

健康・体力づくり実践研究園
研究報告

～心も体も元気な子～

相模原市立東林保育園

東林保育園の概要

開園 昭和45年4月1日 開園
定員 180名定員（0歳～5歳）
職員 正規職員 29名
臨時職員 4名
非常勤職員 34名



<地域環境>

相模原市の東南部、小田急線の東林間駅、小田急相模原駅との中間に位置しており、市内でも人口密度の高い商業・住宅地域にあります。近隣には小学校、公民館、消防署、地域の商店街があり、普段から交流を持ちながら活動しています。また大小さまざまな規模の公園があり散歩、遠足等の活動で利用しています。

東林保育園 保育目標

- ・健康で明るく豊かな感性を持ち、自己表現のできる力を育てる。
- ・自分で考え、自発的に取り組み、最後までやり遂げる気持ちを育てる。
- ・人との触れ合いの中で、自分も友だちも大事にする心を育てる。

研究主題

「心も体も元気な子」

東林保育園では研究主題を「心も体も元気な子」とし研究を行いました。自信や意欲をもって自発的に運動遊びに参加したり、友達や保育士と一緒に工夫したり協力して体を動かすことを楽しむためにどのような活動や環境、関わりが必要であるのかを考え、研究をすすめました。

2年間の研究の取り組みの成果や課題についてご報告いたします。

東林保育園の現状と課題

研究当初の現状と課題

- ・日々の保育の中で運動遊びを設定しても興味や関心が薄い。また、誘っても参加をしない。
- ・姿勢の維持が難しく、体幹が弱い子もいる。
- ・転倒しやすく、怪我をしやすい子もいる。
- ・保護者より「子どもと体を動かす時間をもつことが難しい」、「親が運動を好きではないので、どう遊んだらよいかわからない」といった声が聞かれる。

東林保育園ではオープン保育を行っています。オープン保育とはクラスの枠にとらわれず、活動をコーナーに分けた意欲的に遊べる環境の中で、自分の好きな遊びを選択し、おもいきり遊ぶことにより、自主性や創造性を養い、主体的な活動を尊重する保育です。

子どもが活動を選択し、満足いくまで楽しめる環境は遊びの保障につながります。しかし、室内遊びばかりを好むといった傾向や活動の偏りができてしまうといったこともあります。子ども達は遊びを通していろいろな動きを習得しますが、その経験が少ないと、とっさの時に体を支えることができず転倒したり、姿勢を維持することが難しいといったことにつながるということが考えられます。

研究の視点

1. 運動遊びに興味・関心をもち、意欲的に体を動かす活動の取り組み

「楽しく体を動かす遊び」

2. 継続的な取り組みを通して達成感を味わう経験をする

「忍者学校の取り組み」

そこで、子ども達が遊びを通して体を動かすことが楽しいと感じられるようさまざまな動きを取り入れた運動遊びを設定しました。運動遊びに消極的な子や不安な気持ち強い子は、友達が楽しそうに遊んでいる様子を見ることから始め、無理強いせず、自らやってみようという思いがもてるまで待ち、様子を見ながら誘いかけることを心がけました。

また、幼児期運動指針のポイント、幼児期に経験する基本的な動きを参考に活動環境や動きを考えました。

研究内容（概要 令和2年度）

A.さまざまな動きを経験できる遊びの設定

- ①子どもの運動への興味・関心を高める環境
～思わず遊びたくなる視覚的な工夫～
- ②多様な動きが体験できる活動
～幼児期運動指針より幼児期に経験する基本的な動きから遊びを設定する～
- ③音楽に合わせて全身を動かす
～リズム遊び～
- ④小学校との連携を通して期待や見通しをもつ
～円滑な接続のための連携～

以上のような現状や課題を踏まえ、研究の視点から次のような研究内容で実践に取り組みました。概要については、このあとのスライドで詳しくご説明いたします。

研究内容 「令和2年度の取り組み」

A.さまざまな動きを経験できる遊びの設定

①子どもの運動への興味・関心を高める環境

～思わず遊びたくなる視覚的な工夫～



虫ジャンプ



足型 (廊下)

