

アイデア

狭いスペースでも気軽にできる のめり込める運動遊び

広いスペースがなくても気軽に組み組める運動遊びの例を中村先生が紹介します。遊び方をある程度示したら、あとは子どもたちに任せることが大切です。子どもたちの創意工夫で遊びが変化していく様子を楽しみましょう。

★最初はなかなかじょうずにできないけれど、繰り返し取り組む中で だんだん上手になっていく遊びであることも、「のめり込む」ための要素です！

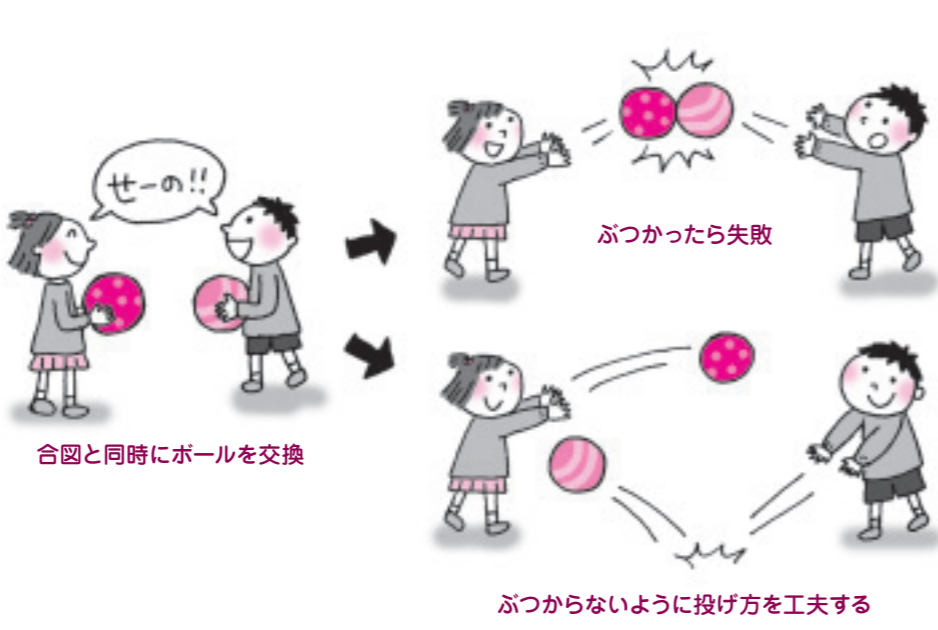
1 ボールをドリブルしながら入れ替わろう！



一人1個ずつボールを用意。最初は二人一組からチャレンジ。調子を合わせながらドリブルをし、「せーの」の合図（保育者でも子どもでもよい）でボールが宙にある間に入れ替わる。最初は全くできない子どももいるが、みんなと一緒に楽しむうちに次第にコツがつかめてくる。
【できるようになったら】人数を増やしたり、入れ替わるタイミングを早めたりすることでさらに盛り上がる。

2 同時にパスをしてキャッチボール！

二人一組で2個のボールを用意。それぞれボールを持ち、相手にパスをする（ボールを入れ替えていく）。ボールが衝突しないように気をつけながら、相手がキャッチしやすいパスをしていく。
【できるようになったら】1人がノーバウンドでパスするときは、もう1人はワンバウンドでパスするなど、保育者が近くでパスのバリエーションを試演して、遊びの幅を広げていく。



3 罰ゲーム付き両足じゃんけん

両足で「グー」「チョキ」「パー」を出す。「最初はグー、じゃんけん（ここでジャンプ）、ポイ！」で勝負する。負けた方は自分が出した足じゃんけんの形のままで相手のまわりを一周する。

