

# 多様な動きの獲得を目指した運動プログラムの検討

—運動が苦手な幼少児を対象とした運動教室の実践から—

川口 恵菜<sup>1</sup>・澤 聡美<sup>2</sup>・水野 カオル<sup>3</sup>

## Devising an Exercise Program for the Acquisition of Diverse Movements:

—Findings from an Exercise Class Targeting Young Children  
with Poor Motor Skills—

Keina KAWAGUCHI, Satomi SAWA and Kaoru MIZUNO

E-mail: sawa@edu.u-toyama.ac.jp

This study aimed to identify tasks to teach basic movements to young children with poor motor skills. Additionally, it aimed to examine the factors that facilitate their participation in exercise programs and motivation to learn such movements. The authors created an observation sheet covering 93 basic movements. This sheet was used to analyze video footage of five participants during an exercise class. The following findings were obtained: (1) All participants appeared to delay their movements when they encountered an exercise for the first time. (2) While the program was designed to incorporate three basic movements in each session (balance skills, locomotor skills, and manipulative skills), manipulative skills were performed rarely. (3) Participants performed poorly on exercises that required whole body coordination, such as “hopping on one foot” or “crouching.” (4) Participants who exhibited excessive running around and yelling were able to calm down and participate in the program after engaging in a “pushing” exercise. The above results suggest the utility of the following aspects an exercise program designed for children with poor motor skills: (1) a program structure incorporating manipulative skills into one activity that is carried out continuously, two to three times, (2) specific consideration of the frequency of performance of manipulative skills, (3) incorporating play, such as a sensorimotor or a game in which participants push with all their strength at the start, and (4) devising a dance that incorporates movements broken down into pieces that will lead to the acquisition of movements that participants perform poorly .

キーワード：運動が苦手、幼少児、運動遊び、運動プログラム、多様な動き

Keywords : Poor motor skills, Young children, Motor play, Exercise program, Diverse movements

### I. はじめに

近年、幼児期の遊びを通して子供が獲得する動作に偏りが見られることが危惧され、多種多様な動作を体験させることの重要性が指摘されている(穂丸ほか,2010)。運動の発達過程によると、2歳から7歳頃は「基礎的な運動」の段階であり、神経系の発達が著しい。幼少時期に神経系の発達を促す豊かな

楽しい遊びを展開していくことが重要である。

しかし、子供を取り巻く生活環境は変化し、遊び場所や時間、一緒に遊ぶ仲間が減少し、遊びの内容も身体活動の多い外遊びからテレビやゲーム等の室内遊びへと変化している。新学習指導要領体育編の解説では、「運動遊びが苦手な児童への配慮」(文部科学省,2018,p.41)が具体的に示され、幼児期の教育と小学校教育の接続を配慮した指導も求められている(文部科学省,2018,p.164)。

一方、学童期の5~6%、つまり、クラスに1~2人の子供が「不器用さ」の課題を抱えていること、動くことが苦手なために日常生活や学校生活が制限

<sup>1</sup>新潟県警察

<sup>2</sup>富山大学人間発達科学部

<sup>3</sup>一般社団法人 PONTE とやま

されていることが報告されている(宮原,2017,p.9)。不器用さがあり、運動が苦手な子供は、表面的に運動に対して否定的であっても、実際は「周りと同じようやってみたい」という気持ちを持っている。また、過去の経験から、「自分にはやってもできない」と思い込んでいる場合もある(宮原,2017,p.29)。以上のことから、運動が苦手な子供に対する、体を動かす経験や多様な運動の獲得を促す指導や支援のあり方についての検討が課題であると言える。

我々は、運動教室に携わる中で、参加者や地域から要望があり、2016年より「運動が苦手、不器用、他者とのコミュニケーションが難しい」幼少児を募り、親子で楽しく運動を継続するための運動教室のあり方を検討してきた(澤ら,2017)。運動に苦手意識を持っていた子供でも、遊びの場が安心して安全に感じられると、積極的に運動に取り組む様子が見られるようになり、運動を楽しく継続する参加者も増えている。また、運動遊びの中に基本動作(白金,2017)や運動スキル(前橋,2009;前橋,2017;藤田,2018)を意識的に取り入れることにより、参加者の多様な動作の獲得に繋がっている様子も見られるようになった。しかし、運動教室に参加する幼少児の運動経験や動作の獲得についての実態は明らかにしてはいない。

そこで本研究は、運動教室に参加する対象児が運動遊びを通してどのような基本動作を獲得しているのか、どのような場面や動作が課題となっているのかを調査・分析し、運動が苦手な幼少児の基本動作獲得のために必要な手立てを検討することを目的とした。

