

〔論文〕

## 保育者の「運動あそび」に対する考えと研修の在り方

堀場 みのり

名古屋学院大学スポーツ健康学部

### 要 旨

幼稚園教育要領・保育所保育指針の領域「健康」では、運動遊びを通して多様な動きの経験を提供することを重要とされている。本研究は、保育者の運動あそびに対する意識と研修会への参加を通じた気づきを検討することを目的とし、アンケート調査を行った。その結果、1) 運動あそびの指導法に対して不安を感じていること、2) 研修を通して遊びを楽しむ視点および基本の動きの重要性の認識が得られたこと、3) 今後の研修のニーズとして技能向上のための指導法、集団の指導法、安全管理について内容が求められることが示された。保育者の抱える不安やニーズを踏まえ、研修や支援の在り方を検討することが必要といえる。

キーワード：幼児期 健康 運動遊び 保育者

## Nursery teacher's awareness of "exercise play" and ideal way for workshop

Minori HORIBA

Faculty of Health and Sports

Nagoya Gakuin University

## 1. はじめに

幼少期の適切な運動習慣を通して体を動かす楽しさや気持ちよさを体験することは、運動に対する愛好的態度を育むことに加え、生涯にわたる健康的かつ活動的な生活習慣に影響を及ぼす(Reilly and Kelly, 2011)。しかし、近年子どもの運動習慣の減少傾向および二極化が問題となっており(村瀬・落合, 2007)、最も体力水準の高かった昭和 60 年頃に比べて体力の低下が課題となっている(全国体力・運動能力運動習慣等調査検討委員会, 2012)。子どもの体力・運動機能の低下が問題視されるようになった背景には、便利になった生活により身体活動が減ったこと、都市化や少子化が進むことにより子どもたちの遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少が原因として挙げられる(日本スポーツ協会, 2021)。また、小学 5 年生の体力・運動能力は、幼児期の運動習慣と関連があることが報告されており、小学校入学前に多様な運動に親しむことが重要である(文部科学省, 2014)。幼児期の活動的な生活習慣や運動あそびの充実のためには、幼児が長時間過ごし生活の基礎を身に付ける幼稚園および保育園における活動が重要といえる。幼稚園指導要領(文部科学省, 2017)および保育所保育指針(厚生労働省, 2017)の領域「健康」では、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」ことがねらいとされ、その達成に向け「(2)いろいろな遊びの中で十分に体を動かす」指導が求められている。その方法として「運動あそび」の関心が非常に高まっており、多くの教材・教具が開発されている。しかし、現場の声として幼稚園教諭や保育士の中には、自身の運動への苦手意識や運動あそびの指導への自信の低さを

有する者が多いことが報告されている(日比, 2019; 中曾根, 2018)。実際、「運動あそびが具体的にはよくわからない」、「どのように伝えたら良いかわからない」という意見がみられる。また、保育者の運動指導に対する意識として、運動指導の専門家に任せるといった指導観や特定の技能向上を目指すといった傾向が指摘されている(吉田ほか, 2007)。保育者の養成課程では運動や健康に関する授業科目は限られており、運動指導への自信を身に付け、日常的に遊びを通して基本となる動きの経験を促す指導観を養うことは困難といえる。そのため、現職研修により運動あそびの指導の理解を深めることが求められるが、研修を通した保育者の学びや研修へのニーズを調査分析した事例は限られる。そこで、本研究は、現役保育者に対する運動指導研修から、保育者の運動指導に対する意識や研修を通した気づきおよびニーズを明らかにし、今後の運動遊びに関する研修のあり方を検討する基礎資料を得ることを目的とした。

## 2. 方法

本研究では、保育園の運動あそびに関する研修会を実施し参加者の質問紙調査への回答内容の分析を行った。研修会の概要および調査の手続きは以下の通りである。

### 2.1. 研修会の概要と内容

#### (1) 研修会の概要

日時：2021 年 8 月 24 日(1 時間×3 コマ)

場所：岐阜県 K 保育園

受講者人数：20 名(参加した保育者は、保育業務内であったため、交代しながら受講した。)

