

未就園児（主に2歳児）の運動遊びについて

－和歌山市・新宮市の子育て支援講座から－

森 崎 陽 子
小笠原 真 弓
金 谷 有希子
前 島 美 保

未就園児(主に2歳児)の運動遊びについて

-和歌山市・新宮市の子育て支援講座から-

Exercise Play for Pre-kindergarten Children

(Mainly 2 years old)

-A case study of the seminar on parenting support
in Wakayama city and Shingu city-

森崎陽子 小笠原眞弓 金谷有希子 前島美保

**Youko MORISAKI, Mayumi OGASAHARA,
Yukiko KANATANI, Miho MAESHIMA**

要 約

本研究は、地域の活性化に寄与することを目的とし、和歌山県の和歌山市、新宮市 2 箇所の子育て支援の場を通して、未就園児の保護者を対象に乳幼児期からの運動の必要性や意義を伝えると共に、年齢に応じた運動遊びや環境づくり、子どもの運動意欲を高める関わり方を保護者と共に考え実践を試みたその成果を報告するものである。

序論

平成24年度文科省は、近年の児童期の体力の低下、二極化を懸念し「幼児期運動指針」を作成した。そこには「幼児期には日常生活や遊びの中で身体をコントロールする力を獲得することが望ましい。」こと、また「子どもが自発的に取り組むよう構成された環境の下で、運動の楽しさを体感させ活動意欲を育てることを重要視すべき」とし「この経験から芽生えた活動意欲が生涯にわたり健康的に生きる基盤をつくる。」と幼児期の運動を強く奨励している。これを受け保育現場では工夫を凝らし運動遊びに取り組んでいるがすでに子どもの運動経験に差があり、乳幼児の運動を好む志向を根付かせる為に未就園児の家庭生活の見直しや試みが今求められている。

本研究は、体力、健康面から地域の活性化を促すことを目的とし、和歌山の乳幼児の運動志向を高めることを課題とした。方法として和歌山市、新宮市の二市における子育て

支援の場を通し、未就園児（主に2歳児を中心として）を持つ保護者を対象に乳幼児期の身体活動の意義を伝えると共に、年齢や発達段階に応じた運動遊びや環境づくり、子どもの動きの見方や関わり方を提示し、子どもの運動意欲を高める方法を保護者と共に考え実践した。取り組みとその成果を報告する。

また参加した保護者に子どもの遊び方に関するアンケート調査を行い、実態を把握することでそれぞれの地域の課題を考える資料とし今後活かしたいと考える。

研究方法

1) 子育て支援の場における講座の内容

① 講座内容の検討と資料の作成（資料省略）

② 2歳児対象の遊具の考案と作製「既製の遊具の難易度を、2歳児の運動機能を鑑み考える。」「安全性に配慮する」の観点から、保育学生と共に考案、作製する。

ア) トンネル(写真A手前) イ) 平均台(写真A奥) ウ) ゴムのジャ

ングル エ)風船ボール オ)樽の蓋の台 カ)ロングマットの小山とすべり台(写真B中央)等

③ 環境の設定 写真B遊具を公園のように見立て設置。好きなところで遊ぶことができる。各遊びに専門保育士が付く。

④ 子どもの遊びに関するアンケート調査用紙の作製
写真A(手前トンネル・奥平均台)



写真B おうち公園



2) 講座の場所・日時・対象

和歌山県下の地域の特徴を見る為に、和歌山市・新宮市の子育て支援の場に依頼。

<和歌山市と新宮市の違い比較>

総人口 和歌山市 364154 人 新宮市 29331 人

総面積 208.84 平方km 255.23 平方km

新宮市の方が戸外遊びの環境に恵まれているのではないかと考えた。

(a) 和歌山市: 和歌山信愛女子短期大学 木のおうち

1回目: 平成29年6月28日(水) 12時20分~13時
体育館に遊び場を設置し子どもの活動を見ながら 15分程度の講座を行う。参加組数40組 0歳児~2歳児 アンケート回収30組(感想はなし)

2回目: 平成29年9月20日(水) 12時20分~13時 体育館にて1回目と同様に行う。参加組数14組 0歳児~3歳児 アンケート回収14組

3回目: 平成30年2月19日(月) 10時45分~11時15分
子育て支援センター「木のおうち」にて講座 15分程度行った

後、プレイルームにて設置した遊具で子どもと一緒に遊んで貰う。参加組数17組 1歳~3歳児 アンケート回収17組
(b) 新宮市: 新宮市保健センター 新宮市子育てセンター(つぼみ)