## II. 目的と方法

### 1. 運動教室の実施期間と場所及び対象者

2019年5月から9月にかけて、月に一度、日曜日の午後1時間程度の親子運動教室を開催した。場所は富山県A体育センター内のトレーニング室を利用した。A地区の小学校に運動教室の趣旨「発達に偏りや課題があり、不器用、運動が苦手、コミュニケーションに不安があるお子さん対象のプログラム」のチラシを配布して募集し、参加希望のあった幼少児5名とその保護者を対象とした。対象児の性別と年齢を表1に示した。対象児の保護者に調査の趣旨と内容を説明し、承諾を得た。

表 1. 対象児の性別及び年齢

	性別	年齢
A 児	女	小学1年生
B 児	男	年中
C 児	男	年少
D 児	女	小学2年生
E 児	男	小学5年生

### 2. 指導者及び支援者

運動教室の指導は富山県B大学の体育教員1名と一般社団法人PONTEとやまの職員1名が行い、B大学の学生4~8名が、遊びのリーダーとして遊びのサポートを行った。

運動プログラムの内容を表2に示した。運動教室では、親子で体を動かす楽しい時間を提供すること、運動遊びを通して運動の経験を積むことに重点を置いている。さらに本実践では様々な基本動作の獲得を促すために、提供する運動遊びの中に意識的に基本動作を取り入れ、プログラムを構成した。

表 2 プログラムの構成

第1回	ダンス	親子運動	どうぶつ歩き	ボール	
第2回	ダンス	親子運動	どうぶつ歩き	ボール	
第3回	ダンス	親子運動	ボール	どうぶつ歩き	動物おつかいゲーム
第4回	くつしたまいれ	親子運動	動物おつかいゲーム	ボール	
第5回	くつしたまいれ	親子運動	フリスビー	ドッジビー	

表 3 プログラムの主な内容

ダンス	「エビカニクス」と「きのこのダンス」 曲のリズムに乗り、弾みながら動き続ける。特に「エビカニクス」は既存のダンスを簡略化し、上下左右を意識する動作(高く手を伸ばし振る、しゃがんで床を叩く、左にけんけん、右にけんけん)やスキップ・ギャロップ・サイドステップ等をリズムに合わせて行った。
親子運動	親子のペアで取り組むストレッチや感覚遊び。 例:・長座になった大人の背中を子どもが押し、大人は倒れないように耐える。 仰向けになった子どもの足を大人が持ち、床をすべらせるように移動する。 足を電話に見立て、耳に近づけたまま親子で会話を(股関節のストレッチ)。
どうぶつ歩き	動物の模倣を行いながら体を動かす遊び。 カエル:しゃがんだ状態で手を足の間に着き、手と足を交互に前に出しながら進む。 イヌ:よつんばいで歩く。手をしっかり開いて床に着くこと、顔を前に向けることに気をつける。 カンガルー:脚をそろえて両足ジャンプをする。 クマ:膝を床に着けずによつんばいで歩く。 カンガルーとオオカミの鬼ごっこ:子供達がカンガルー役になってオオカミ役から逃げる遊び。

ボール	親子で向かい合い、ボールを転がす、投げる、つく、蹴る等を行う。 おつかいいいゲーム：子ども達から離れた位置にボールを何個も設置しておく。子ども達は音楽がかかっている間、なるべく多くのボールを走って取りに行き、保護者の元に届ける。保護者は子どもの発達段階に合わせて集めるボールを指定する(色、大きさ、個数など)。
動物おつかいいいゲーム	ボール版おつかいいいゲームの応用。子ども達から離れた位置に動物の絵の書いてあるカードを何枚も設置しておく。子ども達は音楽がかかっている間、なるべく多くのカードを走って取りに行き、保護者の元に届ける。保護者は子どもの発達段階に合わせて集めるカードを指定する(色、動物の種類、個数など)。
くつしたまいれ	ペアの靴下を探し、1つにまとめてかごに投げ入れる遊び。2チームに分かれて時間内に入れた個数を競う、学生が持って移動しているかごを追いかけて投げ入れる、かごの高さを変えるなどのバリエーションを取り入れながら行う。
フリスビー	・フリスビーでキャッチボールをする。 ・フリスビーを投げてフラフープの中を通す。
ドッジビー	ボールの代わりにフリスビーを用いたドッジボール。