テーマ：「こどもたちが無理なく楽しめる運動」

#### (2) 実施した運動あそびの内容

1 コマ目に、準備運動を目的としたリズムダ

ンス、ボールを使用した運動あそび(図 1-A)、大型積み木を使用した運動あそび(図 1-B)を行った。

2 コマ目に、年少向けリズムダンスとバスタオルを使用した運動あそび(図 1-C)を行った。

3 コマ目に、運動会を意識した幼児向けの組体操(図 1-D)および、組体操の基本としてバランス遊び(図 1-E)や姿勢保持を目的とした遊

びや姿勢保持を目的とした遊び(図 1-F)を行った。

これらの運動あそびの内容は、幼児期運動指針(2012年)を参考として、「基本の動き」である「体のバランスをとる動き」・「体を移動する動き」・「用具などを操作する動き」を幅広く行うことができるようにした。幼児期の望ましい運動の在り方を示した幼児期運動指針

A ボールを使った運動あそび



B 大型積み木を使った運動あそび



C バスタオルを使用した運動あそび



D 組体操



E バランス遊び



F 姿勢保持を目的とした遊び



図1 研修会で実践した運動あそびの様子

(2012年)では、「基本的な動き」(表1)を多様に経験することで、日常生活や将来のスポーツ活動に繋がるとされている。「基本的な動き」は、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具などを操作する動きの三つに分類され、体を動かす遊び、すなわち「運動あそび」では特定のスポーツのみを続けるよりも多様な動きが含まれる。そして、さまざまなバリエーションで「運動あそび」を行うことによって、多様な動きの習得になる。研修会では、こうした多様な運動あそびを参考にした活動を取り入れた。また、子どもが「運動あそび」を楽しむためには、保護者や保育者による環境づくりや促しは非常に重要であることを強調して参加者に伝えた。

表1 幼児期に経験する基本的な動きの例

動きの種類	動きの内容
体のバランスをとる動き	立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がる
体を移動する動き	歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りるう、よ
用具などの操作をする動き	持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く

(文部科学省, 2012, p.9 を基に作成)

## 2.2 データ収集

### (1) 対象

対象者は、研修会に参加した保育士20名と園長のうち、質問紙への回答が得られた17名である。対象者の保育職の経験年数は平均18.7年(5年から40年)で、全員女性であった。

### (2) 調査内容

質問紙の内容は次の通りである。

#### ① 保育者自身の運動に対する意識(好き/嫌い、

得意/不得意)

#### ② 研修について印象に残ったことや発見したこと

#### ③ 「運動あそび」や子どもたちに対する運動指導について、疑問や学習したい内容

①については、「普通」を含む5件法の選択回答とし、②と③については、質問方法による誘導を避けるため、自由記述解答とした。

### (3) 調査手順

研修会終了後に参加者に質問紙を配布し回答を依頼した。受講した保育者は研修後、保育業務を行うため、後日郵送により回収した。その際、調査の目的および回答への協力は任意であることを説明した。

## 2.3 データ分析方法

運動に対する意識については、選択回答内容(好き/嫌いおよび得意/不得意)の回答の関係について検討した。

自由記述の内容については、ギブズ(2017)を参考に質的分析を行った。まず、記述内容を繰り返し読み込み、研究目的に関連する記述内容を端的に表すコードを付した(オープン・コーディング)。作成されたコードを関連付け包括的なカテゴリーにまとめ、具体例とともに表3に整理した。

## 3. 結果

### 3.1 保育者自身の運動に対する意識

図2は、「運動は好きですか?」という質問に対する回答の結果を示している。「好き」6人(35%)、「まあまあ好き」4人(24%)、「普通」3人(12%)、「あまり好きではない」2人(12%)、「嫌い」2人(12%)であった。

図2は、「運動は得意ですか?」という質問に対する回答の結果を示している。「得意」2人

(12%), 「まあまあ得意」4人(24%), 「普通」3人(41%), 「あまり得意ではない」7人(41%), 「不得意」1人(6%)であった。

運動が「あまり好きではない」・「嫌い」と回答した4人は全員、運動が「あまり得意ではない」・「不得意」と回答していた(表2)。運動が「好き」や「まあまあ好き」と回答した中には「普通」は2人、「あまり得意ではない」は2人いた。運動が「あまり好きではない」・「嫌い」と回答し、運動が「得意」・「まあまあ得意」・「普通」と回答する者はいなかった。

