

資料

幼児期のトレーニングを考える

－ 2歳児のマラソン活動の検討－

小田 進一・平岡 英樹・井坂 直人*・窪田 馨子*

(2011年1月21日受稿)

抄録： 保育園の2歳児の子どもたちが、一年間保育の中で行ってきた「マラソン」活動の取り組みの実際の整理。この中で、こどもたちの心身の成長、保護者の受け止め、保育者の省察を明らかにするとともに、2歳児という年齢での取り組みの適正を、保育指針や運動指導理論等から評価し、2～3歳児にとって特に意味のある貴重な経験であったことを述べる。

I はじめに

近年、子どもの体力や運動能力の低下や健康上の問題が指摘されて久しい。青年期の競技における記録停滞がそれ以前の育ちの在り方に起因するといわれ、保育・幼児教育の分野でも身体運動ないし体を動かすことが注目されるようになった。しかし、一斉指導的な幼児体育が必ずしも幼児自身の運動能力向上に結び付かない、「一見すると身体活動が活発に見える活動でも、身体を動かして遊ぶ時間や場所が確保されているだけで運動強度が必ずしも確保されているわけでない」¹⁾。一方、保育者の指導性の低い「放任保育」では幼児に必要な、環境や体験の提供はできないなど、保育現場における課題は多い。なんとか幼児の生活の中に継続的な体作りを定着せねばとの課題意識を持っていたところ、横浜市金沢区ゆめ和保育園の2歳児クラスの「マラソン」活動の実践に接した。2歳児（2歳から3歳児）が、一年間嬉々として取り組んだ保育実践は、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。取り組みに実際に整理するとともに、その保育の持つ意味の評価に取り組んだ。

II 横浜市ゆめ和柳町保育園「2歳児のマラソン」の取り組み

1 始める前の子供の姿

男児7名、女児3名。元気一杯の子ども達と想像していたが、ほとんどの男児がささいな事で泣き、連鎖反応を起こす。のちに存在感を示す女児が決して強かった訳ではない。

2 その時点の保育士の思い

「何故そんな事で泣いてしまうのか？」の観察と同時に「泣かない子ども達」になって欲しい。子ども達自身が自分の気持ち、思いの表現を成長と共に「泣く」ことから「言語や行動」に変えていけないだろうか？日光に当たり、沢山空気を吸い、汗をかく戸外活動を1日20分ずつでも続けてみよう計画。「だんご虫を探しに行こう。」で誘う。

3 実践経過

一期：月齢差11ヶ月、動きたくない子、室内遊びを好む子が多く、2～3名の戸外大好きメンバーに頼る形で抱いたり、手を握って連れ出す。

一度転ぶと帰園まで泣きが止まらず。この時に出来た擦り傷等に対しての保護者からのクレーム（そんなにまでして戸外

活動しなくても・・・)もあった。
 「(転んでも)泣かない」の約束。「だんご虫」に興味を示し始め、女兒も捕まえられるようになり、我先に見つけない気持ちで先の植え込みへと走るようになる。(園周辺の歩道の植え込み中心に戻る)「だんご虫探検」から「走っていく」に変化。

(時間に余裕のあった保護者が「だんご虫探検」に同行、子ども達と走って下さり「こんなに小さい子が走るということが考えられなかったが、一緒に走ってみて、以外に速いことに驚いた。」と伝えて下さる。)時々子ども達のやる気を引き出せたらと、笛を吹いての歩道の走りとなり、周辺の方々が応援したり道をあけて下さったりした。

『頭が濡れちゃった(汗をかいた)』『シャツびしょびしょ!』『喉乾いた!』の体の変化を実感。

二期：体を動かし、汗をかく気持ちよさやその後の水遊びの爽やかさを経験することで、より「走る」ことへの意欲が増した。動かなかった(走らなかった)子どもも皆から「一緒に行こう。」との誘い。待ってくれる姿に走ってみようという姿を見せ、拒否しなくなった。常に「今日は行く?」「やめる?」と保育士から問いかけ、子ども達の気持ちの確認をし、「やめる。」の意見が多い時は行わない。『疲れた。』『休みたい。』の言葉が出たら必ず休む。このころ3月生まれ女兒が転んでも泣かなくなり、その頑張りを認めることで他児も泣かなくなる。運動会の競技にクラスで親子マラソン(15分)を行い、園外を一緒に走る。保護者から子ども達の体力に驚きの声、以後、休日子どもと一緒に走っているとの報告もあった。父母より先にゴールしたいという思いの出た

