

幼稚園におけるランニング活動の研究

小田 進一・佐藤 榮造・村中 大御

はじめに

筆者は、横浜市金沢区ゆめ和保育園の2歳児クラス（2歳から3歳児）が「マラソン」に、一年間取り組んだ保育実践が、これまでの発想からの出発ではなく、こどもたち一人一人の子への保育者の寄り添いの中から生まれてきたものであることを整理し、その保育の持つ意味の評価に取り組んだ。その結果、こどもの意欲やこども同士の関わり合いの中から生まれた行動は、保育者や周りの大人が予測することのできないものであったことは、実は、本来のその子が持っている力の発揮であり、こども自身の思いの実現にあったのだということがうかがわれた（小田，平岡，井坂，久保田 2011）。

こどもたちが自ら楽しんで走る。毎日の生活の中で楽しいことやしてみたいこととして走るという環境をつくり、園児の自己発揮や思いの実現が、身体の大きな動きのある活動の中で行われることが今日の保育状況の中で大事なことではないかという課題意識のもとで、平成23年度2学期から北海道文教大学附属幼稚園の保育にランニングを取り入れた。

本研究は、上記「ランニング」を意図的に保育に取り入れたことについて、平成24年度の取り組みの紹介と、実践の振り返りの考察を基にして幼児期の運動処方の可能性を探ろうとするものである。

1. 研究方法

北海道文教大学附属幼稚園のランニングの取り組みを、計画の概要と実施状況、附属幼稚園教員による、振り返りの質問紙の内容を整理し考察する。

2. ランニングの年間計画と実施状況

2-1 年間計画

(1) ねらい

- ・ 戸外で友だちや先生と元気よく身体を動かし、ランニングを続けることで健康でたくましい心と体を育てる
- ・ 目標を達成することの喜びや達成感を味わう

(2) 基本計画

- ・ 園庭のランニングコース（1周約180m）を楽しく走る。
- ・ コース内を走るよう、日直の保育者が必ず先導する。
- ・ 事前の健康チェック・準備体操をしっかりと行うとともに、こどもが無理なく取り組むことができるよう配慮する。

(3) 内容

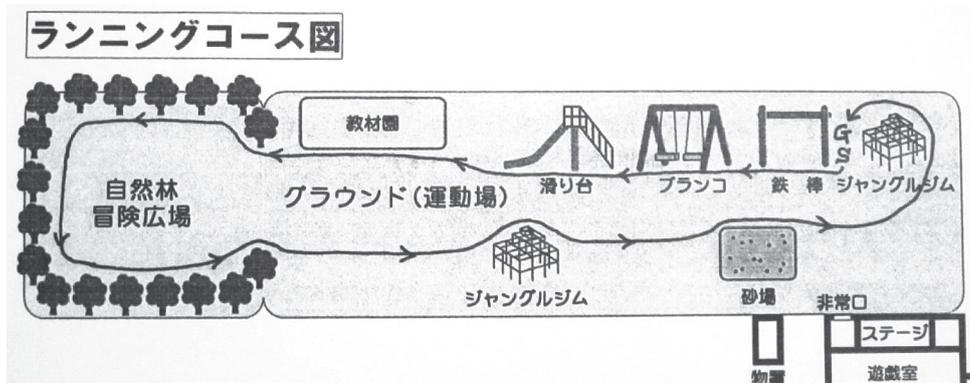
- ・ 実施期間 6月から雪が降るまで
- ・ 時間 朝9:05～9:20 降園後13:30から13:45
- ・ スタンプカードにスタンプを押す

年長3周, 年中2周, 年少1周 で1つ

・ 幼稚園カラー帽へスパンコール「☆」を着ける

スタンプカードにスタンプが10個たまると1つ

(4) 環境 (ランニングコース)



2-2 実施状況

1. ランニング実施期間

6月4日～11月19日 62回実施

2. 星の数

星の数 (個)	年少児 (人)	年中児 (人)	年長児 (人)	計 (人)
0	0	注1 1	0	1
1	0	0	注2 1	1
2	2	0	1	3
3	3	3	2	8
4	3	12	2	17
5	12	14	19	45
6	0	1	3	4
計 (人)	20	31	28	79

注1 A…ランニングには1回参加

注2 B…10/22入園…ランニングには10回参加

参加状況は, 年長児は, 28名中22名が☆5つ以上であった. 単純計算で, 一日3周を50日である. 62日の取り組み日の中では非常に多いといえる. もっとも, 一日3周を複数回行う場合もある.