ここからは、研究内容について、詳しくご説明いたします。

廊下に動物の足型をはり、その足型にそって歩く、片足跳びやジャンプができるよう環境設定をしました。また、壁にさまざまな虫をはってその虫をジャンプして採ったり、どこまで跳べるのか友達と競うことを楽しめるようにしました。正面入り口エリアにはった足型は、幼児だけでなく乳児も経験でき、子ども達が登降園時の時間を使って体を動かす楽しさを味わい、保護者にも簡単な工夫で体を動かすことができることを知ってもらうきっかけとなりました。また、好きな動物や昆虫を取り入れたことで普段はあまり運動に興味がない子でも「やってみよう」と取り組み、思わず体を動かしたくなるような視覚的工夫が自発的に活動することにつながりました。

研究内容 「令和2年度の取り組み」

A.さまざまな動きを経験できる遊びの設定

②多様な動きが体験できる活動

～幼児期運動指針より幼児期に経験する基本的な動きから遊びを設定する～



ダンボールカー



玉入れ（室内）



玉入れ（戸外）

子ども達がさまざまな動きを経験できるよう、幼児期運動指針の基本的動作を参考にどのような遊びができるのかを話し合い、設定しました。「押す」「引く」「登る」「ぶら下がる」「投げる」などバリエーション豊かな工夫をすることで園庭などの固定遊具では経験することができない動きを体験でき、普段とは違った活動内容が子ども達にとって新鮮なようで意欲的に遊ぶ姿が見られました。

しかし、自由遊びの中に設定したことで、経験してほしい子が参加しなかったり、ある程度取り組んだら満足し、再度設定しても来なかったりといった様子からどうしていきべきかを考えました。そこで11月に公開保育で行った忍者ごっこが子ども達に好評だったため、全員が楽しく参加できる「忍者学校」を計画的に行うことにしました。

綱を使った活動は体を支える、バランスをとるといった動きが期待でき、固定遊具に工夫を加えることで遊びが広がります。また、異年齢のグループ対抗の綱引き大会を3月に行いました。チームで団結して力強く引っばる、おもいきり踏ん張る、重心を傾けるといった多様な動きの経験ができました。



綱登り（砂場）



滑り台逆さ登り



綱引き

他にもこのような活動も保育の中に取り入れました。

研究内容 「令和2年度の取り組み」

A.さまざまな動きを経験できる遊びの設定

③音楽に合わせて全身を動かす

～リズム遊び～



リズム遊びは全身を動かしてしっかりとした体をつくることが目的です。音楽に合わせて走る、跳ぶ、這うといった動きを複合的に行うことで、自分の体の使い方が上達し、イメージした動きを表現できるようになります。

取り組みを始めた当初は「疲れた」とすぐに座り込む姿、表現することへの抵抗感からおもいきり体を動かすことが難しいといった様子が見られました。しかし、繰り返し行うことで曲を聴いて「この動きだ」と見通せるようになり、次第に自信をもって活動に参加をする子が増えると、集団で取り組む楽しさを味わい、友達を応援する姿や連帯感が芽生えました。素足で行うことで足の親指でしっかり地面をつかむことができ、スピードをつけた状態から急に止まる、方向を転換させることが体感でき、自分の体の使い方を知ることができました。その中でもなわとびは自分達で編んで製作したことから愛着をもち、すすんで取り組むようになり、自分で技を考え出したり、友達と競争したりすることを楽しんでいました。これらの活動をドキュメントなどを通して伝えたことで保護者も興味や関心をもち、子ども達が体を動かす楽しさを感じている様子を共有する機会となりました。

