

# 子どもの運動意欲を高める活動と環境設定の工夫をした サーキット遊びの実践報告

智原江美

## I. 子どもの運動能力の現状

子どもの体力・運動能力の低下が指摘されて久しい。毎年実施される新体力テストの結果からは体力・運動能力の低下は下げ止まりとは言われているものの、一方では定期的に身体活動を実施している子どもと、ほとんど身体活動を実施しない子どもの二極化も指摘されており<sup>1)</sup>、屋外での運動を好まずほとんど身体活動に取り組みない子どもも増加している現状がある。

一般的に幼児の活動量は歩数計を装着して測定されるが、現代の幼児の活動量は1980年代の半分以下ということが測定結果より明らかとなっている。正木<sup>2)</sup>によると1980年代には幼児の一日の平均歩数は12,000歩であったが、2000年ごろには急速に減少し、男児で約5,700歩、女児では約4,100歩と半分以下となっていることを指摘している。

さらに、現代の子どもは一瞬頑張ればできる、いわゆる敏捷性が要求されるような小手先の動きはどちらかというと得意な傾向がみられる。幼児の体格は1969年度現代の子どもを比較すると5歳児は身長で0.8cm、体重で1kg大きくなっている。体格がよくなっている子ども達は、体格の大きさが結果につながりやすい20m走、立ち幅跳びなどの測定項目も向上している<sup>3)</sup>。

一方で懸垂、片足立ちなどの粘り強さが要求される動きや、繰り返し経験が必要で複雑な投球動作は非常に不得意という傾向が伺える。加えて、捕球、ボール蹴りなど、知覚運動系の調整機能が必要な動作についても得意・不得意の差が開く傾向にある。

また、子どもたちの様々な身体のおかしさも指摘されている。「すぐ疲れたという」、「朝からあくびを連発する」、「すぐに寝転がる」といった、病気や異常と

は言わないまでも、健康・正常とは言えない子どもが増加している現状がある。

これらのような運動能力の低下や身体のおかしさを改善するには、身体活動の量や内容の確保が必要となる。幼児期に遊びを通して得られる経験が非常に重要である。子どもが主体的に身体活動に取り組めるような教材選択や環境設定を行うことが体力向上や運動技能の習得に大きく影響すると考える。子どもにとって楽しい活動内容や環境は、自発的に繰り返して取り組むことができ、その結果として体力の向上、運動技能の習得、ひいては健康領域のねらいである生涯にわたって運動に取り組む態度を養うことにつながるであろう。

このような子どもが楽しむことのできる教材選択や環境設定の取り組みが子どもの運動技能獲得の向上や身体のおかしさの改善につながることを目指し、運動遊びにおける活動の環境設定や教材を工夫について文献等をもとに検討して整理し、その内容を踏まえて実践した幼稚園5歳児を対象としたサーキット遊びの実践例について報告する。

## II. 子どもの運動能力の低下がもたらすこと

前章で現代の子どもの体力の減少と運動能力の低下についての現状について述べたが、幼児期の屋外での運動量や運動経験の減少は体力、運動能力の低下以外にも大きな影響を与えることが指摘されている（杉原2014）。

また、幼少期に有能感を感じる事が人間形成に大きく影響することも指摘している。跳び箱の開脚跳び越しができた経験などは多くの子どもが経験しやすく、この技ができることでその子どもの世界感が変わ

ると言っても過言ではない。このような有能感は運動を通して比較的得やすいものであるが、身体活動量が減少している現代の子どもたちは有能感を感じる機会が減少しているともいえる。発達に応じた、または現状の発達段階より少し高度な運動課題を、子どもが興味をもって取り組めるように工夫して提示することで子どもの挑戦意欲を掻き立て、克服しようとする気持ちを醸成することができる。より高度な課題に努力して繰り返し挑戦し、わずかでも結果が出ると、たとえ完全に課題を克服できていなくとも、「うまくなった」、「頑張ったらできた」と実感することができるであろう。そばで子どもの活動を見ている保育者や保護者など、周りの大人の承認があることにより、子どもはさらに有能感を感じることにつながる。これらは子どもの自信や、「もう一度やってみたい」といった意欲につながり、さらに高度な課題を克服することも可能となろう。活動そのものを楽しみ生涯にわたって運動に親しむ態度が育つことにつながるといえる。