1回目: 平成29年8月28日(月) 14時~15時 ビデオ撮影プレイルームに遊びを設置。子どもと一緒に遊んで貰う。その後、子どもの遊ぶ姿を見ながら講座を15分程度行い、また一緒に遊んで貰う。

参加組数16組 2歳児~3歳児 アンケート回収16組

2回目: 平成30年1月19日(金) 10時30分~11時30分

1回目と同様に行う。参加組数18組 1歳~3歳児 アンケート回収18組

6) アンケート集計(アンケート内容省略)

① 子どもの日常の過ごし方 95人より回収

② 講座の感想 65人より回収内50人より回答を得る

結果及び考察

今回の研究において、和歌山市では3回、新宮市では2回の講座を実施した。6月、8月、9月実施した講座を夏期講座、1月、2月に実施した講座を冬期講座とし、内容と共にその成果と今後の課題の検証結果を報告する。

1) 2歳児のための遊具の作製と環境設定について

まず保育学生と共に2歳児を対象とする遊具について考えた。子どもが、自分にも「できた」の思いを持つことができるよう、2歳児の運動機能に応じて、既成の遊具の難易度を下げようを試みた。また、できるだけ恐怖や不安を感じさせないよう安全性を重視した。ここでは3種類を紹介する。

① ダンボールのトンネル



既製のトンネルは、伸び縮みができるが長い物が多い。今回の製作した遊具は簡単にくぐることができる。(縦 33.5 cm、

横 37.5cm奥行き 27.5cm)ダンボールの底をくり抜き、紙を貼りフィルムでコーティングした物を4個作製した。繋ぐと長くなるので難易度に変化を持たせることができる。

立ち上がり歩き、走ることができるようになった2歳児にはぐる運動はこれまでの移動方法であったハイハイ運動であり新鮮な遊びようであった。潜って顔を出し、また潜れる楽しさを味わってくれた。潜り抜けてきたときの顔はとても満足そうである。1歳児の子どもは箱の中を潜って遊ぶよりも、箱を立てて置きその中に入って座って楽しんでた。また電車遊びの電車として遊ぶ姿をみる事ができた。

② 易しい平均台



高さや長さの難易度を下げた。高さ 12.5cm幅 13cm長さ 30.5cmダンボールの箱の中に新聞紙を詰め、紙を張りフィルムでコーティングした。カラーテープで幅の中央を示した。同じ物を3個作り、繋ぐことができるようにしている。安全面を考慮倒れないように底の面にパネル板を添えている。

2歳児頃は運動先行経験によっては運動機能の差は大きい。既製のものでできる子どももいるが、自信がない子どもには、高さを低く、長さを短くすることで難易度を下げ、やっと歩けるようになった子どもでも挑戦できるように作製した。低くて短いだけではなく接触面が柔らかく足の裏に添うものなので成功感を体験させることができた。繋ぐと長くなり少しレベルが上がる。実際に、この平均台を渡った後に自信を持つことができたのか既製の幼児の平均台を「やりたい」と保護者にせがむ姿を見る事ができた。

③ ゴムのジャングル

子どもはゴムの前に立ちどうやって向こう側に行くかを考えている。潜り貫ける者もいれば、写真のように跨ぐ者もいる。ゴムを両手で掴み頭上に挙げ下に頭を入れる方法も考え出した。あらゆる関節を上手に使わなければならない。やり終えた後の子どもの顔は輝いていた。

