

おきつて、体を動かすプログラムの楽しさを味わおう！

子どもたちが楽しそうに体を動かしている様子！



連載 第3回

幼児期からの アクティブ チャイルド プログラム

アイデアACP公開!

子どもたちの 注意を引き付けるコツ

指導の現場で「幼児期からのアクティブチャイルドプログラム」をどのように実践していけばよいかをレポートする指導実践編の第2回。今回は、吉田繁敬先生が岡山県の「きよねスポーツくらぶ」を訪ね、ぶっつけ本番の遊び教室を開校。初めての子どもたちと、どのように遊びを展開したかをレポートします。



(指導教諭)
吉田繁敬
心理カウンセラー／
東山スポーツ少年団

者に動かされることによって、少しずつ指導者に心を開き、話を聞く準備ができていくのです。

注意を常に引き付ける

幼児期の子どもたちは、多種多様な刺激を求め、動いていないと気がすまない(運動衝動)という特徴が見られるため、指導者の適切な関わりがなければ、むやみに動き回るなどの行動が見られ、時には危険を伴います。そこで、子どもたちが指導者の話を聞く準備ができたところで、守るべきルールを説明し彼らと約束をします。

子どもたちが安全に楽しく遊ぶためには、彼ら自身がルールをしっかり理解することが必要になります。しかし、子どもたちの注意がさまざまな方向へ向いているときに説明しても、なかなか頭に入っていないものです。また、幼児期の子どもたちは、細かい説明や複雑なルール

を理解することも苦手なのです。ですから、説明の間に子どもたちへの質問を挟んだり、逆に子どもたちからの質問に答えたり、よい答えを出した子どもを褒めたりと、常に子どもたちの注意を指導者に向けておくようにします。つまり、指導者から子どもたちへの説明が一方通行になるのではなく、わかったかどうかをつひと確認していくということです。

遊びをアレンジする

今回は、きよねスポーツくらぶのわんぱくクラブ(幼児クラス)とジョイスポくらぶ(小学生クラス)で遊び教室を実施しました。遊びの実施内容を写真で解説しますので、初めて接する子どもたちに対して、どのようにコミュニケーションをとりたいと思います。

遊びは、年齢の異なる2つのクラスで、同じような遊びを3つずつ実施しました。子どもたちは、年齢が低ければ低いほど集中力が長く続かない傾向が見られます。そのため、子どもたちが飽きないように運動を持続させるためには、遊びをアレンジしていくことが大切です。同じ遊びでも、短い時間で遊びを変化

させることにより、子どもたちの集中力は持続します。また、遊びのアレンジは、多様な動きを引き出したり、運動量を調節することを可能にします。年齢の異なるクラスで、どのように工夫して、多様な動きや運動量を引き出しているかを参考にしてください。



まずは体を動かす

幼児期の子どもは、「何事にも飽きやすい」あるいは「さまざまなことに気が向く」という特徴を持っています。そのため、幼児期の子どもたちへの指導では、その指導内容がもとより、子どもたちを引き付ける技術が大変重要になります。「集中しなさい」「真面目にやりなさい」とこぼさず、ただでは、なかなか効果は表れません。これは、「子どもたちの集中が続かない」のではなく、子どもたちが集中できるように、指導者が仕向けていないからではないでしょうか。

幼児期の子どもたちは、じつと説明を聞くことが苦手です。そこで、遊びの説明はそこそこにして、まずは子どもたちの体を動かしてみてください。「カゴの中からボールを取ってきて」とか「こちらに集まって」とか、子どもたちは指導

きよねスポーツくらぶ

今回協力していただいた「きよねスポーツくらぶ」は、岡山県総社市にある総合型地域スポーツクラブです。2002年7月に設立され、きよね夢でらす、清音小学校、清音公民館、総社南高等学校弓道場ほかを活動場所に、子どもから大人までさまざまなスポーツ活動を展開しています。子ども対象の活動としては、わんぱくクラブ、ジョイスポくらぶ等のクラスや、バドミントンやジュニアテニス、サッカー、ミニバスケットボール、野球などのスポーツ少年団活動など多数。地域のスポーツと健康づくりの拠点として、幅広い活動を行っています。



- 〒719-1172 岡山県総社市清音軽部666-6
- NPO法人 きよね夢でらす内
- きよねスポーツくらぶ事務局
- TEL.0866-92-0355 ● FAX.0866-92-0365
- E-mail yumeterasu@earth.ocn.ne.jp
- HPアドレス http://kiyone-sports-club.jimdo.com

