

幼稚園におけるランニング活動の研究（２）

小田 進一・佐藤 栄造・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を考察した。この実践がこれまでの発想からの出発ではなく、子どもたち一人一人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、こどもの意欲や子ども同士の関わり合いの中から生まれた行動は、本来のその子が持っている力の発揮であり、子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。

子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ってみたいこととして走るという環境をつくることにより、園児の自己発揮や思いの実現が身体的に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。

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、幼児期の運動処方の可能性を探ろうとする研究の 2 報である。

前回の研究における課題。本当に体力は向上しているのだろうか。やりすぎやけが、運動嫌い、心の育ちにつながりえるのか。について平成 24 年度と平成 25 年度の「ランニング」について比較研究を行った。

前回の研究の評価

個々の自由な活動であるにもかかわらず、子ども同士の関わりに着目し、多様なかわりを見ようとする保育者の視線が見てとれる一方、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ことや、本当に体力は向上しているのか。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）、心の育ちにつながりえるのか等の課題を残した。

1 研究方法

北海道文教大学附属幼稚園のランニングの実施状況の比較と附属幼稚園教員による、振り返り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

1. ねらい

- ① 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
- ② 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

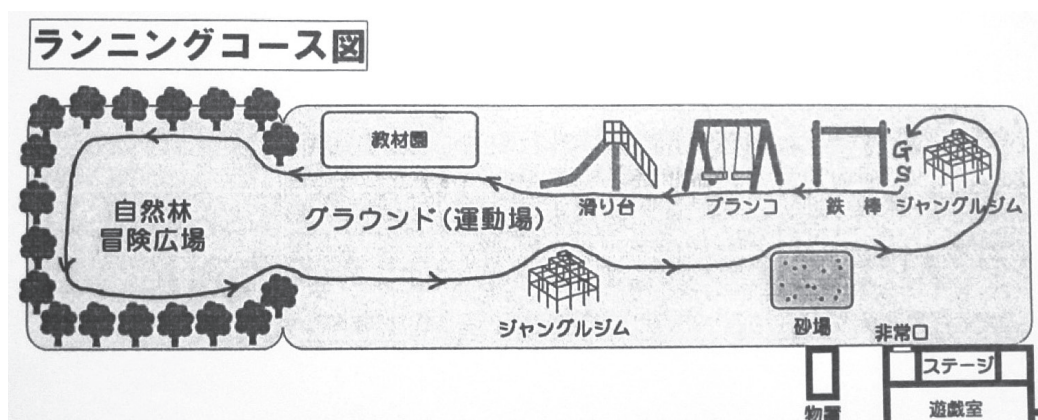
- ① 園庭のランニングコース（1 周約 180 m）を楽しく走る。

- ② コース内を走るよう、日直の保育者が必ず先導する。
- ③ 事前の健康チェック・準備体操をしっかり行うとともに、子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

- ① 実施期間 6月から雪が降るまで
- ② 時間 朝 9:05 ～ 9:20 降園後 13:30 から 13:45
- ③ 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
- ④ 幼稚園カラー帽ヘスパンコール「☆」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)



5. 実施状況の比較

2012 年度 ランニング実施状況

1. ランニング実施期間

・6月4日(月)～11月19日(月)…62回

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(障) …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

2013 年度 ランニング実施状況

1. ランニング実施期間

・5月21日（火）～11月27日（水）…79回

2. 星の数

星の数(個)	年少児(人)	年中児(人)	年長児(人)	計(人)
0	0	0	0	0
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	0	* 2 1	0	1
4	0	* 4 2	0	2
5	2	* 3 4	2	8
6	* 1 6	11	* 5 9	26
7	12	12	20	44
計(人)	20	30	31	81

* 1…C（6月3日入園）…63回参加

* 2…D（7月18日退園）…35回参加

* 3…E（9月6日退園）…53回参加

* 4…F（9月30日退園）…45回参加

* 5…G（10月31日退園）…63回参加

実施状況を比較してみると、実施の回数としては、平成12年62回から平成13年79回約3割増しの取り組み状況であった。

①実質的な取り組みの状況の比較

星の数の比較				
平成12年度	総数（全ての星の合計）	3480個	一人当たり星の数（総数／園児数）	44個
平成13年度	総数	5150個	〃	64個

子どもたちは、帽子に付けられる☆に非常に魅力を感じており、ランニング活動への促しに必要な役割を果たしているこの星の数で、平成13年度がより接心に取り組まれていることが分かる。

