

拓く

健康づくりの
現場から 37



タオルを使ってサーフィン(上)、竹口敦子氏(左)

親子で楽しむ「運動遊び」を開発し、幼児の健康・体力づくりを展開する

札幌大谷大学短期大学部保育科特任講師
健康運動実践指導者 竹口 敦子氏

子どもの体力低下が課題になって久しい。健康運動実践指導者・竹口敦子氏は、昭和55年に幼児体操教室「たんぽぽサークル」を開設し、以来、運営・指導をしてきた。親子で楽しくできるさまざまな運動遊びを考案し、遊びを通じた幼児期の体力づくり、親子コミュニケーションの強化に取り組んでいる。

母親手づくりの幼児体操教室「たんぽぽサークル」

たんぽぽサークル(札幌市)は、昭和55年に開設された幼児体操教室である。当時、札幌市でも幼稚園は1年保育が一般的であり、その幼稚園も人口の増加に追いつかず不足。体操教室も数少なかった。こうしたなか、狭いアパートで遊ぶ子どもを見て、「広い場所で、たくさんの子どもたちと自由にのびのびと遊ばせたい」という母親たちの願いがきっかけになって開設された。会場の確

保などに4か月間かかった母親手づくりの教室である。

健康運動実践指導者・竹口敦子氏は、短大保健体育科を卒業、中学校の体育教諭をした経験があり、恩師の紹介で助言・体操指導者としてサークルの開設・運営にかかわった。当時、竹口氏自身も子育てに奮闘中(4歳児と1歳児)。週1回1時間のことだからと、自分の子どもは人に預けて運営・指導にあたった。

参加する子どもは、スタート時は4〜5歳児が中心だったが、2年保育や3年保育の普及に伴って低年齢化し、現在は1歳6か月から就学前までを対象にしている。中心は2〜3歳児で、会員30組ほどの親子サークルである。

昨年、開設30周年を迎えたが、2〜3歳児を取り巻く環境は、開設時とあまり変わっていない。少子化と都市化の進展により、身体を動かさない室内遊びが中心になっており、遊び相手は兄弟がいなくても母親が7割強(ベネッセ教育研究開発センター、平成17年調査)で、子どもどうしの触れ合いも少ない。地域には、子育て支援センター等

の施設はあるが積み木やブロックなどの体を大きく動かさない遊びが中心だ。さらには、子育てに不安感や負担感をもつ母親が増えている。

「たんぽぽサークルは、運動を取り入れた遊びを親子で紹介し、体力の向上と親子のコミュニケーションを深めている」と竹口氏は活動の意義を話す。

遊びの要素を多く取り入れ さまざまな運動遊びを考案

たんぽぽサークルは、現在、市内の地域公共施設を会場にして、週1回平日の午前中に約60分間開催されている。遊びの要素を多く取り入れた「運動遊び」が特徴である。

プログラムは、あいさつ、簡単な健康チェックのあと、前半の30分間は、親子でロープを持つ「汽車ごっこ」でスタート。続いて、大判のタオルを使っての「ぞうきんがけ」や、緩急めまぐるしく入れ替わる曲に合わせて、竹口氏考案のリズム体操、「からだあそび」の流れで進んでいく(表1参照)。

後半の30分間は、マットやフープ

表1●たんぼぼサークルの活動プログラム

	メニュー	所要時間	内容
10:00 ～	1. かもつ列車	5分	親子がロープを持って汽車ごっこ。立ち止まってジャンケンをする
	2. タオルであそぼう	10分	幅広のタオルを使ってぞうきんがけ。子どもを乗せて引っ張って遊ぶ。ゆりかご、ぶらんこ、だんごむしなど
	3. リズム体操	5分	オリジナル体操の「あるいてゆけば」「みっきいのたいそう」
	4. からだあそび	10分	お舟はぎつちらこ、すべり台、ストレッチなど
10:30 ～	5. マットであそぼう	10分	ハイハイや高ばいで競争。横に転がろう。転がり追いかけ
	6. 走って走って…つかまえよう	10分	フープを転がし、走ってつかまえる
	7. 鬼ごっこ	10分	「おおかみさん、いまなんじ?」など
11:00	終了		

を使つてのかけっこ。「おおかみさん、いまなんじ?」などの鬼ごっこなど、2〜3の運動遊びを行う。後半は、冬季であればそり遊びなど、外遊びも適宜行う。

こうした運動遊びのメニューは、当初からできていたわけではない。指導は引き受けたものの竹口氏には、それまでに幼児の体力づくりの経験がない。どうしたらよいか見当がつかないまま、初めの数年は学校の体育授業のように整ったメニューを一方的に子どもに与えていた。しかし、

参加者に1〜3歳児が多く占められるようになり、この年齢は親と一緒にだと安心感も増して、より積極的に遊びに参加できることから、母親への運動遊びの協力が必要となった。「親子で楽しむ運動遊びは、双方の体力づくりともなるが押しつけでは楽しめない。もっと自由に動き回れるようにするべきだ」と気づく。

さらに、「子どもの体力低下の裏側には、母親自身が運動をしない、体力がない、身体を使う遊びを知らない」という事情も見えてきた。遊

びの要素を多く取り入れること、さらに母親も一緒に becoming 身体を動かせることが必要だと考え、親子でできる運動遊びを次々と考案してきた。

基本動作を組み込んだ親子遊びを中心に

竹口氏の運動遊びのメニューには、さまざまな工夫がある。まず、幼児期に身につけるべき84の基本動作を組み込んだ(表2参照)。立つや回

表2●主な基本動作(抜粋)

