

## 保育計画成果報告書

法人名	株式会社 ポピンズ
施設名	ポピンズナーサリースクール田端
報告者（役職）	小幡麗華（施設長）
住所・連絡先	東京都北区田端6-1-1 田端アスカタワー2F
	☎ 03-5815-2131
	E-mail tabata@poppins.co.jp

○タイトル（保育計画）

身体運動能力を高める保育プログラム

○主な助成備品

マット、鉄棒、トンネル、跳び箱等

### 1. 実施した保育計画策定の目的

当保育施設は、都内オフィスビル内にて運営されており園庭を持たない。その為、園庭を有する園の児童に比べて、身体運動活動の経験が乏しい傾向がある。

そこで、本保育計画では室内において積極的に器具を用いる運動カリキュラムを体操講師指導の下で作成し実践することで、運動能力を伸ばすことを目的とした。

### 2. 具体的な実施内容

室内での多様な運動を確保するため、マット、鉄棒、トンネル、跳び箱を用意した。室内における運動カリキュラムの作成においては、体操講師の指導のもと表1の年間計画を作成し実施した。また9月の1ヵ月間は、体操講師と共に週5回程度の体幹感覚を高める運動を集中して行った。

運動カリキュラムの実施記録として、ドキュメンテーションを用いた。ドキュメンテーションの詳細については3.成果と評価にて記す。また、成果を保護者に発表する場として11月に運動会を催した。

#### 【年間の進め方】表1参照

前半は運動器具に触れ基本的動作の習得を目的とした。後半は低い台に両手を着け、身体を支える跳び箱を跳ぶようなしぐさ（図2右）など複数の動きを取り入れて、運動の可能性を広げた。

#### 【体操講師との取り組み】

9月の1ヵ月間、体幹を意識したトレーニングを行った。  
実施時間は毎回15～30分程度であり、毎日午後に行った。使用する器具は講師が子どもの興味に応じて決定した。



図1 2歳児での取り組み

バランス感覚がなく転倒が多い2歳児での取り組みでは、両足で幅の狭い板（平均台）に立ち歩行の感覚で上り下りの動作を繰り返し動きながら、自身の重心感覚を養う運動を行った（図1左）。またこの運動と並行して、両手と尻と3点バランスを取る運動も行った（図1中央）。

初めは立位中にバランスを崩すことで横転したり、集中力がなく途中で運動をやめてしまう子どもの姿が見られた。しかし日々運動を重ねるうちに、図1左のように柔らかいマットの上で片足でのバランス運動も行えるようになってきた。後半には、身体のバランスをコントロールし集中する時間も長くなった。



図2 1歳児での取り組み

1歳児には鉄棒やマットを使用し、両手で自分の体を支える運動を中心に実施した（図2）。この運動は今後の身体全体を動かす基礎となる。



図3 0歳児での取り組み

0歳児はマットを使用して、まだ歩行動作の確立も十分でない子ども達が全身を自由に動かす運動を行った（図3）。

### 3. その成果と評価

この身体運動カリキュラムを通して、身体のバランス感覚が養われ歩行が安定した。カリキュラムを始める前年度に比べ戸外活動でも長い距離を歩くことができるようになり、園庭を持たない施設も室内運動を行うことで他の場面でも成果を得られる事が分かった。

〈ドキュメンテーションを用いての結果〉

また子ども達の成長を保育スタッフが情報共有するツールとして「ドキュメンテーション」を作成した。保育を振り返ることで観察力や子どもへの理解を深め一人ひとりの配慮を可視化し、より具体的に身体運動カリキュラムを実施することができた。

「ドキュメンテーション」を取り入れ、成果が得られた例が下記である。

#### 模倣からの習得 はいはいでの マット山登り

～体操講師との運動遊び～  
スノードロップ  
Yちゃん(9ヶ月)



マットの山頂は奥側にあるものの、前側まで来ると、そこから先へは進めず、止まってしまった。



保育者が山の向こう側からYちゃんの名前を叫んだり、山を下りている友達の様子に気づくように声をかけた。



身動きできなくなり、しばらく止まった後、先へは進まず横から降りる事を見学する。



友だちの下りる様子を見たと見ただけで、山の途中からだが、下りる動作を模倣する姿が見られた。

9月の1ヶ月間、体操講師と一緒に毎日運動遊びを行った。マットの山登りに挑戦するものの、どうしても山を越えられなかったYちゃんに対し、山の向こう側で呼んでみたり、友だちや保育者が一緒に登り降りし、降りる姿を意図的に見せるようになった。Yちゃんは、時折、同じようにはいはいで進んでいくお友だちの様子をじっと見つめ、時折、山の途中からだが降りる動作を真似する姿が見られた。