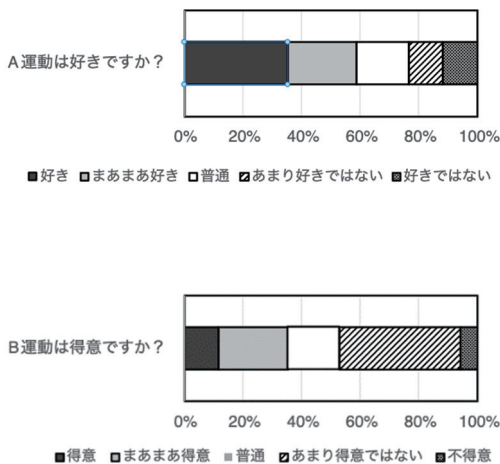


図2 保育者の運動への意識

表2 運動への意識に関する回答

	嫌い/ あまり好きではない	普通	好き/ まあまあ好き
得意/ まあまあ得意	0	0	6
普通	0	1	2
不得意/ あまり得意ではない	4	2	2

### 3.2 記述内容の質的分析の結果

記述内容の質的分析の結果、コードおよびカテゴリは表3のように整理された。以下では、各カテゴリの内容およびその解釈について説明する。

#### (1) 運動指導への不安

保育者の運動指導への不安として、「私自身が動くことがあまり得意ではないので指導する側になったとき不安(D)」を感じていたように、自身の運動経験の少なさや運動の苦手意識が挙げられた。また、基本の運動について「考えすぎて何をしたら良いか悩む(E)」のように、運動の内容に対する理解の不十分さが語られた。これらの運動指導への不安の内容は、運動をどのように指導したら良いか自信がないという側面と、基本の運動や運動あそびの指導内容の理解が曖昧であるという側面があることが示された。

#### (2) 研修を通じた気付き

本研修会を通じた気付きとして、運動あそびの楽しさを重視するという視点と基本の運動の重要性の認識が示された。「基本の動き」は運動あそびから習得できるということを体験できた様子であった。研修会を通じて、「遊び」だからこそ、完璧を目指す必要はなく、楽しむことが重要と保育者は身をもって経験することができ、また、子どもたちにとっても楽しみながら十分な身体活動を得ることができることを理解したと考えられる。運動への楽しさの視点を意識できたことにより、運動指導への不安が軽減されたことも「私自身も気持ちが楽に(A)」なったことも示された。また、参加した保育者自身が運動を体験することを通して、多様な動きが日常的な動作や何気ない動きの中にも含まれており、こうした経験を重視するという認識



が得られたと考えられる。

### (3) 研修後のニーズ

研修会後により理解を深めたいというニーズについては、技能指導の方法、集団の指導法、安全管理が示された。技能指導については、縄跳びや跳び箱などの「技」の習得を指導できる方法が挙げられていた。集団の指導法や安全管理に関しては、運動指導に特有の多くの子どもを効率的、安全に活動に参加させるための指導方略についての関心がみられた。

## 4. 考察

本研究の対象となった保育者は、運動に対して比較的好意的な者が多かったが、得意意識を有する者は少ない傾向がみられた。これまでの保育者や保育系の養成学部生を対象とした調査でも同様に運動実践への消極性や運動に対する苦手意識を有する者が多い傾向が報告されている（日比，2019）。こうした保育者自身の運動経験の少なさや運動に対する苦手意識は、子

もへの運動指導の苦手意識につながることで指摘されてきた（中曾根，2018）。実際、本研究でも保育者自身の運動経験の少なさや苦手意識により、運動指導の不安を感じている記述がみられた。また、保育者の運動指導の意識に関する調査（吉田ほか，2007）では、子どもに運動技能を身に付けさせることを重視する傾向や専門家に指導を任せるといった意識が報告されている。こうした技能向上を重視する意識は保育者の運動指導の不安につながっている可能性がある。本研究では、研修会を通して「技能を教えなければならない」という意識から、運動あそびを楽しむことへの意識の変容がみられ、指導への不安の軽減につながる可能性が示唆された。また、運動あそびの指導で「何をしたら良いか悩む」といった記述もみられたように、正しい行い方に拘るあまり指導に不安を抱えている実態も示唆された。本来「遊び」には厳格な決まりはなく、自由なものである。運動あそびにおける子どもの自己決定が尊重され内発的動

