

テーマ『運動あそび』

昨今、異常気象が続き、6月頃から屋外で遊ぶことが出来なくなってきた。
熱中症予防などの観点から、室内で過ごす事が多くなる4か月間(6月～9月頃)。

運動の活動に制限がある中、動きたい元気な子ども達。

限られたスペースでも子どもたちが活発に動けるような環境を整え、身体を動かすことの楽しさを感じつつ、
身体作りにつなげられるよう、ホールでの運動あそびを充実させていきたいと考えている。
また、実践を通して保育者自身も“子ども達の身体作り”を学び、今後の保育に活かしていきたい。

手足を使った感触あそびと運動あそび～足裏を刺激して楽しく鍛える～

〈5月からの様子〉

・ジョイントマットを9枚程準備し、その上にスポンジや角ガード、足つぼ、芝、吸水マット、泡立てネット、掃除用モップなど様々な感触の違う素材を紐や接着剤で固定し、室内で使えるセンサリーマットを作り、ホールや廊下で楽しむ。



初めて見るマットに始めは抵抗があり、見てみるだけの子どもたちだったが、一人が踏み始めると“私(僕)も”と友だちと一緒に色々な素材のマットを踏んで歩いている。りす組だけでなくうさぎ組やこじか組も合同で使用し、みんなでスポンジや泡立てネットは「ふわふわ～！」足つぼは「かたい！」芝生は「ちくちく！」など言葉でも表現して感触を十分に楽しんでいた。足で踏むだけでなく指で押したり掌で押ししたり手を使って感触を確かめる子も多かった。

〈振り返り〉

・スポンジや角ガードは抵抗なく踏める子が多く、芝や足つぼなどは少しずつ挑戦していく子が多かった。大人が先に「やってみるね！」とやって見せると真似をして挑戦し、そんな姿を見て、みんな興味を示し、楽しめるようになっていった。

・ひとつのジョイントマットにつき種類の素材を付けることで、日によって色々な組み合わせができ、数か所にも散らして常設したので、色々な場所で毎回違う感触を楽しむことができていた。今回はホール、廊下で使用するために作ったが部屋に常設しても面白いなと感じた。

〈7月からの様子〉

・風船とスズランテープ、シリコンフープを準備。

6月に講師(鈴木先生)の先生を招き、実際に子ども達との遊びの中で、“身体づくり”のアドバイスをいただいた。職員全体へのフィードバックにて“タッチ”や“さわる”ことで相手を認められるようになったり安心感を覚えるということを知ることができ、ホールを使う時に『子の目線の少し上』を意識して天井や壁の色々な所に風船を設定してみたり、シリコンフープを常設し、目標に向かってジャンプをしたり、手を伸ばしてタッチをする事を、遊びの中で楽しめるように設定した。

子ども達はホールに出てきた瞬間から「風船タッチする！」と意気込みながらジャンプして楽しんでいる。風船に手が届かない子は自分で考えマット山から跳んでみたり工夫しながら上にある目標に向かってジャンプして身体を動かした。



シリコンフープは1列に並べて常設した。連続して跳ぶことがまだまだ難しい子もいるが、月齢の高い子や他クラスの友だちが跳んでいる様子を観察しながら挑戦している。中には「あか！きいろ！」と、シリコンフープの色を言葉にしながらジャンプを楽しむ子もいて、それぞれ色々な楽しみ方をしている。

〈振り返り〉

・夏の期間は特に室内で遊ぶ時間が多く、体の様々な部位を動かす促し方やホールの設定方法などのバリエーションなどに悩むことも多かった。

講師を呼んでアドバイスや遊び方のポイントを聞くことで、一人ひとりの子どもが「今」どんな発達段階であるか、どういう動きができて、どういう動きができていないかがとても分かりやすく、ねらいを立ててホールの設定もしやすくなったように思う。

今回は“跳ねる”動きのポイントを押さえて実践してみたが“しゃがむ、くぐる、またぐ”など色々な動きのポイントや促し方を聞いて保育で実践していけたらと思っている。

親子で楽しむ運動あそび ～引っ張る力を育てる～

〈10月からの様子〉

園の行事であるファミリースポーツまつりにて、親子で目標(お土産)に向かって引き箱を使ってお土産をゲットする種目を行う。引き箱を引っ張って歩き、お土産を引き箱に入れてスタート位置まで往復で引っ張ってゴールした。

普段から部屋に引き箱を常設していて、遊びの中で使用している。自分の好きなおもちゃを入れたり、軍足人形を入れたりしながら引っ張って遊んでいる子どもたち。紐で繋がっている引き箱をコントロールしながら前に進むことも上達してきている。



11月1日ファミリースポーツまつり当日。他クラスの友だちや保護者も見ている中での競技のため、緊張をして前に進めない子ども中にはいたが、いつも遊びの中でしていることを保護者の前で堂々と発揮している子どもも多かった。保護者も隣で参加をし、子どもの成長を直に感じ取れ、笑顔溢れる時間となった。



<振り返り>

毎日同じような動きを遊びの中で行うことで次第に引く力とコントロール力が身についていることを実感できた。ホールや廊下などの広い空間で身体を動かすよう設定するのでなく、部屋でも動きのある遊びをどんどん発展していけるように玩具の設定をしていきたい。日々の積み重ねが大切であることを学んだ。

また、ファミリースポーツまつりでは子どもたちが一番安心できる大人(保護者)の元で自分の普段やっていることや、力を発揮できる機会があることに喜びを感じる。保護者と保育士間で子ども達の成長している姿を共有することができた貴重な場にもなった。

<12月からの様子>

全身を使ってサーキットを楽しむ！～全身運動で発達段階を知る～

ホールにリトルウェーブ、組み換えステップデコボコ、ソフト平均台、マットを設定する。

リトルウェーブ:いろいろな形のクッションを歩いたりジャンプしたりして、「ボコボコ!」「シューするよ!」と感触を楽しんでいる姿が見られる。「ピンク」→「きいろ」など連なる色の変化を楽しむ子もいた。



組み換えステップデコボコ:

いつも使用していた柔らかい素材の階段でなく、色んな形の素材に驚く子どもが多かった。「うわあ!かたい!」と足だけでなく、手で感触を楽しんでいる子もいた。

ソフト平均台:

足元を見ながら慎重に、ゆっくり渡っていく。平均台を渡るときは真剣な表情。渡りきると「見て!」と達成感で満足そうに教えてくれる。立ってわたるのが怖い子は、座った状態で足を地面に付けて進んでみたり、子どもたちなりに工夫している様子が見られた。

<振り返り>

カラフルな遊具に、好きな色に乗ってみたり、色を意識しながら意欲を持って取り組む姿が見られた。視覚で、“楽しそう”“やってみよう”と思える環境作りも子どもたちの身体作りに大きく影響するのだと実感した。

自分で身体をコントロールする力のほかに、どうしたら一人で挑戦できるか、子どもたちなりに工夫して柔軟に、挑戦していく姿が印象的だった。