他の年齢も半数以上が☆5つであり, どの年齢も星の数では, ☆5つが一番多く, それだけ子どもたちが熱心に取り組んだといえよう.

3. ランニングの取り組みについての保育者の振り返りの整理

1) ランニングに取り組むこどもたちの姿勢、意欲や表情、言動での評価

① 成果（褒美）が有効

- ・ 走ると与えられるご褒美(1日スタンプ1個→10個たまると帽子に星のспанコールが魅力的.
- ・ 昨年からランニングを行っていた子は、スタンプをためるために開始当初からとても意欲的に参加し、今年初めて行った子は、初めはみんなが走っているから走っているといった様子だったが、帽子に星が付くと、次も頑張る！と、目標ができ、意欲的に行っている.
- ・ 星が付くのを目指して、「今日は走れる?」「(雨が降って) 走れなくていやだ!!」という声も聞こえるようになった.
- ・ より本格的になった今年度は、走る回数も格段に増えたため、星の数が多く付くことがこどもたちの意欲に強くつながった.
- ・ 一度星が付くと、次は何色の星にしようかと、迷える楽しさを味わったり、次にもらえるまでに何回走ればよいのか確認するこどもが多い. また、友達の星の数をチェックしては、「○○は何個」と、ライバル意識を感じさせる発言も聞かれる.
- ・ 10回で星が1個付くので、ランニングカードを見ながら、「あと～個で星付く!」と嬉しそうに言いながら「今日もやる!」と、気合を入れている姿がある.

② ランニングに意欲的なこどもたち

- ・ 予想以上に好印象の幼児が多い.
- ・ 学年や性別を超え、大半のこどもたちが熱心に取り組んでいた.
- ・ 時々、「今日ランニングしない」という子は見られるが、ほとんどの子が意欲的に取り組んでいる.

③ 特徴的なこどもの姿

「仲間関係によって」

- ・ 時々走るのをやめてしまう子もいるが、友人が自分よりも多い回数を走っているのを知ると、自分も頑張る!と言って、走るのを再開したりする子も見られた.
- ・ こども同士で認め合う姿（「○○ちゃんは星何個付いててすごい!」等）もよく見られた.
- ・ 負けず嫌いな子や1番にこだわる子は、毎日欠かさず走っていた.

「目標を持つことによって」

- ・ 年長児は、運動会前になるとより意欲的にランニングを行う姿もあった.
- ・ 特に運動会前には、こども自身目標をもって取り組んでいる様子が見られた.

「様々な取り組みの姿」

- ・ 「今日はやらない」という子もいるが、ずっとやらないわけではなく、他に自分のやりたいことがあれば休んだりしている.
- ・ 木曜日は絶対走る日、などと決めている子もいる.
- ・ こどもたちの姿勢は人それぞれであるが、休まずやろうとするこども、自分の体調を考慮しながら行うこども（咳が多い日は休んだり等）、星が付いたことをきっかけにやる気が増したこども、その日の気分によってやったりやらなかったりするこども、友達につられて一緒にやってみる子等がいた.
- ・ 個人差はかなりある.