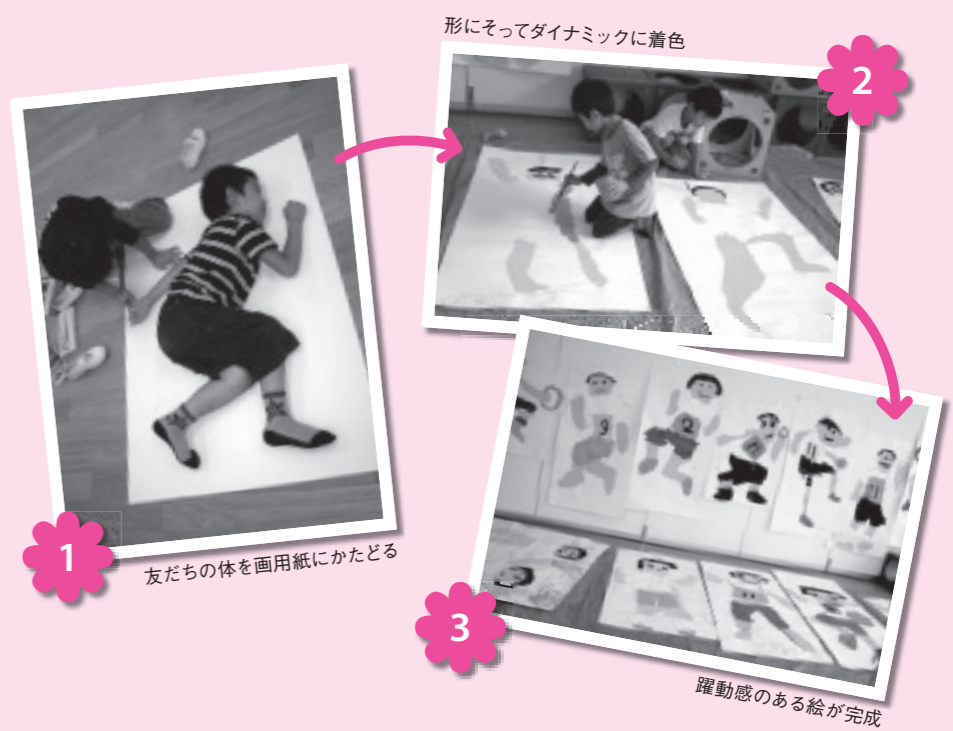


のめり込むための もう一つのポイント
遊びにのめり込むためのポイントを「勝敗・順位」「協同性」「非日常の感覚」とご説明しましたが、これに加えてもう一つ、大切なことがあります。それは「可変・柔軟性」です。子どもたちがルールを自由に変えられる、そして飽きたらやめられる、ということです。遊びが訓練やトレーニングと違うのは、子どもたちが主導権をもち、自由に、好きなようにのめり込めるところです。遊びの中で発生したトラブルも、子どもたち自身で解決する。遊びは運動能力だけでなく、コミュニケーション力を学ぶ場でもあるのです。（中村先生）

のめり込んだ経験を 生かした 取り組み例

遊びにのめり込むことで創造する心が刺激されます

運動遊びにのめり込み、心から楽しんだ経験は、子どもたちの心にしっかりと刻み込まれます。このような経験は、描画などの創作活動に発展させていくこともできます。東京都練馬区立光が丘さくら幼稚園では、年長児が運動会の様子を絵にしました。大きな紙の上で寝転んだ友だちのポーズをかたどりながら、躍動感のある絵を描きました。体を思い切り動かしたときの感動を利用した、まさに全身をつかった描画を子どもたちは楽しんでいました。