### 3. 撮影方法

iPad のカメラを用いて 5 名の対象児が運動する様子を撮影した。三脚を設置して位置を固定した状態で撮影したため、対象児がフレームアウトした場合もある。

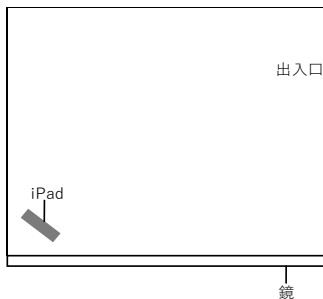


図 1. 撮影方法

### 4. 基本動作チェック表

#### 1) 観察シートの作成

本研究では、白金(2017)の基本動作と藤田(2018)の運動スキルを参考に、表 4 に示した 93 個の動作の実施をチェックする観察シートを作成した。撮影した映像を観察し、対象児が実施した動作をチェックし、頻出動作を分析した。また、指導者側が獲得させたい動作と対象児が実施した動作を比較することで、対象児の苦手な動作を抽出した。さらに観察時に特に気になる場面があれば、「観察記録」に記入した。

表 4 観察した基本動作

動作カテゴリー	基本動作の名称
バランス動作 全 23 種	起きる、起き上がる、立つ、立ち上がる、寝る、座る、しゃがむ、かがむ、よつんばいになる、乗る、ぶらさがる、ぶらさがりわたる、わたりあるく、歩く、伝い歩く、回る、転がる、片足立ちをする、逆立ちをする、側転する、その場で跳ぶ、組む、積み重なる
移動動作 全 25 種	走る、追いかける、後ろ向きに歩く、後ろ向きに走る、登る、とぶ、とび越す、とび上がる、おりる、とびおりる、スキップする、はねる、踏む、ステップする、すべる、すべりおりる、すべりこむ、くぐる、くぐりぬける、かわす、逃げる、入る、かくれる、はう
操作動作 全 45 種	運ぶ、動かす、持ち上げる、かつぐ、押す、押し出す、押さえる、起こす、支える、倒す、引く、引っ張る、おぶさる、だきつく、しがみつく、積む、のせる、おろす、置く、ゆらす、こぐ、地面をける、わたす、つかむ、にぎる、入れる、落とす、放る、投げる、当てる、ぶつける、蹴る、つく(はずませる)、掘る、すくう、拾う、受ける、捕る、打つ、たたく、突く、さす、回す、振る、振り回す

#### 2) 観察シートの分析手順

- (1)対象児が動作を実施した場合に 1 カウントとし、複数回実施した場合でも 1 カウントとした。また、動作の実施が無い場合は 0 とした。
- (2)類似した動作は区別せず、最も簡潔な表現の動作を採用してカウントした。例：「とぶ」「その場でとぶ」は「とぶ」にカウントする。「歩く」「渡り歩く」は「歩く」でカウントする。
- (3)「ダンス」「親子運動」等の遊びごとに(1)の方法でカウントし、合計したものを各回の総回数とした。

#### 5. 頻出動作と追加動作について

対象児別に各時間の運動教室中の動作の総回数を求めた。集計値が大きい順に抽出した動作を 10 個挙げ、頻出動作とした。また、対象児の様子を観察する中で頻出していると判断した「転がす」「止める」「腕で支える」「腕を伸ばす」「けんけん」を追加動作とした。

#### 6. 獲得させたい動作と実際の比較

対象児に経験・獲得させる目的で取り入れた動作(以下「ねらい」とする)が実施されているかを調査した。毎回のプログラムで継続して実施した「ダンス」と「親子運動(どうぶつ歩きを含む)」において、獲得させたい動作と各対象児の毎時間の実施動作をチェック表にて比較した(表 5 参照)。チェック表ではバランス動作を①、移動動作を②、操作動作を③、追加動作を④と分類して表記した。第 2 回の運動教

室において、ダンスで習得させたい動作（ねらい）と対象児 E の実際の動作との比較結果を例に、比較方法を以下に説明する。

表 5 獲得させたい動作と実施動作の比較例

動作	ねらい	ダンス	差
①立ち上がる	1	0	1
①しゃがむ	1	0	1
①歩く	1	0	1
②踏む	1	0	1
③たたく	1	0	1
①回る	1	1	0
②とぶ	1	1	0
①かがむ	0	1	-1
③振る	0	1	-1

- (1) 「ねらい」から実施数（例：「ダンス」）を引く。
- (2) 「ねらい」も実施数も 0 である動作は除外する。
- (1)の結果が 0 ならば「ねらいが達成されている」、1 ならば「ねらいが実施されていない」、マイナス 1(-1)ならば「予期せぬ動作を実施している」ということを示す。比較表ではこれらの引いた結果を「差」と表記した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 運動プログラムにおける頻出動作

表 6 から表 10 は第 1 回から第 5 回の運動教室における対象児の頻出動作を示したものである。対象児全員に共通して頻出した動作は、第 1 回では「座る」、第 2 回では「しゃがむ」であり、いずれもバランス動作であったが、第 3 回と第 5 回では「走る」、第 4 回では「歩く」であり、第 3 回以降はすべて移動動作であった。第 1 回のみ「だきつく」（操作動作）が頻出動作として抽出された。