研究内容 「令和2年度の取り組み」

A.さまざまな動きを経験できる遊びの設定

- ④小学校との連携を通して期待や見通しをもつ
～円滑な接続のための連携～



子ども達が生活や遊びの中で培った豊かな経験が小学校へと接続できるように近隣の小学校と連携を図りました。年度当初は小学校の体育の授業を見学し、期待や見通しへとつなげる予定でしたが、感染症の流行で交流が難しい状態であったことから、6月に学校の周りを年長児が見学し、校庭にはどのような遊具があるのかを調べることにしました。

じっくり見られるよう2グループに分けて見学し、それぞれのグループで地図を作成。絵で表現することでイメージが広がり「楽しそう」「早く小学校へ行きたい」という声が感想として聞かれました。

また9月と11月に行った公開保育で、子ども達が運動遊びに取り組む様子を小学校の先生に見て頂き、意見交換会を行いました。

「保育園での環境構成をし小学校でも参考にしたい」という言葉をいただいたり、「もっと高く跳びたい」という気持ちをかなえるために、タンバリンを持って目標を作るなど、運動遊びへの意欲が高まるような具体的な関わり方や援助方法の助言が保育士の学びとなりました。そして小学校1年生の体育の授業を保育士が見学することで保育園での運動遊びが小学校の運動遊びにつながっていることを実感しました。

運動遊びへの意欲が高まるような具体的な関わり方や援助方法の助言が保育士の学びとなりました。

研究内容（概要 令和3年度）

B.継続的な取り組みを通して達成感を味わう

「忍者学校の取り組み」

- ①子ども達が自分で目標を立てる
- ②「できた」を積み重ね、自己肯定し自信をもつ
- ③保育士も環境となり、楽しい雰囲気をつくる

以上のような現状や課題を踏まえ、研究の視点から、次のような研究内容で実践に取り組みました。概要については、このあとのスライドで詳しくご説明いたします。

研究内容 「令和3年度の取り組み」

B.継続的な取り組みを通して達成感を味わう

「忍者学校の取り組み」

①子ども達が自分で目標を立てる



実践研究の一年目の取り組みから活動を見直し、年長児全員が忍者学校に参加するようにし、週に一回のペースで行うようにしました。取り組み方法としては、①毎回同じプログラムで行う。これは子ども達が安心して取り組むことがねらいです。

②クラスの半数の人数で行う。年長児が38名いるため、待ち時間を少なくすること、できるだけ体育用具にたくさん触れられるようにすることが目的です。また時間を30分とし、修行時間を10分としました。もっとやりたいという気持ちを残した状態で終わらせ、日々の保育の中で、子ども達のリクエストに合わせて行っていくためです。

③予定を伝える。一週間の予定をボードで掲示し知らせることで当日の期待感を高め、睡眠、食事をしっかりとるなど、心と体の準備のために予告をしっかりと行うためです。体育用具に対して「こうやるべき」という概念を作らず自分で目標を決め、自分の運動能力に合った取り組み方を認めていくようにしました。「できた」「できない」ではなく自由な発想で楽しく取り組む経験を積み重ねていくことで、「次は〇〇に挑戦しよう」「こんなことしてみたい」と自分の目標をスモールステップで進め、成功体験が自己有能感を高めていきました。

