期の運動遊びでは、できる・できないがはっきりとしてしまい、できない子どもにとってはその課題が苦痛になることもある。しかし、子ども達が運動の場を工夫することで、運動に意欲的に取り組むこともできるようになり、技能的にも高めることが可能となる。さらに、子ども達の保護者が運動の有するさまざまな機能について、十分に理解をし、家庭においても、子ども達の生活に運動を積極的に取り入れて養育していくことが必要になる。

今回の実践はマット遊びで行ったが、その他の運動遊びにおいても、子ども達が自ら運動に取り組むことのできる「場の工夫」をしていくことが子ども達の発育・発達には必要といえよう。

5. 参考・引用文献

- 1) 中央教育審議会, 子どもの体力向上のための総合的な方策について, 2002.Pp.62.
- 2) 保健体育審議会, スポーツ振興基本計画のあり方, 2000.Pp.25.
- 3) 堀居 昭, 「子どもの『体力低下』をどう見るか」, 体育科教育, 大修館書店, 48-14:22-25.2000.
- 4) 井上真理子, 「最近気になっていること」, 体育科教育, 48-14:10-13.2000.
- 5) 加賀秀夫, 「運動の好きな子, 嫌いな子」, 体育科教育, 大修館書店, 37-12:14-17.1989.
- 6) 加賀谷淳子, 「なぜ, 発育発達段階に応じた体力が育っていないのか」, 体育科教育, 52-11:大修館書店, 30-33.2004.
- 7) 松浦義行, 「子どもの生活と運動不足」, 体育の科学, 杏林書院, 30-2:96-100,1980.
- 8) 文部省, 小学校学習指導要領 総則編, 1999. Pp.144.
- 9) 文部省, 幼稚園教育要領解説, フレーベル館, Pp.206.1999.
- 10) 森司朗, 幼少期における運動の好き嫌い, 体育の科学, 杏林書院, 53-12:910-914.2003.
- 11) 村田光範, 小児医学からみた健康・体力づくり, 体育の科学, 杏林書院, 53-7:510-515,2003.
- 12) 日本子ども家庭総合研究所(編), 日本子ども資料年鑑2003, KTC中央出版, 2003.Pp.396.
- 13) 阪田尚彦, 「下手なこの心理を読みとろう」, 体育科教育, 大修館書店, 51-2:16-19.2003.
- 14) 脇田裕久, 「いま, どうなっている子どもの体力」, 体育科教育, 大修館書店, 52-11:10-13.2004.