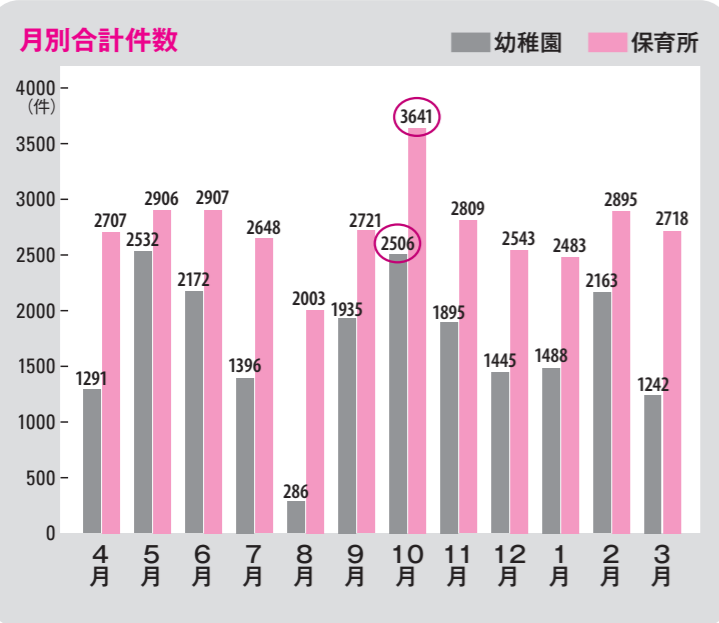
体験談
&
データ

運動遊びと切り離せない 「ケガ」について考える

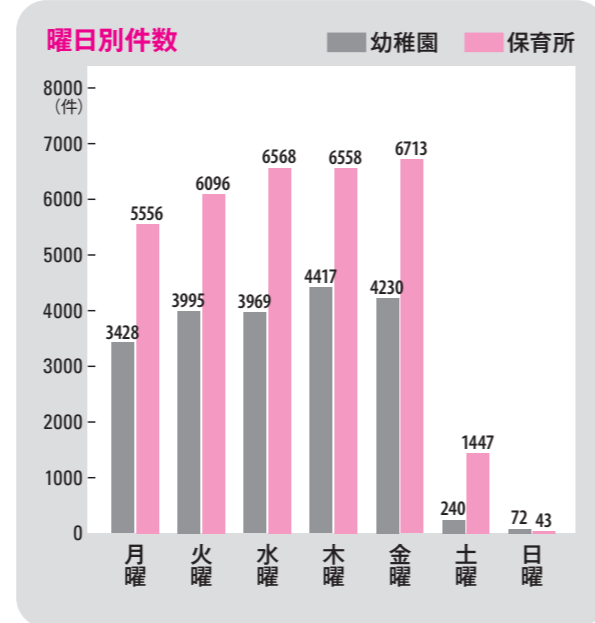
子どもたちが運動遊びにのめり込むほど、園として心配になるのはケガです。ここでは独立行政法人日本スポーツ振興センターによるケガの発生件数データと、本誌読者アンケートでお聞きした全国の園でのケガ対応の一部をご紹介します。

1 全国の幼稚園・保育所における園児のケガの発生件数

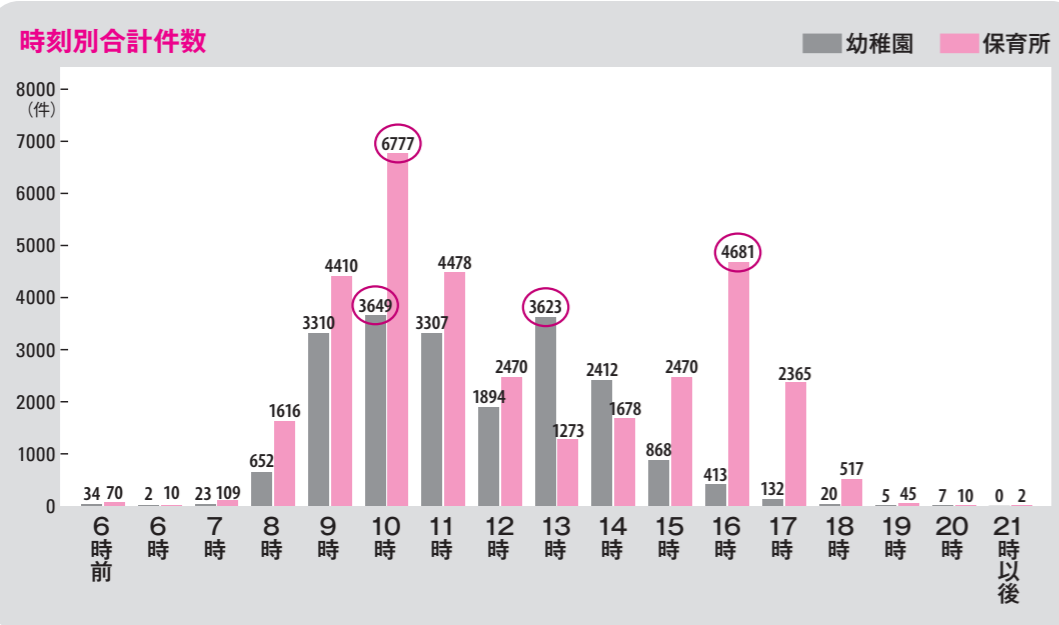
●10月はケガの発生が多い



●月曜日から徐々にケガの発生数が増加



●幼稚園は10時と13時、保育所は10時と16時にケガが発生する件数が多い



出典／独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害—23—基本統計—」(平成23年)より

2 「子どものケガ」について、保護者に普段から伝えていることや心がけていること—全国の園長先生の体験談(抜粋)