研究内容（概要 令和3年度）

B.継続的な取り組みを通して達成感を味わう

「忍者学校の取り組み」

②-1 「できた」を積み重ね、自己肯定し自信をもつ



恥ずかしがり屋のカニ



雑巾がけ



できたの木

忍者学校では子ども達が抵抗なく活動できるよう、誰でも簡単にできると思えるものを設定します。中でも大切にしていることは、「忍者の心得」です。取り組む前に全員で読み上げることで一体感が生まれ友達を応援する姿につながったり、諦めず取り組む気持ちが育っています。修行は跳び箱や平均台、鉄棒、縄跳びなどを行いそれぞれ好きなスタイルで取り組みます。跳び箱は活動に当たって4月から当番で雑巾がけを始めました。腕をしっかり伸ばし、力を入れる動きは跳び箱に手をついた時に自分の体を支えることにつながります。また、跳び箱に慣れてくると「跳べるようになりたい」と思う子が増えてきたため、「恥ずかしがり屋のカニ」の絵を描き、「恥ずかしがりやだから目を隠してほしい」「お腹が柔らかいのでつぶさないでほしい」と伝えてみました。結果、イメージができると徐々に成功する様子が見られ、その姿を見て影響を受けた子が、やってみようと思いつながりました。鉄棒は「つばめ」「コウモリ」「豚の丸焼き」などどのような技でもよく、継続的に取り組むことで、技に変化をつけ楽しむ姿も見られています。できるようになると、「もう少し難しいことをやってみたい」という思いが自然と芽生え、子どものやりたい気持ちに添った設定や関わりが大切であることを感じました。時には失敗しても、日頃の活動の楽しさを実感していたり、「できた」という思いを積み重ねた子は気持ちを立て直すことができます。自己を肯定しながらあきらめず挑戦し、できた時は大きな自信へとつながりました。自分の頑張ったことやできるようになって嬉しかったことを「できたの木」に貼って達成感をより高めると共に、友達と共有できる場としました。

忍者学校プログラム

プログラム	みどころ
① 始めのあいさつ	みんなで始まりのあいさつをして、心を整えます。 太鼓の合図で集まったり、座ったり、立ち上がったたりしています。音を聞いて、素早く動けるようになりました。
② 体操	忍者ポーズで気持ちを整えてからスタートします！色々な動物になって体全体を動かし、準備体操をします。音楽のベースは、おなじみのクラシックの曲です。
③ 忍者の心得	取り組む前に、必ずみんなで読んでから始めます。忍者修行を行うにあたっての約束が書いてあります。この約束は、日々の生活の中でも子ども達の心に残っていて、「仲間を大切にする」⇒頑張っている友達を応援する姿があります。「失敗しても大丈夫！やればできる！」⇒あきらめずに取り組む姿につながっています。
④ 修行	4月から取り組んできた忍者学校。「できた」「できない」ではなく、自分の順番が来たら、今の自分のできるスタイルで頑張る子ども達の姿が見どころです。
⑤ やってみて どうだったか	保育のねらいの中にある「人の言葉や話などをよく聞き、自分の経験したことや考えたことを話し、伝え合う喜びを味わう」ということを取り組みの一環として取り入れています。自分の取り組みを振り返り、認めてもらうことでさらなる意欲につながります。
⑥ 終わりのあいさつ	みんなで終わりのあいさつをして、次の活動への切り替えをします。

研究内容 「令和3年度の取り組み」

B.継続的な取り組みを通して達成感を味わう

「忍者学校の取り組み」

②-2 「できた」を積み重ね、自己肯定し自信をもつ

「主体的に取り組む忍者学校」



忍者学校のプログラムの最後に必ず活動の振り返りをします。始めた当初は「楽しかった」だけだった感想も「〇〇が難しかった」「今度は〇〇をやってみたい」などさまざまな表現ができるようになり、振り返りの言葉の質が変化したことを感じました。また、友達の話聞くことで自分の経験したと重ね合わせたり、違いに気がつくなど発見や共有する機会にもなっています。子ども達から出た意見は次の忍者学校で取り入れることで実現する喜びを味わったり、さらに発展させた意見が出るなど子ども達の考える力となっています。運動遊びによる主体的な活動は体を動かすことだけではなく、自分の成長を認識したり、心の成長や考える力をつけたりすることにもつながっています。

研究内容 「令和3年度の取り組み」

B.継続的な取り組みを通して達成感を味わう

「忍者学校の取り組み」

③保育士も環境となり、楽しい雰囲気をつくる



忍者学校を行う時は、忍者の異空間の雰囲気を作り出すために、保育士も忍者となって子ども達が心から楽しめるよう環境づくりに努めました。また、手本を見せたり、保育士が楽しんで活動をする姿を見せることで「やってみよう」と思えるような活動の場にしました。できた時はおおげさな位に大いに褒め、失敗した時には励まし取り組んだ姿を認める。子ども一人一人に見合った適切な働きかけにより、保育士と信頼関係を築き、安心して身を任せて挑戦したいことに打ち込んでいました。