上図のように、星の数を比較すると44%も増えている。ただし、☆が与えられるのは各年齢によって異なる（3歳児1周、4歳児2周、5歳児3周）ので、1回あたり180mに換算したのが以下の表である。

星の数の距離換算			
平成12年度	総走行距離	1,290,600m	一人当たり 16,337m
平成13年度		1,987,200m	24,533m

※計算式 星の数×年齢の周回数×180m×人数の和

走行距離を比較すると、その増加率は54%にもなる。また、一人ひとりの子が約半年間で約25km走ったことになる。

年長児の☆7つの子どもたちの総走行距離は37.8km、月間6.3kmである。但し年長児は、3周以上も任意で走ることが可能なので、この数字の留まらないと思われる。

3 ランニングの取り組みについての保育者の振り返り

1) ランニングに取り組むこどもたちの姿勢、言動と評価

①昨年度のランニングと変わったところ

- ・ 昨年を知っている子どもたちから、「早くランニングがやりたい！」という声が出てきた。
- ・ ランニングを始めることを伝えると「やったあああ！」とバンザイをする子、はち切れそうな笑顔で拍手をする子など、とても楽しみにしていたことが分かる。

②今年取り組んで気になったところ

- ・ 「やりたい人がやる」ではなく「やらなくてはいけないこと」と、子どもたちが思っているようで、見学している子に対して、他の子が怒っていた。きちんと声をかけていけないといけないと思った。また、朝の早バスの子どもたちは、ランニング後の遊ぶ時間が少ない。
- ・ 走り終わった後、スタンプを貰うのに列になり、なかなか遊びだせない。(特に朝走る子)

2) ランニングの取り組む体制

①昨年度のランニングと変わったところ

- ・ 職員体制が年々システム化されて、効率よくなってきている。
- ・ 熊などの理由で、冒険広場をカットする短縮コースが多かった。
- ・ 体操を徹底させた。(体操をしないと、走っても花が付かない)
- ・ 朝と帰りのランニングの数が同じになるよう調整した。

②今年取り組んで気になったところ

- ・ ランニングを休みにくい雰囲気にしてしまった。
- ・ 一部、強要しているような様子が見られたので、常に子どもの実態を見失うことのないよう、職員の高い意識が必要と思われる。
- ・ 短縮コースだと距離が半分ほどになるため、あまり体力が付かないのではないかな。
- ・ 走る距離が短くなったため、フルコースで走った際に子どもたちのペースが落ちていた。
- ・ 体操を徹底させたことで、毎日走ったが、花が増えない子どもがいた。途中から、「体操が自分一人ですらできなくてもスタンプを貰ってもよい」と伝えても、スタンプを貰いに行かず、かわいそうな思いをさせてしまった。
- ・ 朝と帰りのランニングの回数を調整したのは良かったと思う。
- ・ 体調の悪い子が、「ランニングを休みたい」と言いにくい様子だったので、配慮していった。
- ・ ランニング中に転んだりした経験から、一時期ランニングをしたがらない子がいた。無理せず、本人がやりたくなるのを待った。

3) 子どもの育ちの評価

①ランニングに取り組む子どもたちの姿勢

- ・ やる気のある子が昨年より増えた。
- ・ 意欲的に取り組む。
- ・ 年上の子どもが喜んで走り、楽しみにしている様子を見て、新入園児も前向きに取り組んでいた。

- ・ 昨年に比べ、やりたくないという子が減った。
- ・ クラスで戸外に出る時には、やりたくないと言っていた子も、しっかりと走っていた。
- ・ ランニングをしない日に、「ランニング体操は？」と聞かれることも数回あった。
- ・ 「あと○個で花が付く」と、楽しみに走っていた。
- ・ 帽子に付くお花を楽しみに頑張る姿があった。
- ・ ランニングは毎年楽しそうに、意欲的に取り組む子どもが多い。帽子に付ける花が増えることを楽しみにしている。年長の中には、自主的にノルマ以上の回数を走る子もいた。

② 日常の保育活動に見られるランニングの効果・成果

i 身体発達

- ・ 散歩で疲れにくくなっている。遠足、散歩に必要な体力が日常的に培われる。
- ・ 坂道を降りての散歩などで、足腰が丈夫になった感じがある。
- ・ 風邪をひきにくくなった。
- ・ 体力が付いたことで、散歩を最後まで歩ける。
- ・ 年中少は体力が付き、散歩で坂を下り、登る時もペースは崩れず歩いていた。
- ・ 年長がリレーに向けて、意欲や自信を高めるものとなっている。

ii 精神発達

- ・ 年長児に見られた姿として、自ら目標設定して取り組む様子が見られた。
- ・ 頑張ったことが形として表れるため、努力の数が自他ともに認められる。

4) 保護者からの反応

- ・ 身体、気管支が丈夫になった、という声があった。
- ・ 「ランニングを見たい」とか、「良いことだと思う」等の反応があった。
- ・ 親子遠足の際に、実際の姿を見て、体力のあるわが子に驚いていた。
- ・ 家でも花が増えたことを話しているようだ。
- ・ 今年については特に聞いていない。ランニングが定番の活動になったということか。