園のケガ対応について知らせる

ほけんだよりなどで、ケガを防止するための園での配慮や、ケガが起こったときの対応の仕方などをお知らせしています。また、ケガが起きた際の連絡先などを入園時に記入してもらっています。(石川県／私立保育園)

ケガを防止するために体力づくりにも力を入れており、家庭でもできる運動を知らせています。(奈良県／公立幼稚園)

成長・発達にとってのケガの意味を伝える

子どもは、小さなケガや小さなけんかをくり返しながら自分で気をつける心や自制心、友だちと過ごすための術を学んでいくことを折にふれて伝えています。(東京都／私立幼稚園)

ケガをした時の状況をきちんと伝えていきます。ケガにつながる行動の背景や今育っている力(友だちとのかわり、年長児へのあこがれ、運動への意欲)などを説明しています。(岐阜県／私立幼稚園)

保護者への報告・対応を丁寧に行う

ケガについての連絡は園からも報告しますが、園で気づかなかった分は、どんなに小さくても必ず家庭から園に連絡をいただくようお願いしています。(新潟県／私立幼稚園)

どんなにささいなケガ(すり傷、きり傷)でも、必ず保護者に伝えるようにしています。それをする以前と以後では、保護者からの苦情も減り、信頼もあつくなりました。(新潟県／私立幼稚園)

小さな傷でも保護者の方に連絡をし、1日様子を見て頂くようにし

ています。翌日の登園時にも「昨日はあれから大丈夫でした?」と声をかけるように心掛けています。(千葉県／私立幼稚園)

職員間で対策などを共有する

禁止ばかりではいけないとは思っていますが、園内で防げる事故については、職員が共通理解のもと防止に取り組んでいます。ヒヤリハットの事例を出し合って危険な場所を確認し、適切な対処の仕方を身につけるようにしています。(滋賀県／公立保育園)

ヒヤリハットやアクシデント表をつけ職員間で共有し、事故発生後の検証は職員全員で行っています。そして、再発防止策を保護者に口頭または文書でお伝えしています。(長野県／公立保育園)

データと園のケガ対応を見て思ったこと

子どもにとってのケガの意味を保護者に伝えることも大切

山梨大学教育人間科学部教授 **中村和彦**

ケガの発生状況に関するデータを見ると、やはり子どもが活発に活動している時期、時間帯にケガが多くなる傾向があることがわかります。10月は運動会が多い時期ですし、午前中の外遊びの時間もやはりケガが起こりやすい。運動や遊びにはケガにつきものということは、現場の先生方は普段から実感されていることだと思います。

では、ケガを防ぐために、活動を制限させるのか。それに賛成する方はあまりいらっしゃらないでしょう。なぜなら、園のケガ対応に関する体験談にもあるように、子どもたちはたくさん活動して小さなケガをいろいろと経験することで、大きなケガを防ぐ力を身につけているからです。痛い経験をするから、「痛くないようにするには今度はどうすればいいか」

を考慮するのが

ですから、園内の安全点検やケガが起こりやすい状況に関して職員間で意識共有を行った上で、「子どもはケガをしながら多様な動きを身につけていくもの

だ」ということを、園が保護者にきちんと説明することが大切だと私は思います。実際、アンケートでも保護者への情報発信を大切にしている園が多いことがわかります。幼児期に全身を使って元気に遊ぶことは、体と心の発達に大切であり、小さなケガは大きなケガを防ぐ素地となることを、入園時から折にふれて伝えることが大切だと思います。



学童期の 立場より

成長を見通したかかわりの中で ケガをしにくい心と体を育てる

園を巣立った子どもたちを迎える小学校では、ケガの問題をどのようにとらえているのでしょうか。学童期の立場から「ケガをしにくい心と体」を育てるために求められるものは何かをお話いただきました。