幼児期に身体を動かし同年齢の子どもたちと活動を共有することは、子どもたちが環境やルールを発見し、身体を通じた創造性を獲得するうえで非常に重要である。さらに「運動能力の高い子どもほど意欲的で人間関係も良好」であることを調査結果から指摘している。以上のように体力や運動能力面のみではなく、子どもの身体活動を促す活動の選択や環境設定の工夫が重要である。

### Ⅲ. 運動遊びの環境設定と指導者のかかわり

保育は子どもと環境の相互作用を通して展開されるものであり、環境としては自然環境・社会環境・物的環境・人的環境が大きく影響していることは言うまでもない。日常の保育活動の際にはとりわけ、物的環境・人的環境が子どもの活動に大きく影響すると考える。

正木は屋外での自由遊びとしての「土手滑り」の活動例を取り上げ、次のようなデータを示している<sup>1)</sup>。5歳男児の保育中の9時から11時の活動について歩数を測定した結果、

- 室内自由遊び・・・約 2,000 歩
- 屋外自由遊び・・・3,000 歩強
- 土手滑り・・・6,000 歩弱
- 土手滑り（保育者も一緒に活動）・・・約 6,500 歩

であったことを報告している。この結果から、屋外で、子ども自身が興味を持って繰り返し取り組める活動を設定すると子どもの活動量は増加し、さらに大人（保育者）も子どもの行動を傍にいて認めたり一緒に活動したりすることで、子どもの活動量は大幅に増加することがわかる。

吉田は「一斉指導で運動遊びをしている園より自由遊び中心の保育をしている園の子どもの方が運動能力が高い」と指摘している（吉田 2018）。いわゆる体育指導者などが週に数回の体育指導を担当し、一斉保育を中心とした体育指導を取り入れている園では、一般的に子どもの活動に対する選択度が低く、動きのバリエーションが少なく、どの子どもにも画一的な指導が行われていることが多いとされる。このことから日常の保育の中で保育者自身が子どもの外遊びにかかわり、一緒に楽しむことの重要性が理解できる。

子どもの運動能力は園での活動だけではなく家庭での運動遊び時間や頻度などの要因も影響しているが、保育においても身体活動を行う際の活動の選択が可能であることが多様な動きの習得につながることも指摘されている（吉田 2018）。つまり保育の活動では、規定された活動を一斉に、また、繰り返し行うのではなく、遊びの中で子ども一人一人が判断し、課題を選択ができるような活動を遊びの中で多様に動かすことが運動発達につながっていくのである。

教材の選択性について、吉田は「遊びを『自己決定と有能さの認知を追求しとしている行動』と捉えると、その行動における子どもの自己決定が遊び要素となる。子どもができるだけ自己決定的に運動に取り組めるように支援することが保育者の指導の方向性、すなわち運動遊びを指導することになる」と述べている。図1に示した一本橋わたりを例にすると運動課題を子ども一人一人が選択して自己決定することで、一人一人の意欲を育てることにつながるとも述べている（吉田 2018）。

ほかには子どもが行いたいと思ったときにいつでもできる環境設定も工夫できる。

例えば活動に興味を持った子どもには自由遊び時にも取り組むことができるように、縄跳びやコマ回しの達成カードを作り、できた項目に個々に取り組んだ成果を記録するなどすると、各自で視覚的に達成感を得ることになる。また、自由遊びの活動時には保育者が

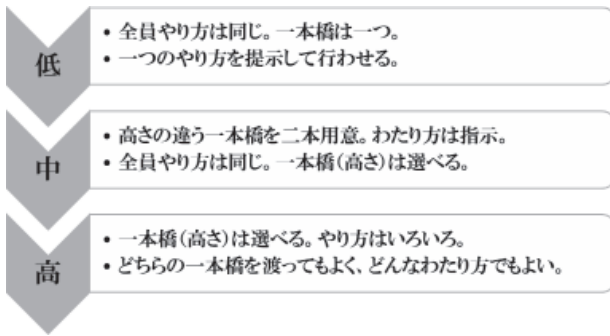


図1 自己選択による運動課題設定の比較  
 (「自己決定から見た指導の方向性(吉田)」をもとに作成)