以上、協応性、平衡性、柔軟性など身体の調整力を引き出

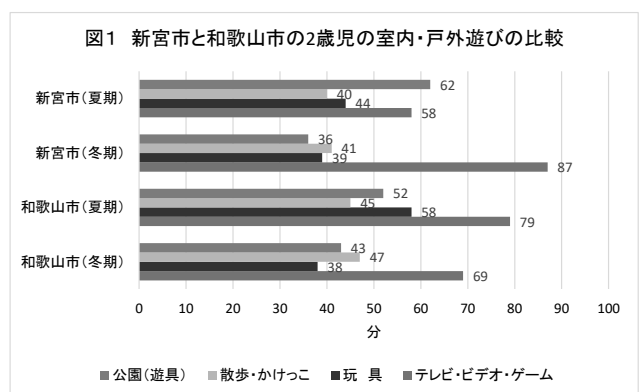


す遊び6種類を動線が重ならないよう配置し、各遊びには専門保育者が補助にあたる。決められた順番で回るのはなく、家の中の公園のように自由に子どもが好きな遊びを選んで遊ぶことができるように行った。(写真Bおうち公園)「無理なくできる」「頑張ったらできる」「自分にもできる」この喜びが次への意欲に繋がるのである。徐々に子ども達の顔つきが生き生きと輝いてくる姿を見守りつつ、その傍で保護者には、乳幼児期運動の意義や、活動意欲を高めていくには子ども達に合った遊びや環境に併せて、子どもの喜びに共感できる保育者や保護者の必要性を伝えた。遊んでいる子どもの表情を確認しながら保護者達は大きく頷いてくれていた。

2) アンケート調査結果より「子どもの遊び方について」

次に、保護者に対して日頃の子ども遊びについて所要時間等のアンケート調査を実施した結果を報告する。

表1から表4は、アンケートに答えた全員の、夏期、冬期講座別、参加者の月年齢別の、室内、戸外遊びの所要時間を示したものである。対象者数が少なく、参加者もそれぞれの講



座によって異なるため、決して確かなものではないが傾向として捉えておきたい。

図1は、2歳児を対象に、遊び時間の長い「室内遊び」からは「テレビ・ビデオ・ゲーム」「玩具」を、「戸外遊び」からは「散歩・かけっこ」「公園(遊具遊び)」を取り上げ、比較を行ったものである。まず、予測していた通り、「テレビ・ビデオ・ゲーム」の視聴時間が長い点が読み取れる。今後は、戸外での遊び

表1 和歌山市(夏期 6/28・9/20) 月年齢別 室内・戸外遊びの比較

月年齢	参加者数	室内遊び									
		テレビ・ビデオ・ゲーム	回答者数	玩具	回答者数	ままごと	回答者数	絵本	回答者数	お絵かき折り紙	回答者数
4ヶ月～1歳11ヶ月	22	1時間19分	14	43分	12	28分	8	18分	11	17分	8
2歳～2歳11ヶ月	12	1時間19分	11	58分	8	30分	7	29分	6	14分	5
3歳～	1	3時間	1	1時間30分	1	10分	1	10分	1	20分	1
月年齢	参加者数	戸外遊び									
		散歩・かけっこ	回答者数	公園(遊具)	回答者数	ままごと・砂遊び	回答者数	手具遊び(ボール等)	回答者数	三輪車・自転車	回答者数
4ヶ月～1歳11ヶ月	22	49分	15	32分	8	29分	7	27分	6	14分	3
2歳～2歳11ヶ月	12	45分	6	52分	7	38分	7	20分	3	30分	2
3歳～	1	5分	1	5分	1	10分	1	5分	1	0	0

表2 和歌山市(冬期 2/19) 月年齢別 室内・戸外遊びの比較

月年齢	参加者数	室内遊び									
		テレビ・ビデオ・ゲーム	回答者数	玩具	回答者数	ままごと	回答者数	絵本	回答者数	お絵かき折り紙	回答者数
～1歳11ヶ月	9	54分	8	54分	5	40分	4	19分	7	17分	3
2歳～2歳11ヶ月	6	1時間9分	5	38分	4	34分	4	32分	5	28分	4
3歳～	2	1時間	2	1時間30分	2	30分	1	45分	2	30分	1
月年齢	参加者数	戸外遊び									
		散歩・かけっこ	回答者数	公園(遊具)	回答者数	ままごと・砂遊び	回答者数	手具遊び(ボール等)	回答者数	三輪車・自転車	回答者数
～1歳11ヶ月	9	36分	6	1時間3分	3	25分	2	20分	1	10分	1
2歳～2歳11ヶ月	6	47分	3	43分	4	20分	2	0	0	15分	2
3歳～	2	30分	1	1時間	2	30分	1	0	0	30分	1