全ての回において操作動作の実施は少なかったが、その中で「投げる」が頻出動作として抽出された。

表 6 第 1 回の頻出動作

	A 児	B 児	C 児	D 児	E 児	集計
①座る	4	6	5	6	6	27
②走る	3	7	8	5	3	26
②歩く	4	6	2	5	6	23
②とぶ	5	0	6	4	3	18

①しゃがむ	4	2	3	4	2	15
①立ち上がる	1	2	3	5	3	14
①寝る	3	2	2	4	2	13
③だきつく	2	3	5	0	0	10
③つかむ	2	1	2	1	3	9
③投げる	2	2	2	1	2	9

表 7 第 2 回の頻出動作（A 児, B 児は欠席）

	C 児	D 児	E 児	集計
①しゃがむ	2	6	5	13
②走る	4	4	4	12
②とぶ	1	7	4	12
①座る	3	3	4	10
②歩く	4	2	2	8
③たたく	0	3	2	5
①立ち上がる	0	2	2	4
①寝る	0	2	2	4
①回る	0	2	2	4
①かがむ	0	1	2	3

表 8 第 3 回の頻出動作（E 児は欠席）

	A 児	B 児	C 児	D 児	集計
②走る	3	6	5	4	18
①座る	1	2	5	5	13
②歩く	5	3	2	3	13
②とぶ	4	0	5	4	13
①しゃがむ	2	3	3	4	12
①寝る	1	2	1	3	7
③投げる	2	2	2	1	7
①立ち上がる	0	2	1	3	6
①乗る	0	2	3	1	6
③拾う	0	1	3	2	6

表 9 第 4 回の頻出動作（B 児は欠席）

	A 児	C 児	D 児	E 児	集計
②歩く	4	4	2	3	13
①座る	4	4	2	2	12
②走る	3	3	3	2	11
③つかむ	3	3	2	2	10
③投げる	3	3	2	2	10
②とぶ	3	3	1	1	8
①しゃがむ	2	2	2	1	7
②追いかける	2	2	1	2	7
④腕で支える	2	2	1	1	6
①立ち上がる	2	2	1	0	5

表 10 第 5 回の頻出動作

	A 児	B 児	C 児	D 児	E 児	集計
②走る	3	3	3	5	6	20
②歩く	2	4	0	5	5	16
③投げる	4	3	0	4	4	15
①しゃがむ	3	3	3	2	2	13
①座る	3	2	1	2	4	12
③拾う	1	2	1	4	4	12
②とぶ	3	0	2	3	2	10
①寝る	2	1	0	2	2	7
③たたく	0	0	2	3	2	7
①立ち上がる	3	0	0	1	2	6

#### IV. 考 察

##### 1. プログラム構成及び環境構成

運動の発達特性(文部科学省,2012,p.12)によると、基本的な動きの習得には、獲得する動きの種類が増えていく「動きの多様化」と運動の仕方がより合理的になり、動きが上手になっていく「動きの洗練化」という二つの方向性がある。本研究の対象児の分析結果から、運動が苦手な幼児は、「動きの多様化」や「動きの洗練化」の前に、体を動かしたくなるような心理的支援、楽しく繰り返し行うことができるようなプログラム及び環境構成が重要であることが分かった。本研究の対象児は第 1 回のみ、「だきつく」が頻出動作として抽出された。5 人中、低学年の 3 人が保護者にだきつく様子が見られた。A 児は、第 1 回の最初の遊びであるダンスの際、活動の輪に入ろうとせず、保護者にだきついたり、後ろに隠れたりする様子が目立った。C 児も初めての環境に興奮し、走り回ったりカーテンの後ろに入ったりする様子が見られ、保護者に抱っこやおんぶをしてもらっていた。B 児は、保護者と座って観ている時間が長かった。A 児と B 児は、第 2 回以降は活動への参加が増え、C 児は、奇数回は活動が停滞し、偶数回における獲得動作が増加した。

ニュージーランドのバケット理論(辻ら,2011)では、保育者と子供の「愛着形成」を子供の発達の土台に置いている。これは小学校の体育授業で岡澤ら(2011)が報告している「運動有能感」の「受容感」にあたるもので、指導者や周りから受け入れられているという自信は子供の知能や運動の成熟において欠かせない要素である。