その子どもにかかわっていない場合でも、カードの記録を見ることで、個々の活動を把握することが可能となる。ハード面での工夫としては、例えば雲梯やのぼり棒などの遊具を段階的に色分けすることにより、どの色まで頑張ろうといった子どもの意欲につながり、また、保育者も子どもから到達した色を聞くことで、個々の達成度合いを把握することもできる。

以上のように、子どもの発達段階に応じた、また、子どもの興味に見合った活動(教材)を取り上げ、楽しみながら、主体的に取り組めるようにする工夫が重要であることは指摘されており(森 2022)、それらの条件が満たされると、子どもは主体的に、繰り返し活動に取り組み、その結果として運動量の確保、繰り返しの経験による運動技能の獲得、子ども自身の満足感につながっていくと考えられる。

#### IV. 環境設定・教材の工夫の実践例

前章までに述べてきた内容を踏まえ、2021年後期開講のこども教育学科「専門ゼミⅡ」において、ゼミ生とともに幼稚園5歳児を対象とした「サーキット遊び」の計画と実践に取り組んだ。筆者が担当する本ゼミは3年生を対象としたゼミであり、サーキット遊びは本学併設幼稚園との大学・幼稚園の連携活動として行った。まず、5歳児の運動発達について筆者が概観し、5歳児に経験させたい活動、運動量をどのように確保するか、主体的に興味を持って取り組める活動の工夫について、4名のゼミ生とともに内容の検討と準備を行った。その結果以下のような内容で、大学体育館においてサーキット遊びを実施することとなった。

実施日：2021年11月15日 対象：本学併設幼稚園5歳児19名 活動テーマ：ジャングル探検 子どもが経験する運動課題 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 川跳び(幅跳び)</li> <li>• マット横回り</li> <li>• 巧技台                         <ul style="list-style-type: none"> <li>一本橋登り／はしご登り</li> <li>二本橋わたり／パイプの二本橋わたり</li> </ul> </li> <li>• 跳び箱からの飛び降り</li> <li>• フープのトンネルくぐり</li> </ul>
---

以上の活動のための用具を体育館にサーキット状に設置した。

実施の際には一通りのやり方を説明した後、各自のペースで設置されたそれぞれの運動課題を回ることを説明をした。サーキットを一周するごとに「お宝シール」をリストバンドに貼ってパワーを高めることができるようにすることで子どもたちの取り組む意欲を高められるのではないかと考え、リストバンドを配布して説明も行った。

川跳び(幅跳び)は体育館床に青いラインテープで川を設置した。幅の太い・細い箇所を複数設定し、各自が跳びやすい箇所を選んで跳び越すことを課題とした。また、川の中には段ボールで製作したワニを置き、川に落ちないように跳び越さなければならないという意欲が持てるように工夫した(図2)。

マット横回りは草原を転がり落ちなければならないという場面設定とし、前半の活動では一人での横回りを、後半には二人で向かい合って手をつないでの横回りをするという課題とした(図3)。マットのところで出会った二人が一緒になって、相手の回転する速さを感じながら力を合わせてスムーズに回転することを課題とした。巧技台を用いた谷底の川にかかった二本



図2 川の中にワニを置いた幅跳びの工夫



図3 二人組での横回りのマットの設置

橋わたりの課題に関しては、学生自身が巧技台を用いた設定をすることが初めてであったため、どのような巧技台のパーツがあるのか、巧技台を用いてどのような運動が可能なのかについても事前に説明を行い、イメージを持てるようにした。その結果、図4に示すような設定をした。子ども達は一本橋またははしごのどちらかを選んで登り、平たい木製の二本橋または金属製のパイプの二本橋のどちらを渡るかの選択と、そのわたり方も各自で工夫をして渡った。橋の下には安全面の配慮としてマットを敷いた。



図4 谷にかかる橋をイメージした橋の様子

大型跳び箱は幼稚園では経験できない用具である。崖のぼりと崖からの飛び降りという設定とし、飛び降りる高さを子ども自身が選択できるように、2台の高さの異なる跳び箱を設置した。また、安全面の配慮としてそれぞれの跳び箱に一人ずつつき、援助が必要な場合は子どもの手を持つなどの援助を行った(図5)。