- 姿勢変化、平衡動作:立つ・渡る・回るなど
- 上下動作:上る・下りる・飛び越す・逃げるなど
- 水平動作:歩く・走るなど
- 回転動作:かわす・逃げるなど
- 荷重動作:支える・運ぶなど
- 脱荷重動作:下ろす・もたれるなど
- 捕捉動作:つかむ・投げ入れるなど
- 攻撃的動作:たたく・投げるなど

るなどの姿勢変化や平衡動作。上下や水平への動き。支える・運ぶなどの荷重動作に、下ろす・もたれるなどの脱荷重動作。たたくや投げるなどの攻撃的動作がバランスよく取り入れられている。たとえば、親子が手をつなぐときは、手や手首を握らずに人差し指を握らせる。手の握らせ方で子どもの使う筋肉は違い、子どもは自分で身体の力の入り方を理解できるようにするという。

子どもを走らせるために、布にボールを入れて投げる。クッションボールを使ってトランポリンをする



親子一緒にできる運動遊びの“飛行機”

などもある。体遊び(親子遊び)では、昔はこの親もした。飛行機や、親が脚を伸ばして座り、ひざの上に子どもを乗せ、歌に合わせて上げたり下げたりしながら両脚を開いてすくと床に落とすなど、親子のコミュニケーションの幅が広がるようにしている。

前半のメニューは毎回同じ内容から始める。こうすることで、子どもは安心し、できると自信が付き、慣れてくると自分たちで新しい遊びを創り出すようになるという。竹口氏のトレーニングウェアは、いつも同じミッキーマウスの絵柄のTシャツで、これも子どもたちに安心感、親近感を与える工夫の一つだ。

活動の中には、舞台発表という内

容も入れており、昨年は30周年の節目として、北海道女子体育連盟主催の創作舞踊発表会に参加。リズム体操「デイズニーワールド」（創作には札幌大谷大学短期大学部保育科の学生が協力）を発表した。

タオルなど身近なもので 運動遊び道具を手作り

家庭でもできるように、運動遊びの道具も工夫した。大判のタオル、大きな布、新聞、リボンなどの身近にあるものを使う。写真の「布ボール」は五角形の布切れを12枚つなぎ合わせて作る。「縄」は150cmほどの長さのロープの両端に短いパイプをくくりつけて、持ち手つきにしている。「フープ」は直径2cmほどのゴムホースを輪にしてつなぐなど、手作りし



手作りの運動遊び道具各種。上から時計回りに「布ボール」「縄」「フープ」

ている。子どもは親が道具を作るのを見ていて市販の物より愛着をもち、物を大切にしようになるといふ。

タオルを使った遊びだけでも、古いバスタオルをたたんでのぞうきんがけのほか、親が大判のタオルを引いてそり遊び、ゆらゆらと揺すってゆりかご、ハンモックにしてぐるぐる回すなど、さまざまにバリエーションがある。そり遊びでは、子どもは足首を持たずに手のひらでかかとを支えるようにすることで、腹筋や背筋がつき、引つ張る親は腹筋や足の筋肉を使うことになるという。

運動遊びの創作指導ができる 保育士を育成する

竹口氏は、保育専門学校や高等専門学校など、数校で保育体育の講師を務め、平成19年度から札幌大谷大学短期大学部保育科の特任講師を務めている。講義の内容は、運動遊びの理論・実技である。

保育所や幼稚園、幼児向け体操教室では幼児体操は行われているが、運動遊びを取り入れているところは少なく、サークル活動も少ない。指導できる人材が不足しているため



2人で仲よくタオルでゆりかご

で、竹口氏には幼児保育教育の現場で運動指導のできる保育士を育成したいという願いがある。

講義では実技を重視しており、多くの遊びの種類や内容、方法を体験しながら、保育技術を高められるようにカリキュラムを組んでいる。毎回模擬授業の形で、「鬼ごっこ」を行うほか、学生には竹馬、フープのマスターを課している。「運動遊びの創作ができるようになる」のがねらいだ。リズム運動の創作もあり、前述のとおり、たんぽぽサークルの協力を得て舞台発表した。

子どもの健康づくりは 大人の健康づくりにつながる

竹口氏は、健康運動実践指導者

の資格を平成9年に取得した。健康・体力づくりは年齢や環境が異なっても基本は同じ。遊びや日常生活の中で、簡単に健康づくりに取り組むことが重要であり、特に「子どもは、遊びのなかから運動に親しみ、体力がついていく、それには指導者も一緒に楽しく遊べることが大切なポイントです」と話す。

竹口氏は、日本幼児体育学会の会員で、学会認定の幼児体育専門指導員資格も取得しているが、現在も幼児体育の勉強を続けている。自分の健康・体力づくりも大切で、50代になつてから、スキューバダイビング、タップダンス、剣舞を始め、楽しんでいくという。

たんぽぽサークルに参加していた子どもが大人になり、「親子体操は楽しかったです」と聞くと、何よりもうれしくやりがいを感じる。子どものころから体を動かすことが好きな子どもであれば、大人になって運動を継続し、それが健康づくりにつながることも、このサークルを続けてきた経緯である。