わんぱくクラブの遊び教室

きよねスポーツクラブの「わんぱくクラブ」に参加している幼稚園児(4～5歳)に、遊び教室を実施しました。幼児をいかに飽きさせずに、常に遊びで動かしているか、その点を参考にしてください。

新聞紙競争

走ることを楽しむ遊びです。幼児が対象なので、「ただ走る」「新聞を落とさない」とルールは単純です。

新聞紙を体の前にくっつけて、向こうの壁まで走ります。新聞紙は落とさないように。手を使ってはいけません。

1 新聞紙を取ってきてください。

2 先生の前に1列に並んでください。

3 新聞紙を半分に折ってください。

4

5 ヨーイドン!

6 次の、この新聞をもう1回折ります。

7 体にくっつけて、同じように走ります。新聞紙が小さくなったので難しいですよ。

8

新聞紙を取りに行くことによって、まず子どもたちを動かします。

子どもたちを並ばせることによって、指導者に注意を引き付けます。

指導者が一度やってみせます。その後、子どもたちと「できるかどうか」「わからないこと」のやり取りをします。これも、子どもたちの注意を引き付けるポイントです。

最後は、「ヨーイドン!」と言ったら、ゲルゲルと走り回ります。最後まで新聞紙を落とさなかった人が勝ちです。

アレンジしてゲーム性のあふる遊びに発展させます。

新聞紙が落ちないコツを伝えることで集中力が持続します。下を向かず、前を見て走るのと落ちにくくなります。

2回ほど繰り返します。

魚とり

コーンで囲われた四角のエリアを作り、真ん中に「魚とりの漁師」が立ちます。漁師が「網を投げるぞー」と号令をかけると、子どもたちはコーンと漁師の間を走り抜けます。漁師にタッチされたら、漁師と手をつなぎ、網がどんどん横に広がっていきます。コーンの横の間隔を徐々に(3段階くらいに分けて)狭めていってください。それによって、「つかまりやすい」とか、「つかまりにくい」というふうに変えていきます。コーンの位置を変えることによって、子どもたちの運動量が変えることとなります。また、「魚とり」は一方向だけを気をつけられればいいので、事故が起きにくい安全面に配慮された遊びでもあります。

魚とりの漁師

タッチされたら手をつなく

コーンの間隔は徐々に狭めていく

水分補給の休憩の間に…

水分補給の休憩時間を利用して、子どもたちと手遊びをします。この静的な遊びによって、子どもたちの体調チェックをするとともに、次の遊びに向け、指導者に注意を引き付けておきます。

両手で「ウサギ」と「キツネ」を作ってみよう!



宅配便

子どもたちを4つのチームに分けて、チーム対抗で早さを競う遊びです。バレーボールを荷物に見立て、最初の人は3か所に置いたリング(家)までボールを1つずつ運びます。次の順番以降の人は、そのボールを1つずつ取りにいきます。チーム全員が早く終了したチームの勝利です。2回目では、バレーボールからソフトテニスのボールへと、ボールを小さくします。ボールを小さくすることにより、子どもたちの体の動きが変わってきます。バレーボールのときは両手で持ちますが、テニスボールでは片手で持つようになります。また、体の動きもテニスボールをつかむには、バレーボールの場合に比べ、体勢を低くしなければなりません。多様な動きを引き出すことにつながります。



リングの中にボールを1つずつ置いていきましょう。2番目以降の人は、リングの中のボールを1つずつ取りにいきます



バレーボールを両手で取りにいきます

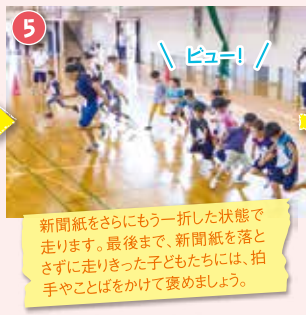
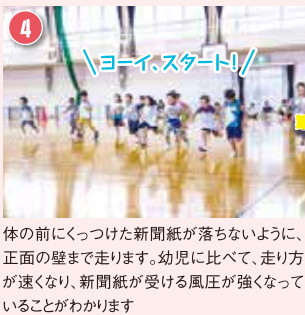
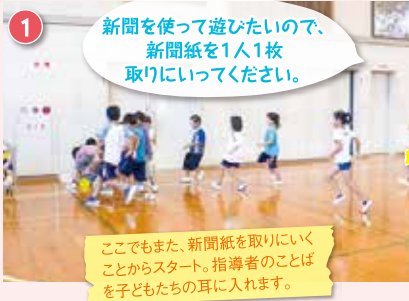
小さなボールは、片手で腰を落として取りにいきます