本研究においても、運動の場や用具、一緒に運動する仲間に対して、安心感や愛着が形成されると課題への取り組みが積極的になっていく様子が見られた。本研究の対象児は、第 1 回の活動に不安を見せながらも参加するうちに、第 2 回の活動では環境に慣れていく様子うかがえた。そして、第 3 回以降に獲得動作が増えた。対象児は、初めての運動内容や運動に使用する物に不安感や抵抗を示したのではないかと推察される。プログラム内容は 2 回ずつ同様な内容を行った。偶数回では獲得動作が増加し、奇数回では活動が停滞したのは、偶数回のプログラム内容が前回とほぼ同様であったことが要因の一つであると考えられる。また、同じ日の活動の中でも、

##### 2. 獲得させたい動作と実施動作の比較

表 11 は獲得させたい動作と各対象児の毎時間の実施動作の比較結果から各対象児の特徴をまとめたものである。

表 11 獲得させたい動作と実施動作の特徴

A 児	第 1 回のダンスで獲得された動作は「しゃがむ」「歩く」「とぶ」「たたく」だった。予期せぬ動作は「だきつく」「振る」だった。第 3 回の活動以降「投げる」が増加した。第 4 回以降獲得させたい動作の達成が増加した。「振る」動作は、主にダンスの振り付けとして手を振る場面で見られた。
B 児	「捕る」動作が 5 人の中で 2 番目に多かった。一方、「とぶ」が少なかった。第 1 回のダンスで獲得された動作は「座る」のみであった。予期せぬ動作が出現することはなかった。第 3 回ではほとんどの獲得させたい動作が達成された。1 度も実施されなかったのは「腕で支える」だった。
C 児	第 1~3 回では毎回「だきつく」が出現していたが、第 4 回以降は出現しなかった。予期せぬ動作として「かくれる」が出現したのが特徴的であり、カーテンの後ろに隠れる場面が多く見られた。初めて取り組むプログラム内容や用具を使用する際に、運動が停滞した。第 2 回をのぞく全ての回で「押す」が獲得された。
D 児	第 2 回は、獲得させたい動作がほぼ達成されていた。第 3 回以降「投げる」が増加した。「けんけん」はダンスのエピカニクスにおいて獲得させたい動作の 1 つに含まれていたが、観察した 3 回の活動全てに共通して「けんけん」が達成されていなかった。「立ち上がる」「座る」「しゃがむ」の 3 つは、第 1 回において達成されていなかったが第 3 回に獲得された。第 1~3 回で獲得させたい動作である「腕で支える」が実施されていなかったが、第 4 回では達成された。
E 児	「かがむ」が多く出現した。獲得させたい動作のうち、第 1 回と第 2 回に共通して実施されなかったものは「立ち上がる」「しゃがむ」「踏む」であった。同様にいずれの回も共通して、獲得させたい動作である「回る」「とぶ」が達成されており、予期せぬ動作として「かがむ」「振る」が実施された。全体的に多くの獲得させたい動作が達成されていた。獲得させたい動作について、第 1~2 回では「腕で支える」が実施されていなかったが、第 4 回に獲得された。

初めて行う遊びへの取り組みは停滞したが、全5回を通して継続した親子運動やボール遊びには積極的に参加するという傾向が見られた。

以上のことから、運動教室の初回は、特に参加者が安心できるような環境構成を心がけ、子供に優しく寄り添い、ゆっくり課題に取り組めるような配慮が重要である(宮原,2017,p.30)。運動教室のプログラム内容を考案する際は、初回は子供達がスムーズに取り組むことは難しいこともあると捉え、1回目ですぐうまくいかなかったからといって別の遊びに切り替えるのではなく、少なくとも2~3回は繰り返し実践し、子供達の様子を観察することも必要である。また、プログラムの一部は同じ運動を継続して行うことも有用である。

## 2. 基本動作の偏りとプログラム構成

対象児全員の分析結果から、全5回の運動教室において、バランス動作と移動動作の実施数が多く、操作動作の実施数が少ないことが分かった。本研究で開催した運動教室では、1つの動作が偏ることのないようにプログラムを構成していた。例えば、ダンスや親子運動ではバランス動作と移動動作を中心に構成し、ボール運動では操作動作を中心に構成していた。しかし、分析結果から、操作動作をねらいとして取り入れた遊びの中には、バランス動作や移動動作の実施が多く伴い、結果的に操作動作よりも多く実施されていることが分かった。例えば、フリスビーを使ったプログラムでは、フリスビーを「投げる」「捕る」といった操作動作の実施をねらいとしていたが、投げたフリスビーを取りに「走る」、落ちたフリスビーを拾う時に「しゃがむ」といったバランス動作と移動動作の方が多く実施されていた。したがって、本実践のプログラム全体を通して操作動作の出現回数は、他の運動スキルに比べ少なくなったと考えられる。櫻木ら(2014)は、「投げる」動作について、「歩く」「走る」や「跳ぶ」とは違い普段の生活ではあまりみられない運動であり、日常生活では必要とされる優先順位が低い運動であるため、遊びの中で獲得させたい能力であると述べている。このことから、今後は、操作動作の実施は実施数を考慮してプログラム構成することが重要である。