子、頑張れる子、泣かない子に変化。成長の実感が自己主張も促し、「泣かずに思いを伝える」「泣きながらも思いを伝える」要求『やって…。』『待ってて…。』感謝『ありがとう。』拒否『やめて…。』『いや…。』優しさ『どうしたの?』『大丈夫?』など(例)少し太めの女兒(8月末退園)が4~5月、ソックス、くつ等一人ではきたくても手が足先に届かなかったが、日々の積み重ねにより体重の変化はなかったが、スムーズにはけるようになる。

運動会後、走る距離(時間)を少しずつ長くしていく。(20分→50分→80分)目的意識を持つことによって走ることも楽しめ、沢山遊べる(公園等で)ことの伝えをする。常に時間の余裕を持ち、子どもの動き(全員一緒に)を重視。

笛の声と共に周辺の方々が「オーキタ、キター」と道へ出てきてくださるようになり、より元気に走ってみせる。男児が多く、よく食べるクラスだが、この時期からより食欲旺盛となり隣室の4・5歳のおかわり分までわけてもらうこと度々あった。

三期：寒さに向かい拒否すると予測。しかし、『走ると暖くなるから行こう!』の声。全員一致で『走りたい』の言葉が出るようになる。『もっと一杯走りたい。』『ジャンパーいらぬね。』トイレが途中にないことも理解。出かける準備もトイレ、帽子、ソックス等11名が10分で行なうようになる。(トイレなし2時間はOKとなる)保護者へ子ども自身が『転んでも泣かないよ』と伝えたことによって、すり傷等のクレームは全くこなくなり、「熱を出さなくなった。」「よく食べるようになった。」「丈夫になった。」「よく続いている。」の報告をうけた。(保育士へ

の「先生が大変ですね。」の労いの言葉も頂いた。) 園周辺の住民の方々からの「ガンバレ～」の声かけによって子ども達も自ら「おはよう」「こんにちは」を言うようになっていった。ある日、4・5歳と一緒に総勢32名で80分走る。20分走ったところで2歳児が20～24位に入る。この時「もう走らない」と言って座り込んだ4・5歳児の前を走りぬいていた。気温10℃以下でも走る。園庭遊び中にいつの間にか数名が列をつくって自分達で走るようになる。他クラスの子どもも参加することもある。『先生は笛を吹いてね。走らなくていい。』最後の遠足。いつもの公園の野球グラウンド。お弁当タイム以外文字通り走っていた子ども達。お弁当タイム時、北風の吹く中「お弁当食べればあったかくなるから早く食べよう。」また「走れば大丈夫!」黙々と家族の手作りのお弁当をほおぼる。「遠足どうだった?」の保護者の問いに『いっぱい走ったよ。』保護者大笑い!この日各々お迎えの時「お弁当ありがとう」を伝えるよう子ども達に耳打ちをした。1年間ケガ、事故なく元気に走れたのはご家族の協力があったからこそと思い、感謝。

4 担当者の振り返り

① 共同体験はだんご虫

一人遊びを大切にしながら仲間作り、友達関係への促しが必要な時期なので、子ども達の共同体験を課題にしていたが、戸外活動での「だんご虫探し」によりまとまる。

各々がだんご虫を捕まえられるように「みんな一緒」の意識。1つの袋に40～50匹。「みんなで捕まえた」仲間意識が楽しさへと繋がっていく。

季節ごとにせみのぬけがら、せみ、バッタ、とんぼ等へ興味に移り、虫をつかめる自信を

得ると共に、自分の出来ないことをしている相手に対し『すごいなあ～』の気持ち。空が青い、雲の形、風が冷たい、なども皆で共有できた。

みんなで一緒にとの意識は、だんご虫からほかに虫に広がる興味関心や触れる体験から育っていった。身近な関心と身近な接触体験という具体的な直接体験が媒体となったといえるだろう。

② 心と体が一緒に育つ

個性を大切にしながら、全員が共有できる快い体験：汗をかく。のどが渇く。一緒なら頑張れる、できたという実感。沢山動くのご飯が美味しい。を日々考えた。『一緒に行こう』『待っているよ』の言葉により「待っているよ」の気持ちで嬉しかったから、自分も待っている」の気持ちが現れ、先に行っても戻ってくる姿となった。機能的に注意力が鍛えられ、走りながら目の前の突然の障害物なども回避できるようになった。足腰が強くなり体力がついた。

③ 子どもたち自身の活動になったからこそ-保育士の「思い」や「気付き」

「泣かない子」「NOが言える子」「自分の思いを伝えられる子」を目標として、一年を過ごした。自分の中にあるモクモクとしたもの(イライラやストレス等)を体を動かすことで発散できることを伝え続けた。結果的に1年間続いたが、当初「続ける」という考えは頭にはなかった。子ども達自らが『走りに行こう』と保育士を促し続けてきたものである。寒い冬の日、園庭で転んで泣いている年長児に『泣かない!』と伝え『うん』と答えていた姿。2歳児クラスながら逞しいこの姿に「継続は力なり」を実感し、頼もしさを感じた。園外に出るに当たり職員の協力があったことができた一年。日々の食を支えて下さった給食担当の職員の方々、子ども達に関わる全ての大人の協力あってのことだと感謝している。