表3 カテゴリーおよびコード，具体例の一覧

カテゴリー	コード	具体例
運動遊びの指導への不安	運動指導への苦手意識	私自身が動くことがあまり得意ではないので指導する側になったとき不安がありました。(D)
	指導内容の理解	基本的なこと，体幹を鍛えること，など考えすぎて何をしたら良いのか悩むところでした…(E)
研修を通じた気付き	楽しさの視点	実際に動かしてみても楽しく参加でき、できなくても気にしない、楽しく真似をするという言葉に私自身も気持ちが楽になりました。(A) 今日の講習で「とにかく楽しむ、できなくてもOK」という言葉を聞いて最後まで楽しむことができた。(E)
	多様な動きの重要性の認識	「基本の動き」が運動するうえでいかに重要か感じた。縄跳び、跳び箱、鉄棒、全ての基本が「基本の動き」に取り入れられていると感じた。(B)
研修へのニーズ	技能指導のポイント	逆上がりの指導の際に、どこに力を入れたら良いか、子どもへの指導の仕方。縄跳びが跳べない子への指導で腕を回すのと跳ぶことにつなげられるにはどうしたら良いか。(F)
	集団の指導法	集団で行うとどうしても一緒にできるようにという思いが強くなってしまっているので、指導計画をたてて行ううえでどのような点で気をつけ、進めて行けば良いか学びたい。(G)
	安全管理の方法	もっといろんな組体操の技や安全な方法を実演してほしい。(H)

機づけを充足することで運動意欲が育まれる（杉原，2014）。保育者の養成課程や現職研修を通して運動あそびを楽しむという視点を実感してもらうことが重要になると考えられる。

他方で、本調査では、運動技能を身に付けさせるための指導法に対するニーズがみられ、跳び箱や縄跳びなどの「技」をできるようにしたいという意識が示された。こうした「技」の習得には、基本となる多様な運動あそびの経験を幅広く積み重ねることが重要となる。すなわち、「遊びのなかで一生懸命取り組んだり、動きを工夫したり、自分のやりたい動きに挑戦したりするという運動経験をを通して、結果として様々な運動が上達していく」（杉原，2014，pp. 51-52）ことが求められる。保育者がどのような運動あそびが発展的な運動や技の獲得につながるのかといった知識を得ることで、運動あそびの重要性を再認識し、運動あそびと技能指導を関連させた指導実践につなげられると考えられる。この点に関して、本研究の研修会で多様な動きの事例を保育者自身が体験することを通して、幼児期の基本の動きの経験の重要性について実感を得られたことは成果であったといえるが、子どもの発達に応じた運動あそびの発展的なつながりについて理解を深めることが今後の研修および支援の課題と考えられる。

保育園の活動では集団の指導法も不可欠な事項であるが、本研修会では十分に実践することができなかった。集団の活動の形態によってその成果は異なり、一斉指導による運動指導は待機時間が生じやすく、運動意欲の停滞や運動の内容の偏りやなどが懸念される。実際、運動指導の頻度の高い園は頻度の低い園よりも総合的な運動能力得点が低いこと、一斉指導と自由遊びをバランスよく取り入れることが運動能力の

向上に効果的であることが報告されている（杉原，2010）。先述のように子どもの運動あそびにおける自己決定が重要とはいえ、子ども任せにして放置することが望ましいわけではなく、「子供たちの自己決定と保育者の指導性（決定）のバランスが重要」（杉原，2014，p. 53）であり、保育者の関わり方は重要である。また、安全管理についても運動指導では不可欠な事項である。園の安全管理は個々の運動活動時の怪我防止のみならず、園全体の環境への配慮も課題といえる。園庭の遊具に首が挟まる重大事故の事例やプール遊びの際の安全管理の不十分な実態も報告されている（消費者安全調査委員会，2018）。本研修会では時間に限りがあり、さまざまな基本の動きを経験する運動あそびの実践を中心とした内容に焦点を当てたため、研修後のニーズに関する記述は、今後の保育者の研修および支援の参考となるだろう。