2) ランニングをしているときのこどもたちの様子のまとめ

①継続することによって

- ・最初のうちは、「疲れた」という声と表情もあったが、だんだん走り切れるようになってきた。
- ・年中児は途中歩きそうになったり、止まったりしているが、「待ってるよ」などと声をかけると、再び走りだし、スタンプをもらう際には「早かった?」「走ってるのを見てた?」等、頑張りをアピールしてくるので、応えと、「明日も走る!」と言って遊びに行く姿がある。

②友だち関係によって

- ・年長児は、競い合う姿がよく見られ、自分はだれを抜かしたか、スタンプはどれだけたまっているかをチェックしたりしている。お互いをよいライバルとして意識しているようだ。
- ・仲の良い友達とペースを合わせて走ったり、競い合っている子がいたり、様々な様子が見られている。
- ・走らない子、走り終わった子が、まだ走っている子に対して、「がんばれー!」と声をかける様子もある。
- ・一生懸命走る子や、友達と一緒に走る子など、それぞれ星が付くのを楽しみにして走っている。
- ・終わった子やランニングをしなかった子は、走っている子に「頑張れ〜!!」と応援している姿が見られる。

④ 多様な充実の姿

- ・走っている最中は、早くゴールすることを目指して、友達と競い合うこども、ゆっくりだが最後まで休まず走り続けるこども、ところどころ歩いたり、休憩しながら行うこども、落ちているものを拾いながら走り進めるこども、仲良しの友達とペースを合わせ、会話しながら走るこども等がいる。また、走り終えたこどもに関しては、どのこどもも達成感いっぱいの表情を浮かべている。
- ・体力がついてきて、友達と先頭を競いながら走っている子や友達とゆっくりと話しながら走っている子がいる。
- ・スタンプを押す係りなので、準備をして待っていると、「ガンバルから〜」や「先生〜!」と手を振り、笑顔で走っている姿が年少児を中心にみられている。
- ・年齢によって走る距離が異なるが、各人、まじめに黙々と取り組んでいた。

3) 日常の保育活動の中での、ランニングの成果、効果

①運動能力の向上

- ・散歩時、坂道の上が早くなった。
- ・遠足や散歩の際に疲れた表情を見せず、「全然疲れてない!」という発言が出たり、坂を上るペースが1学期よりも上がっている。
- ・親子遠足で、リュックの重さと歩き疲れでしゃがみこんでいたこどもも、今ではその姿が見られないほど体力がついてきている。
- ・散歩の時の乙女坂の上り下りがスムーズになってきた。また、疲れた表情を見せる子が少なくなってきた。
- ・坂を上っている途中で、疲れ切っている子が少なくなった。
- ・散歩や遠足など、スムーズに歩ききることができたり、歩く速度も速くなってきている。
- ・歩き終えた後の表情も、疲れ切った感じではなく、「まだまだ歩ける!」という言葉が聞かれるぐらい体力が残っている様子である。

- ・散歩時（帰りの上り坂）の歩くスピードが以前より早くなっているように感じる。
- ・「もう歩けない」という声あまり聞こえなくなっている。

②抵抗力の向上

- ・風邪をひきにくくなった。（と親が言っていた）
- ・積極的にランニングに取り組んでいる子は、風邪をあまりひいていないように感じる。
- ・統計を取っていないため、あくまで感覚的な印象だが、感染性のものが以前に比べ、緩やかか、もしくは減少したように感じる。
- ・風邪をひいて休む子が少なくなった。
- ・ランニング効果がよくわからないですが、欠席（風邪などで）が減ったような気がしている。

4) 特に指摘したい内容（保護者がランニング実施を通じて）

①こどもの姿に学ぶ

- ・こどもは走るのが好きだと思っていたが、目的を持ってランニングを喜んでできることに驚いた。

②こどもの変化

- ・去年は「走らない」という年少児がいたが、今年は少ない。（その時々でいるが、固定化されていない）
- ・昨年度より積極的に行う子が増えていると思う。

③柔軟な取り組みの大切さ

- ・ランニングは自由参加ではあるが、中には遊ぶ時間が少なくなるのが嫌だと思っている子もいるようだが、スタンプの数を数え、星が付いたりすると、自分の気持ちに合わせてランニングに参加するようにしている子もいる。
- ・目標をもって一つのことを続けることや、ランニングをする日、しない日と自分で考え行動できる機会はとても良いと思った。
- ・あるこどもの場合は、事情があって周りの子よりもスタートが遅れてしまい、友人との差を気にしているのか、ランニングをするのを迷う姿もある。その時は、その子の気持ちを受け入れ、話をして、走るか走らないかを決めている。