さらにプラスチック製フープ3本または6本をガムテープで留めて立体を作って洞窟くぐりに見立て、子どもがどの形を選んでくぐるのか、またくぐる個数についても自分で課題を選択できるようにした(図6)。



図5 飛び降りる際の援助の仕方の確認



図6 プラスチック製フープを複数使って立体に

当日の実施においては開始後20分ほど経過したところで一度水分補給の休憩を取り、後半に向けて課題を難易度の高いものに変更したり、崖飛び降りのあと洞窟くぐりまでの間に、ゴム製の輪を用いたケンパ跳びができる新たな運動課題を追加したりした。

以上のような各コーナー設定でサーキット遊びを実施し、筆者、ゼミ生4名、幼稚園からは担任を含め3名の保育者がそれぞれのコーナーに付いて援助を行った。あらかじめ、ゼミ生はマットに1名、巧技台の橋わたりに2名、跳び箱の崖飛び降りに筆者も加わって2名つくことを確認していたが、幼稚園からの引率教員もその場の状況を見て、適宜必要な箇所につき、補助をしたり、子ども達を認めたり励ましたりする役割を担った。子ども達は途中の水分補給以外は誰一人座り込んで休憩することなく、意欲的にジャングル探検のサーキット遊びに取り組むことができていた。多くの子どもがアームバンドに集めたシールの「お宝」を周りの大人に見せてくれていた。

以上のことから、今回のサーキット遊びの取り組みは、各運動課題について1~2回の経験に終わらず、複数回の経験をすることができ、運動量の確保につい

でも十分できたと考える。いくつかのコーナーで選択できる課題を設定して子ども自身が選択できる課題に取り組むことができたり、リストバンドにシールを貼ったりすることがより子どもの意欲の向上につながったと考えられる。

## V. まとめにかえて

今回のジャングル探検をテーマとしたサーキット遊びの取り組みは、Ⅲ章で述べた子どもの身体活動を促すための視点をもとに、活動内容や環境設定に工夫をして取り組んだ活動である。子どもたちは自分たちから休憩をとったり、「しんどい」、「もういや」といったりすることはなく、活動の様子から見て、今回のサーキット遊びでは運動量及び多様な運動技能の経験が保障できたと考える。

屋外での運動機会の少ない子どもたちが主体的に活動した結果、運動量が確保でき多様な運動技能の経験ができるような保育での活動が今後ますます必要となるであろう。今後も機会があれば身体活動内容及び環境設定の工夫により、多様な運動機会を提供できればと考える。さらに、質の良い運動経験をすることでより運動意欲が高まったり新たな運動技能習得につながったりするよう、子どもの言動をしっかり受け止めて適切な言葉かけや援助のできる人的環境としての保育者の役割も重要となる。保育者の働きかけによって子どもの技能が高まった結果、さらに高度な課題を克服することで有能感にもつながっていくであろう。保育者として個々の運動課題のポイントを踏まえて適切な言葉かけができるようにすることが今後の課題である。

子ども自身がやってみたくなるような運動遊びの活動や環境設定の工夫ができる保育者養成に向けて今後取り組んでいきたい。

## 付記

本稿の前半部分は2020年9月9日の茨木市公立幼稚園教員研修会（体育部会）における講演内容をまとめたものである。

## 注

- 1) 中央教育審議会「次期学習指導要領等にもむけたこれまでの審議のまとめ」(2016)
- 2) 日本保育学会第57回大会（於：神戸親和女子大学）シンポジウムⅠ「子どもの『からだ』の問題とその対策」における正木健雄氏講演による（2003）
- 3) 1969年から2011年 愛知県下7市町村の保育所・幼稚園を対象とした調査（穂丸ら）による（2011）

## 引用文献

- 杉原隆（2014）幼児期の発達的特徴に応じた運動指導のあり方. 幼児期における運動発達と運動遊びの指導. ミネルヴァ書房. 56 - 60
- 森司朗（2022）体を動かす意欲を育む. 幼稚園教育じほう. 48巻3号24 - 26
- 吉田伊津美（2014）運動発達に関する園環境と家庭環境. 幼児期における運動発達と運動遊びの指導. ミネルヴァ書房. 73 - 74
- 吉田伊津美（2018）「健康な心と体」を育む運動遊び. 幼児教育じほう. 45巻5号12 - 18