藤田(2018)は、乳幼児期の運動遊びの指導では基本的な運動を体系化した「4つの運動スキル(平衡系,移動系,操作系,非移動系)」に含まれる内容を

を様々な状況下で、バランスよく、楽しく経験させることが大切だと指摘している。その上で、具体的な指導例として、1回のプログラム中に4つの運動スキルをまんべんなく経験させる方法や、1年間を通して運動スキルに偏りが出ないようにプログラムを組む方法を示している。後者の方法で運動プログラムを行った場合、プログラム内容が前回と大きく変わることが予想される。本研究の対象児は、初めての遊びや環境に不安や抵抗を示す様子が見られたことから、本研究の運動教室ではプログラム内容の大きな変更はなるべく避ける必要があるため、1回の活動で4つの運動スキルを経験させる方法が適していると考えられる。

本研究で行った運動教室は基本動作をまんべんなく経験できるように心がけてプログラム内容を設定していたが、今後は操作動作の実施数を十分確保した内容であるかどうかを1つの指標にしてプログラム内容を設定することが望ましい。

## 3. 獲得が難しい動作とプログラム内容の検討

獲得させたい動作と実施した動作の比較結果から、対象児の苦手な動作が明らかになった。E児は、ダンスで獲得させたい動作である「しゃがむ」が実施されなかったのに対し、予期せぬ動作である「かがむ」が実施されていた。第1回と第2回の観察記録にも、「しゃがむ動作の時に膝を曲げていない」と記録していたことから、膝を曲げずにしゃがむ動作を行った結果、「かがむ」動作になったと考えられる。

E児はしゃがむ動作ができないわけではない。「カエルのすもう」やダンスの中の「床を手の平で叩く」動作では膝を曲げてしゃがむことはできていた。しかし、「きのこのダンス」でしゃがんで体を小さくする振り付けを行う際に、膝を曲げずにかがむ動作になっていた。D児も、「エビカニクス」でのリズムに合わせてかけ足をする振り付け等、ぎこちない動きが見られた。これらの様子から、D児とE児は、膝を曲げる動作を連続した動きの中でスムーズに取り入れることができず、ぎくしゃくした動きになったのではないかと推察される。このように動作をうまく組み合わせることができない子供について、本保(2009)は、感覚統合に問題がある児童は、感覚器官とそれに応じて体を動かす筋肉や関節の連携がスムーズに行われないこと、自分の体の動きや方向を把握できず、体全体を協調させる運動が難しいこと

があることを指摘し、触覚による刺激を促す、感覚遊びを提案している。

本研究の対象児が自由遊びの時間帯に自発的に遊び始めた例として、カーテンの裏に隠れたりめくったりする様子が見られた。また、2枚のストレッチマットの間に入り込む様子がみられた。このように、体全体で物の感触を感じる遊びを好む様子が見られたことから、D児やE児のようにぎくしゃくした動きが気になる子供に向けたプログラムとして、導入時に感覚遊びを取り入れることが有用であると思われる。安全面を考慮して、現場に設置されたカーテンを感覚遊びに使用するのは避ける必要があるが、ストレッチマットや大きめの布の上に乗ったり、下に入り込んだりするプログラムを導入に行い、全身の感覚を促す活動を取り入れることの必要性が示唆された。

また、D児は「けんけん」を苦手な動作としていた。全5回の運動教室の中で3回ダンスを行ったが、3回とも「けんけん」が実施されなかった。観察記録にも、第1回に「けんけんではなく両足で跳んでいる」、第2回に「左足のけんけんが続かない」と記録していた。「けんけん」という動作には、片足で体を支える動作、リズムよく跳躍する動作が必要である。運動教室では「バランス」や音楽に合わせてかけ足をする振り付けを入れたダンスを行ってはいるものの、D児は、どちらの動作も充分獲得に至っていないとはいえなかった。しかし、D児は苦手な動作が出てくると休憩することもあったが、毎回のダンスを楽しみにしており、ダンス中に休憩する様子は一度も見られなかった。苦手な運動をそのまま練習させると、「訓練」というイメージが強くなる上、子供達は自分ができない動作と直面することになり、心理的な負担が大きい。ダンス中は、音楽が流れているため、D児の苦手な動作が入っていても、苦手意識や抵抗感が薄れたものと推察する。D児以外にも片足で立つことやバランスを取ることを苦手とする子供の様子が見られた。