9月の終わり頃、下の写真のようにYちゃんが1人でマットの山登りを完成させていた。1歩1歩身体のバランスを取りながら、慎重に進んでいく姿が見られた。

毎日の運動遊びの繰り返しの中で、「模倣」というこの時期の特徴的な発達段階を経て、マットの山登りを習得したと思われる。今後、Yちゃんは、つかまり立ちやつたい歩きを始めると予想されるが、その為に考えられるカリキュラムとして、脚筋力や腹筋力の強化を図る。足上げキック等の運動遊びがあり、日々の保育の中に取り入れていきたいと考えている。

2014/10



9ヶ月の子どもがはいはいをしてマットの山に登るまでの様子である。始めは途中で断念していたが、回数を重ねるうちに両手足で支え自分の重心を見つけて登れるようになった記録である。ドキュメンテーションを作成したことで、保育スタッフも子ども一人ひとりにあった今後の運動カリキュラムのねらいを作成することができた。

〈体操講師との取り組み結果〉

9月の集中した期間であるが体操講師との実践成果の中で子どもの運動能力の更なる可能性を引き出すことができた。

2歳児の成果では、立位中にバランスを崩すことで横転したり集中力がなく途中で運動をやめてしまう子どもの姿がみられたが、運動を重ねるうちに柔らかいマットの上で片足バランス運動も行えるようになった。また、講師の指導が進むにつれ身体のバランスをコントロールし集中できる時間も長くなった。

このように講師による運動器具を使つての体幹運動を楽しく伝えることで、運動に対する興味も持つことができ、更に集力して行うことで子どもの身体を鍛えることのみだけでなく、心の発達の変化も見ることができた。子ども達は楽しかった実感をその日迎えに来た保護者に伝えることで、子ども自身の自信となり結果として心身ともに成長した。

#### 4. 今後の課題と展望

今回は一年のみの取り組みであったが、今後は0歳～2歳まで継続して行ったときの効果を知る必要がある。

また今回の実施計画では当保育施設だけの取り組みだった為、実際に戸外活動が盛んな施設との運動発達の違いが分からない。今後、同社系列園の園庭を有する施設と比較することで室内の運動カリキュラムの効果を明らかにしていく。

さらに2歳児までの保育施設の為、毎年定員の半数以上の子ども達が新年度に入園することが予測される。その為、年度当初は継続児童と新入児童との運動発達の個人差があることを踏まえ、カリキュラム作成を行っていききたい。

今後も待機児童が増え当保育施設と同じ環境（園庭を持たない施設）が増加すると思われる。園庭がなくても環境が整っていれば子どもの運動能力に差がないことを立証して、今後の保育施設の未来に役立てたいと思う。