④取り組む上での工夫

- ・熊よけの鈴をこどもに付けてランニングをさせたところ、その鈴を付けたくて走るという姿も見られる。距離の長い年長を中心につけているが、年長児で付けたい子がいない時は年中少にも渡している。「先生のパワーをあげる」や「鈴メダル」と言って渡すと喜んで走り、走り終えた時に「先生のパワーで速く走れた！」と言ってくれた子もいた。
- ・ランニングカードと「星」の存在があることで、こどもたち自身、目で見ても、回数把握したり、どれだけ頑張ったのかを実感できている。また、星にもいろいろな色があることで、「次はこの色！」と、また新たな目標ができ、1回きりで終わることなく続いているように感じられる。
- ・冬になっても走りたいという声もあるので、何かできればよいと思う。

⑤保護者の反応

- ・保護者からの反響が想像以上に大きく、全て好評価である。また、その内容は「免疫力（体力）がついた」「ランニングを中心に会話が増えた」など、継続を強く期待されている。
- ・風邪をひかなくなった、など保護者からも好評価を受けた。

4. 考察

運動機能が発達する幼児期には、自発的にその機能を発達させるような運動を好んで行う傾向がみられ、幼児の運動機能の発達は、全体的なものから次第に部分的なものへ分化して発達する特徴があるから、いろいろの動きを繰り返し理解し行うことが必要とされる。それも自由に伸び伸びと活動出来ることで自分の欲求を満足させる、また、満足させる可能性のあるものに対して興味や関心を示し、欲求が満たされると、満足感、喜び、得意、希望が生じる。そのため、日常生活の中でこどもたちが自律的な体験ができる環境が求められる。未だ保育者の援助の手が多く必要とされる幼児期にこそ、自分で思うようになる体作り・心作りに取り組むことが重要だ。小さなこどもの自由なあそびの中には、筋肉の運動能力を高める要素と発達の可能性が含まれている。遊びの中では手足を中心として体中の筋肉を押ししたり、引いたり、緊張させたり、緩めたりという活動が自在に行われている。しかも、それらは必ずしも目に見えて体を鍛えるという運動だけではない。遊びの中で身体が自然に覚えるということであり、身体の中の自分自身の思い通りにならない筋肉活動レベルも発達させているということであり、それは自立神経系の活動の環境への適応力を高めていくことでもある。

このランニング活動に対する保育者たちによる評価を整理する。まず、こどもたちが自身で理解できる成果（褒賞）に支えられて意欲を高めていることをあげている。星型のスパンコールやカードの魅力やスタンプや星が増えることへの関心が継続に関わっていると考えている。また一方で、年齢性別を問わず、ランニングに対してこどもたちが好意的であると見ている。特に、こども同士で認め合いながら高め合う姿や、こども自身が、日常の中で「目標を持つ」ことにつながる。さまざまな参加の姿があること。を指摘している。総じて、「ランニング年間計画」のねらいにある喜びや達成感への評価というよりも継続的な取り組みや取り組むこどもの姿を、保護者が発見したともいえる。

それは、こどもの様子の振り返りにも現れており、継続することによりもたらされたこどもの姿や友だち関係により支え合っている（続けている・意欲を高めている）こども、ランニングへの参加はさまざまであり、どれもが充実感につながっていることなどが指摘されている。

同様に、保育活動としてランニングの効果や成果として、散歩等の活動で疲れた様子を見せないなど、体力がついたと共に風邪をひきにくくなったという印象を持っている。

また、保育者たちは、積極的に走ることに取り組むこどもたちの姿に驚き変化を実感している。自分で参加する日、参加しない日を考えて行動できる良い機会ととらえていることなど、その子の気持ちに合わせた参加の仕方を評価している。