このように子供の様子を観察する中で、獲得が難しいと思われる動作は、苦手な様子が見えにくく、対象児が好むダンスの中で、細分化して獲得を促すことが有用であると思われる。例えば、けんけんの前に、両足跳び、右足での片足立ち、左足での片足立ち等、細分化した動作をダンスの振り付けとして行い、最終的にけんけんの獲得に繋げることができ

るのではないかと考える。

#### 4. プログラムの参加のきっかけになった動作

獲得させたい動作とC児による実施動作との比較結果から、新しい内容や用具を使用した第3回と第5回を除く全ての回で「押す」が達成されていた。本研究で対象とした運動教室は、基本運動の中で、長座になった大人の背中を倒すように押す(大人は倒れないように姿勢を保つ)遊びや、「カエルのすもう」を行うことで「押す」動作の実施を促していた。観察記録によると、C児は、興奮した場面で走り回る、叫ぶことが多く、活動への参加が少なかった。しかし、第4回の親子運動で冒頭に「押す」動作が含まれる遊びを行った後は、親子運動の全ての内容に参加する様子が見られた。

井川ら(2019)によると、自分の体をうまく扱うために必要な情報である「ボディイメージ」に関係する感覚の1つに、固有感覚がある。固有感覚は、主に筋肉で感じ、関節の曲がり具合や力の入り具合などを脳に伝えるもので、主に力を加減する働き、バランスをとる働き、情緒を安定させる働き、体の地図を把握する働きなどをもつ。ボディイメージの発達には、乳幼児期にいかにも豊富な運動体験ができるかということが影響すると考えられている。また、ボディイメージの発達が未熟であると、新しいことに取り組むことや行動の選択肢を広げることが難しくなる。C児のように活動量の多い子供は、力いっぱい「押す」動作をすることが、力の入り具合などを脳に伝える固有感覚に刺激を与えたのではないかと推察される。さらに、普段有り余っている力を思いきり発散することもでき、心身共に安定し、その後の遊びに参加し始めるきっかけとなったものと推察される。

本研究で行った運動教室の中には、仰向けで寝た状態の大人の足を子供が引っ張って移動させる遊びや、「だだだ・・・」声を出しながら思いきり走る(ダチョウの模倣)などの遊びがある。これらは「押す」動作を促す遊びと同様、子供の力を思いきり発散させる役割が期待できる。本研究の対象児のように運動が苦手な幼少児の指導には、思いきり力を出し、声を出すような遊びを意識的に取り入れることの有用性が示唆された。

## 5. 幼児を対象とした運動教室の意義

幼児期には集団に適応し課題があまり目立たなかったのに、小学校入学後に学習上のつまづきや困難さが指摘される子供たちがいる。困りごとの背景を探ってみると、「運動動作」に問題がある場合が多い。例えば、「鉛筆をもってマス目に文字を書く」という動作を行うには、鉛筆を持ち続けること、鉛筆を持つ力を調整すること、マス目を意識することなど、身体の部位や筋肉を協調して動かすことが必要である。文字がうまく書けないという子供を観察してみると、肩や手に力が入りすぎていたり、マス目のどこから書けばよいのかわからないためバランスの悪い文字になってしまったり、体幹が弱いため姿勢が悪かったりしていることがよくある。文字が汚いからといって何回も文字を書かせてもあまり効果はなく、まずはその背景にある課題に取り組むことが大切である。

課題に早期に気づき、遊びの中で経験を積むためには、幼児期の運動遊びが重要であり、発達や動作の獲得には個人差もあるため、幼児期と児童期の接続を配慮した取り組みが求められる。

学習上の課題を持つ子供たちは、概して「運動が苦手」「体育は嫌い」であり、体育の時間も消極的で、休み時間や放課後も身体を動かして思いっきり遊ぶことはないため、運動をする機会自体が少なくなるという悪循環を招いている。運動に苦手意識を持つ子供たちが安心して活動に参加することができるという意味では、結果が評価されない地域での遊びや運動の場が有意義であると考えられる。

また、継続して運動することは、運動に関する能力を伸ばすだけでなく、体力が向上し健康を維持することにもつながる。これは、子供たちが将来、自立的で意欲的な人生を送っていくためにも大切なことである。運動が苦手な幼児を対象とした、地域における親子の運動教室は、将来につながる心身の健康を築くための土台づくりとしての意義は大きい。

## 6. 本研究の限界と今後の課題

運動が苦手な幼児を対象とした運動教室の実践記録から、多様な動きの獲得を目指した運動プログラムの検討をしたが、本研究の限界点として、サンプル数の少なさと観察法が挙げられる。幼児期、児童期の対象児を増やし、発達段階の特徴を更に検討する必要がある。また、対象児の様子を撮影する方