Ⅲ 「マラソン」という言葉の使用と幼児期の長距離走（持久性運動）の是非

2歳児クラスのマラソンと聞くと、無謀な取り組みとの理解が一般的であろう、大阪のS幼稚園の園児がホノルルマラソン大会に出場し完走した報告もあるが、年長児である。この報告は幼児の長時間にわたる運動を好意的にとらえ、「幼稚園や小学校段階の子どもたちが、フルマラソン完走や富士登山を成し遂げる背景には、体育的なプログラムを重んじた日常的、段階的な取り組みや子どもたちを取り巻く家族や指導者たちの身体運動に対する積極的・肯定的な姿勢」²⁾を強調する。

それに対して、「マラソンや持久走が十分にできるようになるために必要な技術や技能として…同じペースで一定の距離を走り続けるために時間と速度を結び付けて自分の活動をコントロールする身体制御能力で…幼児はただ言われたコースを黙々と走っているだけである。そのような状況の中で「マラソン大会」では、いったい何を育てようとしているのだろうか。」³⁾との指摘もあり、これは「幼稚園教育要領では、昭和39年に告示され平成元年に改定されるまで25年間、「健康」の領域において「運動」という言葉が用いられてきたこともあり、実践場面においては幼児に適さないかもしくは偏った指導が見られた。」との認識からの批判であろう。

筆者らは、20年ほど前の保育園での保育実践において片道4～5キロメートル先の公園への散歩を頻繁に行っていた。弁当持参で、所要6時間の間、子どもたちが腰を下したのは、弁当を食べる短時間のみであった。その間、ほとんど走りまわっていたのだから、定期的に休憩をとってのフルマラソン完走にも相当するような運動であった。本稿は、フルマラソン完走が課題ではないが、「運動処方」と幼児の心身の特性や環境を整備することで、幼児の体験は飛躍的な拡大を持つ可能性が予測される。この「2歳児のマラソン」は、園児による目的を持ったマラソン参加ではない。

ここで、「マラソン」用語の使用について考え

てみよう。本来はこの実践では、園児のジョギング活動とでもいうべきものであろう。しかし、この「マラソン」と保育者も幼児も保護者も皆が納得して使っていることに意味があるように思われる。「日本ではマラソンや駅伝が人気スポーツとして定着していることから、『走ること=マラソン』と言ったように、マラソンという言葉が広く親しまれ、より広義にとらえられている。」奇しくも、この保育園所在地横浜は、箱根駅伝でにぎわう地でもある。ちなみに、「・ウォーキング：歩くこと・ジョギング：ゆっくり走ること・ランニング：走ること、そのねらいや動作特性などの二次的な条件によって日常的生活の中の歩き、健康づくりのための運動としての積極的な歩き、長距離歩行を楽しむ歩きなど幅広くとらえなければならず、「ランニング：走ること」も、健康や体力作りのためにゆっくり走る（ジョギング）、ゆっくり長く走ることを楽しむ（LSD）競争的により早く走る（スプリント、マラソンなど）様々」⁴⁾であるとされる。「走ること」に意図的に取り組むことの多様な意味が今日では注目を集めている。特に、幼児期においては、言葉の厳密さよりその用語において、イメージが明確になり、意欲を喚起するものであれば、積極的に用いたいものである。

Ⅳ 2歳の運動発達

それでは、2歳の発達課題や保育内容はどのようなものであろうか。

新保育指針では、幼児期前半（2～3歳）として、「2歳を超えると歩行が安定し、平たんな道よりもでこぼこ道や斜面、水たまりなどの抵抗のあるところを好んで歩こうとします。しゃがむ、飛ぶ、走るなどの基本動作も獲得し、イメージで体を動かすことを楽しむようになります。」⁵⁾新保育指針は発達の過程については簡略化されたので、旧指針を見る