様子を伝える手段としては、ドキュメントにして保護者へ子ども達の取り組みを伝え、子どもの変化や成長を感じ共有する機会となりました。また、保育参観で忍者学校を行ったり、日頃から積み重ねてきた活動を運動会で取り組み、日々の子ども達の活動そのものが行事につながりました。

研究の成果

①運動遊びを通しての子どもの基本的生活、心情の変化

②忍者学校で見られた子どもの姿

体を十分に動かす活動を通して子ども達に変化が見られました。室内遊びを好み、園庭に出ることに抵抗を示していた子が進んで戸外に行き遊ぶようになりました。外でのびのび遊ぶことで空腹感が感じられ、給食をおかわりして食べるようになったり、睡眠への導入がスムーズとなって休息がしっかりとれるといった姿が見られるようになりました。また、活動を楽しみにすることで、運動に見合った服装を自ら考えて登園したり、活動に参加したいために間に合うように登園をするなど見通しをもつ力が身につきました。年長児の忍者学校を身近に見ていた3, 4歳児は「みどり組（年長児）みたいになりたい」、「○○をやってみたい」と年長児を見て憧れを抱いています。できるようになりたいといろいろな遊びに挑戦することで、諦めず繰り返し取り組む気持ちややり遂げる達成感、充実感を味わいその感情は生活面、他の活動にもつながり心も大きく成長しています。

今後の課題

- ① オープン保育の中での運動遊びのすすめ方
- ② 保育士間の運動遊びへの共通認識
- ③ 保護者の意識のもち方

今後、オープン保育の中でどのように運動遊びをすすめていくのかが課題となります。子どもの活動を保障しつつ、どのように運動遊びを設定していくべきか。2年間の研究を通して見えたことは子どもの自主性ばかりに任せてしまうと、遊びの偏りが生まれてしまうことです。子どもは目に見える自分のやりたい遊びをしたいことは当然のことで無理に誘ってもやる気は育ちません。子どもが興味、関心をもって「楽しそう」「やってみたい」と思える環境やきっかけづくりをしていく必要があります。そのためには週一回、一日10分などの計画的な運動の取り組みを行い、子ども一人一人が意欲的に参加できているのかを見ていくこと、そして必ず反省、振り返りを行い次の計画へとつなげることが必要であると感じました。

また、運動遊びを継続的に行っていく上で、保育士間の共通認識も課題となります。2年間の取り組みが、途切れず今後につながるようにするには保育士が変わっても活動を理解して同じ方向性で進めていく必要があります。現職員が記録に残し伝え、連続性のある活動を継続していくことが求められます。

そして、保護者の意識の持ち方を変えるにはどのようにしたらよいのか。跳び箱は跳べること、鉄棒は逆上がりができることが決して正解ではなく、子ども達が取り組んだ過程、やり遂げた達成感や充実感がさらなる意欲を生み、違う活動へと広がるのが成長へとつながります。しかし、保護者は「できる」「できない」と結果を求めたり、友達と比較をしたりするといった姿があり意識を変えていくことが課題と言えます。

おわりに

2年間の研究を通して子ども達が「楽しそう」「やってみたい」と意欲的に体を動かすことが楽しいと感じられるためには、環境設定や取り組み、保育士の関わりが大切であることが明らかになりました。また、幼児期運動指針は保育士がどのような視点で子ども達を捉え、活動していくのかを知る手がかりとなり、今後も指針を参考にしていきます。幼児を主体として取り組んだ実践研究でしたが、乳児期に体を動かす経験が幼児期へとつながり、そして小学校へとつながっていくと考えます。体を動かす取り組みを途切れることなく、続けていくためには小学校との連携も欠かせません。感染症の流行で思うような交流ができませんでした。これからの動向を見ながらできる限りの取り組みを行い、子どもの学びの連続性を大切に、健やかな成長を保障していきたいと思えます。