東京都 港区立麻布小学校 竹中宏美 (主幹養護教諭)

豊かに遊び、保護者が子どもの体を知ることによってケガをしにくくなる



体を守るのが へたになっている

小学生のケガで多いのは、擦り傷、切り傷、打撲、そしてねんざです。これは昔も今も同じです。しかし、最近変わってきたのは、上半身のケガが多くなっていることです。特に顔のケガが増えているように感じます。転んで鼻をすりむいたり、歯をぶつけてしまったり……いざというときに手が出ずに、体を守ることができないのです。

件数は多くはありませんが、骨折に至るケガもときどき発生します。そして、同じ骨折でも近年は重症化

するケースが多いのです。例えば、転んで手首をついて骨折してしまう、それもひどいときには両手首とも骨折するようなケースが見られるようになりました。

ケガが発生しやすい時間帯で気になるのは、登校中です。つまずいて転んでしまい、ランドセルを背負ったまま保健室を訪れる子どもが最近目立ちます。

休み時間や体育の授業は体を動かす分、ケガが発生しやすいのですが、本人にそのときの状況を聞いてみると、そんなに激しく動いているわけでもないのにケガをしてしまうことが少なくありません。また、

興奮していたわけではないのに相手に対する力加減がわからず傷つけてしまう例もあります。遊びの経験が少ないのか、相手との距離感や力加減がわからないようです。

ケガしやすい子どもには 特徴がある

ケガをする子どもたちを見ると、もちろん全員ではありませんが、普段から気持ちが不安定な子、整理整頓が苦手な子が多いような気がします。自分の行動の結果を想像し、考えながら行動することが苦手だったり、例えば洋服をたたむなど、手指を使ったいろんな動きが日



写真/東京都港区立麻布幼稚園



常生活に乏しいことが原因にあるように私は感じています。

私たちの生活様式は、近年大きく変化しています。便利さと引き換えに、生活の中でいろいろな動きを経験する機会を失いました。最近の子どもが階段の上がり下りがへたで、平地でも転びやすいのには、畳の生活が減り、立ったり座ったりを繰り返すことが少なくなったことも影響しているかもしれません。はっきりした調査データはまだありませんが、子どもたちの様子を日々目にしていると私はそう思うのです。

子どもたちをケガから守るために、小学校では、家庭への働きかけも行っています。ツメをきちんと切って相手にケガをさせないようにする。髪の毛も視野をじゃましないよう整える。そして睡眠をたっぷりとる、などです。校内では縄跳びやマラソンなどを取り入れた体力づくりを奨励し、休み時間にはできるだけ外遊びをするように声をか

けています。たくさん体を動かすことで、ケガをしにくい身のこなしが身につきます。

心と体のバランスの良い成長が ケガを防ぐ

発達の過程から言えば、幼児期の経験はさらに重要です。いろいろな遊具を使いこなし、どんどん遊ぶことでケガをしにくい体に育ちます。園の先生方もそのようなお考えで、日々子どもたちと接していることだと思います。

私は、子どもの遊びに保護者がかわっていくことも重要だと考えています。子どもと日々継続的に遊ぶことで、子どもの体を知ることができます。そして我が子は今、どんな動きができて何ができないのかが分かってくるはずですから。そうすれば、子どもがケガをしたときも、一緒に遊んでいた友だちや環境に原因を求めるのではなく、我が子の成長の一場面での出来事として捉え、

子どもとのかかわりや生活習慣などを見直すことができるでしょう。

ケガを防ぐためには身体機能の向上だけでなく、心と体のバランスも大切です。廊下や階段で思い切り駆け出したかったときも、周囲のことを考えて我慢する心があればケガは減ります。そして、自分の感情をコントロールする練習は、友だちとのいろいろな遊びを通してたくさん経験できるでしょう。

子どもたちは体を動かすことが大好きです。子どものケガをゼロにすることは不可能です。けれど、ケガの頻度を少なくしたり、程度を軽くしたりすることはできると思います。ケガを恐れて子どもを部屋に閉じ込めるのではなく、子どもの体の成長を見通しながら、遊びの中で心と体を豊かに育てていきたいと思っています。