<表1>

身体運動カリキュラム2014年

	0歳児		1歳児		2歳児	
	活動内容	ねらい	活動内容	ねらい	活動内容	ねらい
Apr 4月	①喉通りをする。 ②飛行機をしてみよう。 ③喉転んだまま引っ張って動かしよう。	①境界の変化による興味・好奇心・腹筋の筋力強化 ②情報収集の知覚機能の向上 ③腹筋の筋力強化 ④情報収集の知覚機能の向上 ⑤空間認知能力の発達	①風船つきをする ②うさぎとびジャンプをする	①知覚運動の向上 空間認知能力の発達 目と手の協応性の発達 ②空間認知能力の発達 瞬発力・リズム感の向上	①四つ這いでゆっくり這ったり(歩く)、素早く這ったり(走る)する	①移動系運動スキル(這う)の向上 筋力・巧み性・リズム感の向上と 身体認識力・横断力の育成
May 5月	①目的地まで高遠いで移動する。 ②トンネルくぐりをする。	①空間認知能力の発達 ②移動系運動スキルの発達	①グーパー跳びをする	①知覚運動機能の向上 リズム感・平衡性・全身筋力の向上	①ボールを投げ始める	①協応性・筋力の向上 操作系運動スキル(投げる)の 発達
June 6月	①足上げキックをする。	①脚筋力・腹筋力の強化	①ボールを投げ入れる	①空間認知能力の発達 協応性の向上 操作系運動スキル(投げる)の発達	①相手にボールを転がす ボールを胸でキャッチしてみる	①操作系運動スキル(両手で受け止める)の向上 協応性・巧み性・空間認知能力・ 集中心力の育成
Jul 7月	①四つ這いから腹を持ち上げる。 ②四つ這いなる。	①平衡性の向上、上下肢・背腹の筋力 強化	①ボールを投げ入れる お友だちに投げてみる	①その場での運動スキル・操作系運動 スキル(両手渡し)の向上 巧み性・身体認識力の育成	①手首をつかっつて縄を用いて 大波・小波縦波を作る	①操作系運動スキル(縦・横波 をつくる)の向上 協応性・筋力・空間認知能力の 育成
Aug 8月	①軽い抵抗を与えても、自力で起 き上がる。	①身体認識力の向上 ②全筋力の強化	①アヒル歩きをする ②ぞう歩きをする	①協応性の向上 機能能力の発達 移動系運動スキル(歩く)の発達 ②身体認識力の向上 移動系運動スキル(歩く)の発達	①腕を前後に振って走る	①移動系運動スキル(走る)の 向上 リズム感・空間認知能力の育成
Sep 9月	①ボールを転がす	①協応性の向上 ②操作系運動スキル(転がす)の発達	①棒ひっぱりをする	①全身筋力の強化 空間認知能力の発達	①片足でボールを転がしたり 止めたりする	①操作系運動スキル(足で止め る)の向上 協応性・身体認識力・空間認知 能力の育成
Oct 10月	①2拍子で歩く	①リズム感覚の向上。 ②移動系運動スキル(歩く)の発達	①縄くぐり	①移動系運動スキル(くぐる)の向上 柔軟性・巧み性・身体認識力・空間認知 能力の育成	①マットの上で転がる	①移動系運動スキル(横転がりの 向上) 巧み性・柔軟性・筋力・空間認知 能力の育成
Nov 11月	①2拍子で歩く	①リズム感覚の向上。 ②移動系運動スキル(歩く)の発達	①一列になって行進して歩く	①移動系運動スキル(バランスをとっ て歩く)の向上 リズム感・身体認識力・空間認知能力 の育成 姿勢づくり	①鉄棒にぶら下がり、脚を曲 げて体を前後に振る	①非移動系運動スキル・その場 での運動スキル(ぶら下がって、 からだを振る)の向上 筋力・持久力・身体認識力・空間 認知能力の育成
Dec 12月	①ボールを投げ始める	①協応性の向上 ②操作系運動スキル(投げる)の発達	①平均台の上で両手を広げる	①平衡性運動スキル(台上に立つ)の 向上 平衡性・筋力・身体認識力の育成	①ボールを自分の上に向けて キャッチする ②平均台の上でその場で足 踏みをする	①操作系運動スキル(投げて上 げて受け取る)の向上 協応性・巧み性・空間認知能力 の育成
Jan 1月	①補助付き足踏みをする	①瞬発力の向上 ②リズム感覚・空間認知能力の発達	①着たり・脱いだり輪くぐり競争	①その場での運動スキル・操作系運動 スキル(輪の中をくぐる)の向上 柔軟性・柔軟性・身体認識力・空間認知 能力の育成	①その場でジャンプしてジャン プの頂点でボールを投げる	①操作系運動スキル(ジャンプ 投げをする)の向上 瞬発力・空中バランス・巧み性・ 空間認知能力の育成
Feb 2月	①手首をつかっつて紐を振り回す	①協応性の向上 ②操作系運動スキル(振り回す)の発達	①フープをつかっつて跳んでみる	①移動系運動スキル(跳ぶ)の向上 瞬発力・巧み性・平衡性・空間認知能力 の育成	①フープ中に、グーパー跳び でジャンプする	①移動系運動スキル(跳ぶ)の 向上 瞬発力・巧み性・平衡性・空間認 知能力の育成
Mar 3月	①股を通して後ろを見る。	①柔軟性・平衡性の向上 ②空間認知能力の発達	①フープをつかっつて両足・片足 跳びをする	①移動系運動スキル(跳んで入ったり、 出たりする)の向上 瞬発力・リズム感・巧み性・空間認知 能力の育成	①腰を落として腕を組んで歩く	①移動系運動スキル(歩く)の向 上 腹筋力・脚筋力・平衡性の育成