法についての検討も必要である。

## V. 結論

本研究では、運動が苦手な幼児においてどのような動作が課題なのかを明らかにし、運動プログラムの参加及び動作の獲得のために必要な手立てを検討することを目的とした。対象児は、経験したことのない遊びを初めて行う際に運動が停滞する様子が見られたが、3回目以降にプログラムの参加が増え、獲得動作が増加した。また、本プログラムでは、バランス動作、移動動作、操作動作の3つの基本動作を毎回取り入れたプログラムの構成にしていたが、対象児の実施数から、操作動作が少ないことが分かった。以上のことから、運動が苦手な幼児の運動教室におけるプログラム構成は、1回の活動で偏り無く基本動作を経験できる内容にし、複数回継続して実施すること、ボール等の用具を操作する遊びを意識的に取り入れることの必要性が示唆された。さらに、対象児は、「けんけん」や「(膝を曲げて)しゃがむ」等、体全体を協調させる運動を苦手としている様子が見られた。「腕で支える」は、獲得に時間のかかる動作であった。これらの動作は、細分化した動作を考える必要があること、導入に全身の感覚を促す遊びを取り入れる必要性が示唆された。これらの動作を取り入れたダンスも有用である。走り回り、叫ぶなどの活動が多く、プログラムの参加が少なかった対象児において、「押す」動作の経験後にその他のプログラムにも積極的に参加する様子が見られた。思いきり力を入れる動作は、固有感覚を育み、情緒を安定させる可能性があることが推察された。導入部分で、力いっぱい押す等の遊びを取り入れることの有用性が示唆された。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、ご協力頂きました運動教室参加者の皆様に感謝申し上げます。遊びのリーダーとして子供たちに関わり、教材や教具を考え、作成して下さった、富山大学人間発達科学部の高尾一貴さん、新井日菜乃さん、坂井健太さん、松本陵雅さん、小林恵嗣さん、出嶋奈津さん、中島直樹さん、中本璃奈さん、渡邊みなみさんのお蔭で、運動プログラムの実践をすることができました。心から感謝申し上げます。



## 参考・引用文献

- 穂丸武臣・花井忠征編著(2010) 幼児の楽しい運動遊びと身体表現 めざせガキ大将. 圭文社:東京, pp.16.
- 藤田倫子(2018)乳幼児期の運動のねらいと効果. 幼児体育学研究, 10(1):123-150.
- 本保恭子(2009)発達障がい児の体育指導. 日本幼児体育学会編, 「幼児体育」日本幼児体育学会認定幼児体育指導員養成テキスト(専門). 大学教育出版:岡山, pp.77-84.
- 井川典克ほか(2019)凸凹子供がメキメキ伸びるついでプログラム. クリエイツかもがわ:京都, pp.111-115.
- 前橋明(2009)幼児期の体力・運動能力と運動スキル. 日本幼児体育学会編, 「幼児体育」日本幼児体育学会認定幼児体育指導員養成テキスト(専門). 大学教育出版:岡山, pp.59-64.
- 前橋明(2017) 決定版!保育の運動あそび 450. 新星出版社:東京, pp.165.
- 文部科学省(2012) 幼児期運動指針ガイドブック. [https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748\\_4\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_4_1.pdf) (参照日:2020年4月10日)
- 文部科学省(2018) 小学校学習指導要領(平成29年告示) 解説体育編. 東洋出版社:東京.
- 宮原資英(2017) 発達性協調運動障害 親と専門家のためのガイド. スペクトラム出版社:東京.
- 岡澤祥訓(2011) 学習参加を促す心理的要因. 日本体育科教育学会編, 体育科教育学の現在. 東京創文企画:東京, pp.166-176.
- 櫻木真智子・太田よし美・西田ますみ・梁川悦美・桐川敦子(2014) 「親子で楽しむ運動遊び」の実践が子供と保護者に与える影響に関する報告. 聖徳大学研究紀要, (47):143-151.
- 澤聡美・水野カオル・松澤あかり(2017) 発達に気がかりがある子供が楽しく運動を継続するためのコラボレーション型支援体制の試み. 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究, 34(12):161-170.
- 白金俊二(2017) S 幼稚園年長児の自由遊び中の基本動作と体力・運動能力の関係. 松本短期大学研究紀要, (26):3-11.
- 辻井正・辻井明(2011) ちょっと気になる子供の感覚・認知(読む・書く・数える)運動プログラム(DVD).

国際臨床保育研究所・京都映像研究所.

## 「付記」

本研究は JSPS 科研費 19K11573 の助成を受けた。

(2020年5月20日受付)

(2020年7月15日受理)