「2歳児の保育の内容」⁶⁾

1 発達の主な特徴

この時期には、身体発達はさらに穏やかになり、一方、1歳児の時期に起訴のできた歩行に昨日は一段と進み走る、飛ぶなどの基本的な運動機能が伸び、同時に指先も進歩する。

2 ねらい

(6) に、保母と一緒に前進や手や指を使う遊びを楽しむ。また内容では

3 内容

(9) 走る、飛ぶ、登る、押す、引っ張るなど全身を使う運動を取り入れたあそびや、つまむ、丸める、めくるなどの手や指を使う遊びを楽しむ。

4 配慮事項

(4) 外遊びや遊具で遊ぶ機会を多くし、遊具になれる経験を大切にしながら、子どもの自主性に応じて遊べるように工夫し、健康増進を図れるように配慮する。

(7) 子どもが、楽しみながら全身や手を使う活動ができるような遊びを取り入れる。

「3歳児の保育内容」

1 発達の主な特徴

この時期までに、基礎的な運動能力は一応育ち、・・・。

2 ねらい

(6) 外あそびを十分にするなど、あそびの中で体を動かす楽しさを味わう

3 内容 「健康」

(8) 外で十分に体を動かしたり、さまざまな遊具や用具を使った運動遊びを楽しむ

大きな動きを獲得するこの時期に、この度の活動がそれていないことが分かる。また、

「3歳の運動能力の発達として、かなり遠くまで歩いて行ける、上手に走れる(スピードはない)」⁷⁾とも言われる。

この時期には、「幼児が遊びたいという気持ちを持ち、喜んであそぶことができるように、必要な材料とか用具をそろえて先生も仲間入りして、幼児たちに話しかけたり、働きかけることによって遊びが発展が期待できる年齢で」ある。保育者が、こどもの意向を受けて子どもと子ども、子ど

もと主や環境の仲立ちになって共に楽しい体験を作っていく。共同体験の良さを理解していく年齢であることが発揮された実践だと言える。

また継続した背景には、「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たり満足させる可能性のあるものに対して興味や関心をしめし、欲求が満たされると、満足感、喜び、得意、希望が生じる。」

担当保育者が当初子どもたちの課題にあげた、『泣くことからことばで告げる』ということは、「自分で自分の活動を支配することができるような体を育てる」⁸⁾ことに他ならない。

日常生活の中で子どもたちが自律的な体験ができる環境が求められるが、まだ保育者の手が多く必要とされるこの時期にこそ、自分で思うようになる体作り・心作りに留意が必要だ。

子どもが「やらされている」と思うことのない保育を説く赤西は、遊びの中で体が自然に覚えるということを分析している。「小さな子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。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向上させている。…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ともいえる。自律神経系は、…、自分の体の一部でありながら、自分の思い通りにいかない力に支配されている。たとえば子どもが転びそうになったとき、脳が状況をキャッチし体の防衛のために筋肉が反応して、反射的に手が出るという素早い反応ができるようになる。体が自然に覚えるとはそのよう

な素早い行動がとれるようになること」という。また、「同じように体の筋肉を動かすためには、たくさんの酸素や栄養分を必要とする、それを運ぶのは血液。脚の筋肉を緊張させたり緩めたりすればするほど血液は循環する。子供にとっては運動することは食事を食べることと同じくらい重要な意味を持つ」⁹⁾と指摘する。

V まとめ

保育実践の整理、要点の検討を試みてきた。2歳児の継続的なマラソン（ジョギング）活動は、けっして保育者から促されて行われたものでないということ、そして、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、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おり、子ども自身の思いの実現に出会ったのだということがわかった。今回は、実践そのものについても概要を簡潔にまとめたのみであったが、今後、心身のこどもの状況や保護者の受け止め方の変遷、健康面での影響・評価を分析することになっている。

文献

- 1) 田中沙織：幼児の運動能力と身体活動における関連について 保育学研究47 (2) : 8-9、2009.
- 2) 石川裕久、有吉正博、繁田進、渡辺雅之：マラソンを走る子どもたちに関する研究（第Ⅲ報）ランニング学研究、22 (1) : 2010.
- 3) 牧野共明：園における体育活動に関する一考察 山口短期大学研究紀要、(16) : 45、1994.
- 4) ランニング学会編：実践ランニング読本、山海堂、2008.
- 5) 杉山隆一、長瀬美子編著：保育指針改定と保育実践、明石書房、2009.
- 6) 厚生省児童家庭局：保育所保育指針、フレール館、1999.
- 7) 小林倫子、原田壽子：運動遊びの基礎と展開、不味堂出版、1996.
- 8) 桐生良夫：幼児の動きづくり、杏林書院、1997.
- 9) 赤西雅之著；保育かわらなきや、エイデル研究所、2000.
- 10) 岩崎洋子編：保育と幼児期の運動遊び、萌文書林、2007.

A Study on Infant Training

– The Trial of the Evaluation of the Marathon Activity of the 2 Years Old Child –

ODA Shinichi, HIRAOKA Hideki, ISAKA Naoto and KUBOTA Keiko

Abstract: We gather up the main point of the action of the "marathon" activity that children of the 2 years old child of the nursery school .We clarify the mental and physical growth of children, the reaction of the protector, the swing return marks of the nursery nurse in this and refer to a childcare guidance or motor theory and speak that it was appropriateness and particularly valuable experience for a 2-3 years old child.