表3 新宮市(夏期 8/28) 月年齢別 室内・戸外遊びの比較

月年齢	参加者数	室内遊び									
		テレビ・ビデオ・ゲーム	回答者数	玩具	回答者数	ままごと	回答者数	絵本	回答者数	お絵かき折り紙	回答者数
～1歳11ヶ月	0										
2歳～2歳11ヶ月	13	58分	12	44分	10	26分	8	26分	9	37分	9
3歳～	3	2時間	2	30分	1	30分	1	13分	2	0	0
月年齢	参加者数	戸外遊び									
		散歩・かけっこ	回答者数	公園(遊具)	回答者数	ままごと・砂遊び	回答者数	手具遊び(ボール等)	回答者数	三輪車・自転車	回答者数
～1歳11ヶ月	0										
2歳～2歳11ヶ月	13	40分	8	1時間2分	7	34分	7	21分	5	20分	4
3歳～	3	16分	2	0	0	0	0	30分	1	0	0

表4 新宮市(冬期 1/19) 月年齢別 室内・戸外遊びの比較

月年齢	参加者数	室内遊び									
		テレビ・ビデオ・ゲーム	回答者数	玩具	回答者数	ままごと	回答者数	絵本	回答者数	お絵かき折り紙	回答者数
～1歳11ヶ月	1	30分	1	1時間	1	10分	1	5分	1	5分	1
2歳～2歳11ヶ月	8	1時間27分	6	39分	6	37分	5	12分	6	21分	6
3歳～	8	1時間20分	8	1時間2分	6	28分	6	14分	6	17分	6
月年齢	参加者数	戸外遊び									
		散歩・かけっこ	回答者数	公園(遊具)	回答者数	ままごと・砂遊び	回答者数	手具遊び(ボール等)	回答者数	三輪車・自転車	回答者数
～1歳11ヶ月	1	0	0	2時間	1	10分	1	10分	1	30分	1
2歳～2歳11ヶ月	8	41分	5	36分	6	33分	2	32分	3	15分	2
3歳～	8	28分	6	1時間10分	5	1時間3分	3	13分	2	22分	3

や、室内でも可能な運動遊びの時間が持てるよう工夫し、「テレビ・ビデオ・ゲーム」の時間を抑える努力が必要と考える。低年齢児から志向を運動に関する事に方向付けておくことが望ましいのではないだろうか。また、新宮市では、夏期においては「公園」が「テレビ」を上回っている。戸外での遊び環境に恵まれているからかと見ていたが、冬期においてはそれを覆す結果となっている。前述したとおり対象者が異なるために出された結果であるかもしれないが、留意しておく必要がある。

次に注目したのは、「手具遊び(ボール・縄遊びなど)」である。表1から表4の2歳、3歳を見ても行っている子どもが少ない。3歳以上から5、6歳にかけ発達し技能として身に付けていくものとされているが、今回の講座では、風船を使用してみた。力の加減が調整しにくい年齢であることから、風船にはか

りの弾力に耐えられるように空気は少量を入れるだけにし、保護者と遊んで貰った。最初は、保護者から投げられた風船が緩やかに飛んできて中々受けることができなかったが、徐々に風船との距離感があってくると子どもにでも受けとれるようになってくる。すると子どもから「もう一回、もう一回」の声があり、遊びが続き、ようやく手の中に受け止められると非常に満足した表情が読み取れた。「こうしなければいけない」「やらさなければ」と直ぐにできることを求めるのではなく、ゆったりとした生活の中で、物の扱いに慣れることを目標に様々な動きを経験させてあげて欲しいと考える。

最後に、起床時刻、就寝時刻について考えてみたい。今回の調査結果を、表5～8に整理した。

乳幼児期における睡眠の意義は、単に神経や各機能を回

表5 和歌山市(夏期 6/28・9/20) 月年齢別起床・就寝時刻の比較

月年齢	参加者数	起床時刻	回答者数	就寝時刻	回答者数
～1歳11ヶ月	22	7:39	19	9:24	20
2歳～2歳11ヶ月	12	7:09	12	9:13	12
3歳～	1	7:00	1	11:00	1

表6 和歌山市(冬期 2/19) 月年齢別起床・就寝時刻の比較

月年齢	参加者数	起床時刻	回答者数	就寝時刻	回答者数
～1歳11ヶ月	9	8:24	9	9:07	9
2歳～2歳11ヶ月	6	7:20	6	9:25	6
3歳～	2	7:00	2	9:00	1

表7 新宮市(夏期 8/28) 月年齢別起床・就寝時刻の比較

月年齢	参加者数	起床時刻	回答者数	就寝時刻	回答者数
～1歳11ヶ月	0		0		0
2歳～2歳11ヶ月	13	7:14	13	9:30	13
3歳～	3	7:30	3	9:50	3