#### 4.1. 研究の限界と課題

本研究の限界として、以下の点が挙げられる。

まず、調査対象者は研修に参加した保育者であり少数であった。また、質問紙の記述内容を質的に分析したが、記述量や記述内容の具体性に課題が残った。そのため、本研究で示された内容について、より多くの対象者への定量的な調査で検証することが求められる。また、協力を得られる対象者に対するインタビュー調査を通して、運動指導への意識についてより深い洞察を行うことも有用といえよう。加えて、本研究の研修後のニーズの内容を踏まえて継続的な研修や支援を行い、保育者の意識や保育実践の変容について検討していくことも重要となるだろう。

## 5. おわりに

本研究で実践した研修会および調査の結果により、保育者は運動指導に対する不安を有しているものの、運動の体験と楽しむ「運動あそび」を重視することで、参加者の意識の変容が期待できることが示唆された。他方で、今後の「運動あそび」の研修会では、これまでの研修同様に運動の体験を取り入れた実践を行う中で、運動意欲や発達の差を想定した集団の指導方法、実施した運動あそびから発展する運動の系統性を示しながら実施することが課題となるだろう。保育者がより一層自信を持って運動あそびを子どもたちと楽しむことができるよう、研修方法について検証していきたい。

## 謝辞

本論文の作成にあたり、多くの指導をして下さった四方田健二准教授に深く感謝いたします。

## 引用・参考文献

- ギブズ, G.R. (2017) SAGE 質的研究キット 6 質的データの分析. 砂上史子・一柳智紀・一柳梢訳, 新曜社.
- 日比健人 (2019) 保育者志望学生の運動有能感と運動指導への自信や意識・主観的健康度との関連性について. 夙川学院短期大学研究紀要, 46(46), 37-48.
- 勝木洋子・日坂歩都恵・大和晴行 (2014) 『保育者をめざすあなたへ 子どもと健康』 株式会社みらい.
- 河邊貴子・鈴木康弘・渡邊英則 (2020) 『新しい保育講座①保育内容「健康」』, ミネルヴァ書房.
- 厚生労働省 (2017) 『保育所保育指針 (平成 29 年告示)』.
- 前橋明 (2017) 『幼児体育 理論編』 大工教育出版.
- 文部科学省 (2014) 平成 26 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果.
- 文部科学省 (2017) 幼稚園教育要領 (平成 29 年告示) .
- 中曾根裕 (2018) 保育士の身体的有能さの認知と運動あそびとの関連性. 仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集, 19, 155-164.

- 日本スポーツ協会 (2021) JSPO-ACP アクティブチャイルド プログラム (第 2 版) .  
(<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjoxMDUzNjI9&detailFlg=1&pNo=30>)
- 小川清美 (2001) 『子どもに伝えたい伝承あそび 起源・魅力とその遊び方』 萌文書林.
- Reilly, J. J., & Kelly, J. (2011) Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *International journal of obesity* (2005), 35(7), 891-898.
- 消費者安全調査委員会 (2018) 教育・保育施設等におけるプール活動・水遊びに関する実態調査.  
([https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report\\_003/pdf/report\\_0003\\_180424\\_0001.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_003/pdf/report_0003_180424_0001.pdf))
- 杉原隆 (2010) 幼児の運動能力と運動指導ならびに正確との関係. *体育の化学*, 60(5), 341-347.
- 杉原隆 (2014) 『幼児期の発達の特徴に応じた運動指導の在り方』 杉原隆・河邊貴子 編著, 幼児期における運動発達と遊びの指導. ミネルヴァ書房, 45-64.
- 吉田伊津美・杉原隆・森司朗 (2007) 『幼稚園における健康・体力づくりの意識と運動指導の実態』 *東京学芸大学紀要総合教育科学系*, 58, 75-80.
- 幼児期運動指針策定委員会 (2012) 『幼児期運動指針ガイドブック』  
([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319772.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm))
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査検討委員会 (2012) 『子どもの体力向上のための取組ハンドブック：全国体力・運動能力、運動習慣等調査から』.