保護者からの高評価を保育者自身も好意的に受け止めている。

一方、実践の振り返りの中から、走る環境を生活の中に作ったときのこどもの姿について、予測されていないということが分かる。つまり、「ねらい」の中に、活動を通じての成長の姿が明確にされていないこの実践を通して、こどもの発見がなされている。ランニングという保育の継続がこどもの姿を中心になされている。強制されるようなかかわりが見られず、個々の自由な活動であるにもかかわらず、こども同士の関わりに着目し、多様なかかわりを見ようとする保育者の視線が見てとれる。

おわりに

「ランニング」についての実践の振り返りを基に述べてきた。この段階では計画の更新や実践についての保育者間の検討も行われていない。今後、仔細な検討を経てさらにこどもたちにとって意味の

ある活動として充実させていくであろう。

ただ、本当に体力は向上しているのだろうか。また、運動処方としてのリスクは検討されたのか（やりすぎやけが、運動嫌い）、心の育ちのつながりの視点など。検証すべきことは多い。

文献

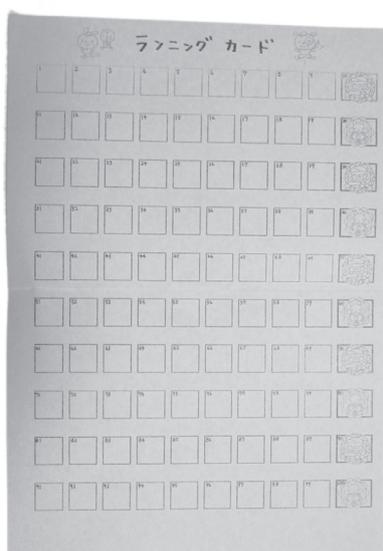
赤西雅之著，1997『保育かわらなきゃ』エイデル研究所。

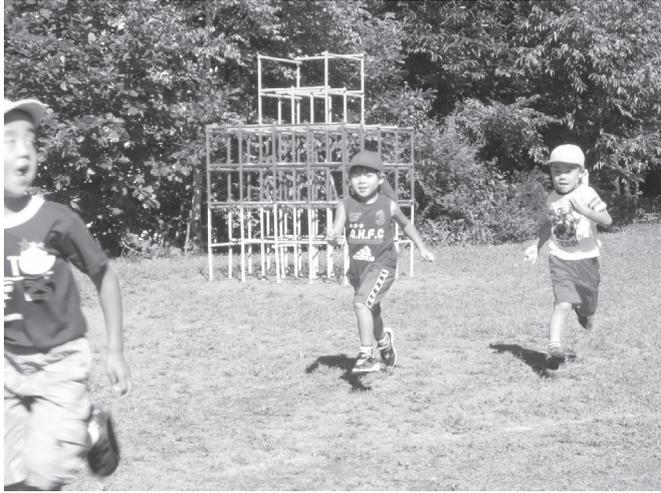
岩崎洋子編，2007『保育と幼児期の運動遊び』萌文書林。

小田進一，平岡英樹，井坂直人，窪田馨子，2011「幼児期のトレーニングを考える」『北海道文教大学研究紀要 35』：151-157。

小林倫子，原田壽子，1996『運動遊びの基礎と展開』不味堂出版。

桐生良夫，1997『幼児の動きづくり』杏林書院。





Research on Running Activity at Kindergarten

ODA Shinichi, SATO Eizo and MURANAKA Daigo

Abstract: This research probes the significance of setting an environment where children can run in their daily lives at kindergarten as one of the activities they wish to enjoy or join. Based on an analysis of the reflections of instructors at kindergarten, it was found that they focused attention on continuity rather than achievement, and were frequently astonished anew by the children who participated in the running activity. The instructors were able to discover new facets within each child. The success factors of the children's constant participation in the activity include the fact that they were allowed to join in running of their own volition, thereby gaining an individual sense of fulfillment. This research, focusing attention on the relationship between children, has connoted that the multiple interactions between children have been instrumental in encouraging them to participate in various activities with precise goals.