表8 新宮市(冬期 1/19) 月年齢別起床・就寝時刻の比較

月年齢	参加者数	起床時刻	回答者数	就寝時刻	回答者数
～1歳11ヶ月	1	7:30	1	10:30	1
2歳～2歳11ヶ月	8	7:28	8	9:19	8
3歳～	8	7:36	8	9:34	8

復させるためのものではない。成長ホルモンが分泌され、太陽が沈むと共に休み、太陽の光を浴びて目覚めることで物事に対する意欲に関わる作用が体内に起こることが明らかにされている。即ち「早寝早起き」は一日の活動の質に関わると言っても過言ではない。午睡をとると考えても睡眠時間に関しては10時間から11時間は適切であるが、9時までの就寝7時の起床を推奨したいと考える。大人の生活ペースに巻き込まないように、乳幼児期の発育発達は特異的なものであることを認識しておかなければならない。

以上、アンケート調査結果から①「テレビ・ビデオ・ゲーム」の視聴時間の削減と戸外、室内での運動遊びの工夫、②手具遊びを取り入れること。物扱いに慣れることを目標に生活の中で試して欲しいこと、最後は③午前中からの活動の質を高める為にも「早寝早起き」を、この3点を推奨したい。

3)アンケート調査結果より「感想」 アンケート自由記入による講座の参加者の感想は、KJ法により表9にまとめた。

参加者66名中50名によるものである。

①遊び場の設定手作り遊具の効果(21名 42%)

子ども達の遊ぶ姿を見ながら日頃以上に生き生きとした表情

で遊んでいる子どもの姿を発見している。「子どもが楽しそうに遊んでいて良かった」9名が感想を残している。また「楽しい遊びや遊具があつて良かった」5名、「室内でいろいろな体を使った遊びができて良かった」2名であった。目標としていた対象の運動機能に即した遊びであったと考えられる。また、各遊びの傍で援助して下さった専門保育士の方の言葉掛けも適切であり、保護者に求めたように子どもの気持ちに共感し次への意欲を引き出す効果があつたと考える。保育士からは「順番に遊具を回って遊んでいくのではなく、好きなところで遊ぶことができることも良かったのではないかと」の御意見も頂いた。また、「子どもがこんなこともできる」の保護者の驚き声は嬉しい言葉である。日常の経験にない運動を行っているからこそ新しい発見がある。場所が変わる。見方を変える。常々新しい角度から子どものこと、子どもの活動を見ていくことが大切である。

②講演会の効果

今回の講座のねらいは、「乳幼児期の身体活動の意義」と「乳幼児期の身体の成長段階に応じた運動は」「運動意欲を高める、運動が好きになるには」を保護者に理解して頂くことにあつた。感想は大きく二つに分けられる。

まず、「子どもとの関わり方」にまとめられた。50名に対して14名28%が答え、「一緒に遊ぶ」「しっかり褒める」「しっかり子どもの目を見る」ことを大切に捉えてくれている。二回目の参加者からは、1回目に講座に参加してからは「目を見て褒めること」「遊ぶ時間増やすように」家族で実践を心掛けてくれている。

次に一番のねらいである「乳幼児期の運動の意義・相応しい運動」を29名58%の方が理解を示してくれた。「積極的に体を動かすことの大切さ」9名や「運動と脳との関係が解った」5名と多くの方が認識してくれた。乳幼児期の運動の種類としては「様々な動き」「多種多様な運動が大事」と気付いてくれている。また遊びの「環境づくり」が体切なことや「用具がなくても工夫次第で運動遊びができる」との受け止めもしてくれている。二回目の参加者からは、前回行った遊びを日常に取り入れてくれているとのことであつた。

以上、保護者の方々の感想から今回の取り組みの成果を読み取れることができた。また少数ではあるが聞き取ったことを家庭において実践し生活に活かしてくれていることは今後の取り組みに期待を感じさせてくれた。

結論

人間は動物であり、筋肉を動かすために全ての器官・臓器

表9 子育て支援講座、遊び場の成果(アンケート感想から) 66人中50人から回答を得る(76%)