5) 総括と課題

- ・ 良い取り組みだと思っている。もう少し改善（遊ぶ時間の確保など）できるよう、考えていかないといけない。
- ・ 年に数回、記録会などをして、自分の成長を感じる場を設けてみてはどうか。
- ・ ランニングそのものは良いと思うが、体操ができない子や、「やりたくない」という子への配慮をもう少しできたら良かった。強制する空気があり、本人のやる気とは別な気持ちで走らせてしまったようで、子どもたちに申し訳なかった。

4 幼児期運動指針との関連

文部科学省は、幼児期に活発に運動することの必要性を認め、幼児期からの運動習慣は、生涯にわたる健康育成のためにのぞましいとして、「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」（2007～2009）を基にして、2012年3月に「幼児期運動指針」まとめられた。

その概要は、今日の生活環境が幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力の発達に影響を与えているとして、幼児が主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、幼児の生活全体の中で確

保していくことを課題とし、多様な動きを身に付言えるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど生涯にわたり、健康を維持し何事も積極的に取り組む意欲を育むなど豊かな人生を送るための基礎づくりにならんとしている。

その内容は、次の通り。

1. 幼児を取り巻く社会の現状と課題
2. 幼児における運動の意義
3. 幼児期運動指針策定の意図
4. 幼児期の運動の意図

特に、運動の行い方として、大人が幼児にやらせるのではなく、幼児が自分たちの興味関心に基づいて進んで行うことが大切であり、又、「毎日 60 分以上身体を動かす」ことが望ましいとし、さらに、次の点での配慮が望まれるとしている。

- ①幼児期は発達が著しいが、同じ年齢であってもその成長は個人差が大きいので、一人ひとりの発達に応じた援助をすること。
- ②友達と一緒に楽しく遊ぶ中で多様な動きを経験できるよう、幼児が自発的に体を動かしたくなる環境の構成に工夫すること。
- ③幼児の動きに合わせて手を添えたり、見守ったりして安全を確保するとともに、固定遊具などの安全な使い方や周辺の状況に気づかせるなど、安全に対する配慮をすること。
- ④体を動かすことが幼稚園や保育園などでの一過性のものとならないように、家庭や地域にも情報を発信し、ともに育てる姿勢を持てるようにすること。

本幼稚園におけるランニング活動は、この「指針」を基に取り組んだものではないが、取り組みの枠組みとして以下の内容があったことが、「指針」にも適合するものと考えられる。

1. 幼稚園における生活に取り入れることを目的とする（継続性と総合性）
2. 子どもの楽しみと充実感、子ども自身の満足を意図する
3. 子どもが自由に選択できる環境とする

5 まとめ

生活の中に常に楽しく体を動かす環境を作るということを目指してきた「ランニング」の2年目の実践は、子どもたちや保護者に受け入れられ、日々の取り組みとしても運動量や精神発達面でも着実に充実していることが分かった。特に定期的な運動量の確保としての意義が確認できた。しかし、実践の振り返りには量確保の視点は見られず、目標・保育内容の設定場の課題がある。

又、今後、体力測定等の方法で実証するとともに、精神発達の面での評価はさらに保育の計画性と共によりきめの細かい取り組みが必要になる。

文献

小林寛道：幼児の運動指針，体育の科学 vol.62 2012

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』

小田進一・佐藤榮造・村中大御，2013，「幼稚園におけるランニング活動の研究」『北海道文教大学論集』

Study on "Running" as Activity at Kindergarten (2)

ODA Shinichi, SATO Eizo, and MURANAKA Daigo

Abstract : We could establish that "Running" conducted at the kindergarten has become a continuing physical activity among the children that they do "voluntarily" or "as an enjoyment in their daily life or what they want to do," and we could observe certain good results, such as "improvement in physical strength" or "mental development." It has been recognized that a certain amount of exercise has been secured periodically, physical strength has been improved and the activity satisfied the considerations specified in the guiding principles for exercise in early childhood.