

はばたくなら ③⑦

心も体も元気いっぱい

～楽しみながら姿勢・体幹を整えることを意識した
遊びを通して～

取組について

■本園の子どもたちは保護者の就労状況から長時間にわたり保育所で過ごす子どもがほとんどであり、日々の保護者の多忙さから降所後はスマートフォンやゲーム機で遊び、就寝時間も遅くなり睡眠不足で登所するため、なかなかリズムに乗れない、遊びたがらない、新たなことに挑戦したがらない等の子どもの姿があった。遊びを通して、“心も体も元気いっぱい”になるような取組について職員間で話し合う中で、様々な場面で集中して話が聞けない、食事の時も姿勢を保持することができず、肘をついて机にもたれかかって食べる等体幹を整えることの必要性を痛感させられた。そこで、子どもの発達や興味に合わせた遊びを取り入れ自らが選択し夢中になって遊べるような朝の遊びを充実させる環境づくり・運動遊び「ハピネスタイム」。また、体幹・姿勢を整えるためには何をすればよいのかを話し合い「姿勢の教室」を取り入れることにした。

■子ども一人一人の課題を踏まえ、幼児期の終わりまでに育て欲しい姿“健康な心と体”そして自尊感情や学習意欲を育むことを大切にしながら、生活や遊びを通して子どもたちが元気になるために取組を進めていった。

取組を通して

○子どもたちが主体的に遊ぶ環境を考えるとともに、楽しみながら体を動かすこと体の仕組みを知り、姿勢や体幹を整える取組をすることで、子どもたちの意識が変わってきている。また、新たなことに挑戦する姿を肯定することで、自信にもつながり「保育所に早く行きたい」「友達と一緒に遊びたい」と意欲的になり、子どもたちの表情も変わってきている。

○自分の体の仕組みを知ることで、姿勢を意識をしながら座ることができるようになり集中力が向上し、活動にメリハリがつくようになってきている。
楽しみながら体幹が整えられてきているため引き続き取り組んでいきたい。

実践事例1 運動遊び「ハピネスタイム」(0～5歳児)

□ … 子どもの姿

□ … 環境構成・保育者の援助

体を動かす楽しさを知る (0・1歳児)



子どもの興味や発達に合わせて組み替えができる運動遊具を作る。



遊具の組み替えによって新しい遊びができることを喜び、運動遊びへの興味が続いた。

挑戦する意欲が育つ (2・3歳児)



こっちもやってみよう



こっちやったらできる

少し難しいことに挑戦するが、できないことが続くと諦める姿も見られる。



スモールステップを大切にしながら、バランス感覚や体幹が育つような運動遊具を作る。



小さな成功体験が自信につながり、新たな挑戦への意欲が湧いてきた。

友達と共に育ち合う (4・5歳児)

がんばれー！あとちょっとや



やったー！できたやん

子どもの挑戦する姿を見守り、成功する方法と一緒に考えたり励ましたりする。



保育者の関わりの中で、子どもたちは次第に友達の姿にも目を向けるようになり、上手くできない姿を見て「私もできへんかったけど、こうやったらできたで」とアドバイスしたり、「惜しい！後もうちょっと！もう1回やってみ」と応援したりする姿が見られるようになった。



今日はこの高さに挑戦しようよ



運動遊びを通して意欲や自信の高まった子どもたちは、他の様々な活動においても自分たちで目標を決めて主体的に行動するようになった。

実践事例2 姿勢の教室「合言葉は座骨」(4・5歳児)

… 子どもの姿

… 取り組み

姿勢の講師「みゆう先生」から、姿勢を正しく保つ立ち方や座り方、身体の仕組みなどを学んだ。



骨格模型の
リチャード君



座骨を意識して



けんこうこつは
どこかな？

正座をする時にかかとを開くと背中が丸くなり、かかとを閉じて座骨を乗せると背中が伸びて姿勢が良くなる。



座骨を意識することで背中の伸びたきれいな姿勢で体育座りをするようになった。

正しい姿勢を身に付けるための様々な動きを学び、日頃の活動や遊びにも取り入れる。



肩甲骨ほぐし



おしり歩き



飛行機のポーズで片足立ち

体幹を整えるためにぞうきがけが良いことを学び、運動遊びや行事前にはぞうきがけをする。



ぞうきがけをする4・5歳児を見て3歳児も挑戦する。初めは前に進むことができずにぞうきを引いてもらっていたが、毎日の繰り返しの中で徐々にお尻を上げ、膝を伸ばして自分の力で進めるようになった。ぞうきがけによって体幹が整ってきた様子が見受けられる。

おわりに・・・

■実践を通して

- 登所時間が遅く遊びになかなか入れなかった子どもも朝の遊びが充実することで登所時間が少しずつ早くなり、すぐに遊び始める姿が見られるようになってきた。
- 決まった時間に運動遊び「ハピネスタイム」を行うことで自分たちで意見を出し合って運動遊具を組み立て挑戦する姿や、鉄棒、跳び箱等できたことを友だち同士で褒めあったりすることで自尊感情も高まり、次への目標がもてるようになってきている。
- 体幹を整えるために参加している「姿勢の教室」では、自分の体の仕組みを学び、肩甲骨や骨盤を整えることを意識しながら座ったり、雑巾がけやお尻歩きをしたりすることで、運動前と運動後の体の変化を実際に感じることで、正しい姿勢の大切さを子どもも職員も実感することができただけでなく、集中力が向上し日々の生活の中にメリハリがつくようになってきた。
- 「健やかな体」「豊かな心」をはぐくむことができる運動遊びは、子どもたちの心身の発達に効果的なだけでなく、感情をコントロールする部分も活性化され、子どもたちの様子にも変化が見られてきている。何よりも子どもたちが楽しみながら取り組めること、継続することの大切さを感じることでできる取組となった。
- 今後はねらいを明確にし、子どもの実態に合った運動遊びに変化をつけながら進めていきたい。