<遊び場の設定・手作り遊具の効果>(21人)	<講演会の効果>(55人)		
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもがとても楽しそうに遊んでいて良かった(9) ・楽しい遊びや遊具があって良かった(5) ・室内で色々な体を使った遊びができて良かった(2) ・広いところで遊べないのでとても良かった(1) ・あまり出かかれられないので良かった(1) ・体を動かすことが大好きなのでいい機会だった(1) ・危ないと思ってさせていなかったことできるようになっていた驚きと喜び(1) ・「こんなこともできる」の発見が楽しかった(1) 	<p>*子どもとの関わり方を学んだ*(14)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に体を使って遊んであげたい(6) ・子どもの目をしっかり見るようにしたい(2) ・子どもを一杯ほめてあげたい(2) ・親子の触れ合い遊びを知りたい(1) <p><二回目の参加></p> <ul style="list-style-type: none"> ・目を見てしっかり褒めること大事にしている(1) ・家族で子どもと遊ぶ時間を増やすようにしている(1) ・改めて子どもとの接し方を見直して良かった(1) 	<p>*乳幼児期の運動の意義・相応しい運動*(29)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと積極的に体を使った遊びを、大切さ分かった(9) ・幼児期の運動遊びが脳の発達に影響があり重要なことが解った(5) ・家の中では安全にと思っていただけでもう少し自由に遊ばせたい(3) ・遊具がなくても家で体を使って運動遊びができると解った(1) ・伸び伸びと遊べる環境を作りたい(1) ・色々な遊びを知れて良かった(1) ・少し道具を使った運動を試してみようと思った(1) ・多種多様な遊びが大事だということが解った(1) ・様々な動きをしているか見てみようと思った(1) ・子どもを見て遊ばせる時間をとろうと思った(1) ・普段している行動で運動が充分できることが解った(1) ・習った遊びや遊具を試してみます(1) ・S60年代の3歳児が現代の5-6歳児よりも優れていることに驚いた(1) <p><二回目の参加></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回の講座からゴム遊びを取り入れ雨の日家の中で楽しそうにしています(1) ・どんな動きも大切なんだと再確認(1) 	<p>*これからもこんな機会を*(12)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参考になった またこのような機会を(11) <p><二回目の参加></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回なるほどと思う

が働いている。即ち、生活の合理化等により人間の活動量が少なくなってきたことで多くの病が発症し人間の健康を損なう事態となっているのである。筋肉は動くこととする人間の意思が働かなくては動かない神経の仕組みとなっている。一生涯の健康を考えるのであれば人間自身がその必要性を感じ意識的に生活に運動を取り入れ実行に移すべきである。それが本人にとって苦痛ではなく、快感として受け止めることができるのであれば日々の過ごし方が異なり一生の健康保持が保障されることになる。それが、乳児期からの保護者や保育者等子どもを取り巻く人々の関わり方によって可能となると言っても過言ではない。

様々な取り組みが考えられるが、本研究に於いては、保育現場ではなく家庭において保護者にも乳幼児期からの運動の意義を伝え環境の設定の方法や動きの見方を知り子どもの活動意欲を高める方法の提示を試みた。家庭においても少しの工夫でいくつかの基本的運動を経験させてあげることができる。また、子どもの活動の見方を知り、支援の仕方を理解する者がいることで子どもの気持ちを高めることができる。子どもは、色々な体を扱うことに自信がつくと「もっと動きたい」との活動意欲に繋ぐことができる。このことを保護者の方に僅かながらも伝えることができたのではないかと考える。

そして、今さらに重要視されているのは遊びに対する集中

力である。身体を動かし遊ぶことの意義を理解し、運動遊びに興味関心を持たせることができたならば、その後は遊びに集中する力を大切に見守る環境を作っていくことも考えていかなければならないと言われている。

今回の試みを皮切りとしてこれからも保育現場における保育及び家庭教育の中の重要課題として乳幼児期における身体活動の意義を取上げ、「健全な身体にこそ健全な精神が宿る」ことを伝えていきたい。

また、和歌山県各地の地域性も把握しそれぞれの地域の健康に関する課題及び改善点を検討していく足掛かりとしたいと考える。

参考文献

- 1) 健康<理論編> 監修田中敏隆 編著米谷光弘 三晃書房 1999
- 2) 最新保育講座7保育内容「健康」 編者河邊貴子・柴崎正行・杉原隆 ミネルヴァ書房 2013
- 3) 保育者が基礎から学ぶ乳児の発達 丸山美和子 かもがわ出版 2011