ジョイスポくらの遊び教室

小学校1～4年生を対象とした「ジョイスポくらぶ」でも、遊び教室を実施しました。「遊び」の種類は、「わんぱくクラブ」で実施したものと同じです。ただ、年齢に合わせて遊びをアレンジしたので、その点を参考にしてください。

落とさず捕まえろ

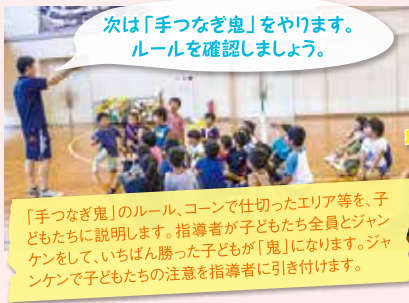
幼児たちに実施した「ただ走る」「新聞を落とさない」という単純なルールから、「鬼ごっこ」の要素を加えてアレンジしました。



手つなぎ鬼

幼児たちに実施した「魚とり」が一方だけに気をつければよかったのに対し、多方向に注意を向ける必要があり、難易度が上がりました。

「鬼」が4人になったら、2人ずつ2組に分裂します。さらに「子」を追いかけます



宅配便

幼児クラスで行った「宅配便」と同じ遊びです。ただし、小学生クラスに年齢が上がることにより、アレンジを加えていきます。まず、バレーボール（荷物）をマーカーの上に置くようにします。マーカーは不安定なので、バレーボールをしっかりと置いていかないと落ちてしまいます。またチーム分けをして、スタート前に「作戦タイム」を取り、子どもたちに「いちばん速いと予想される順番」を決めさせます。これは、子ども自らの主張をグループの中で話し合うことにより、コミュニケーションスキルの向上を図るものです。指導者は「見守る」という姿勢で、「1分間」「30秒」と作戦タイムの時間を決めて、子どもたちの話し合いによる解決を待つようにします。ゲームごとに「作戦タイム」を取るとよいでしょう。バレーボールでの「宅配便」を2度ほど実施したら、次はテニスボールのサイズにボールを小さくして、さらに「宅配便」を続けます。この際、マーカーは裏返してください。バレーボールのときより、さらに低い体勢をつくって、ボールをマーカーの上に置かなくてははいけません。子どもたちに多様な動きを経験させるのに、効果的な遊びとなります。



「どうすれば遊びは楽しくなるか…」 子どもたちの考える力を養う

指導現場レポート チャレンジスポーツクラブ (愛知県瀬戸市)

「楽しい」から「できるようになろう」へ

若葉第三幼稚園(岐阜県岐阜市)で、幼稚園から小学生の子どもを対象に、体育教室を開催しているのが「チャレンジスポーツクラブ」です。「体を動かすことが楽しい」「遊ぶことが楽しい」「いろいろな運動ができるようになることが楽しい」と、子どもたちに思ってもらえるのがいちばん」と言う清水修代表。1クラス30人前後の子どもたちが、教室中を走り回り、跳ね回って、終了間際にはヘトヘトになるくらいの豊富な運動量を実現しています。

「年中(満4歳)の子どもたちには“体を動かすことは楽しい”と感じてもらい、“できなくてもいいから、やってみよう”と後押しします。年長(満5歳)になると、年中の“楽しい”“やってみよう”の土台があるので、“できるようになろう”に進めていきます。できなかったら練習を重ねて、“もっとこうしてみよう”“ああしてみよう”と子どもたち自身が考えるように仕向けます。集団的な遊びを通して、友達と一緒に、いろいろなことができいく楽しさを感じてほしいと思っています。そして、小学生では“自分たちで楽しさを作っていく”が理想です。遊びのルールを変更したり、さまざまな工夫をして、自分たちで楽しさを生み出すように指導しています」

ただ、“楽しく遊ばせる”だけでなく、“どのように工夫すれば、遊びがもっと楽しくなるかを考えさせる”——ここに、子どもたちから活発な運動量を引き出すコツがあるようです。

答えは自分たちで見つける

チャレンジスポーツクラブの体育教室は、跳び箱や鉄棒などを使った運動遊びを中心に、年間プログラムが組まれています。「4月からの1学期、体育教室に入ったばかりの年中の子どもたちは、模倣遊びや鬼ごっこなどの体を動かす簡単な遊びからスタートします。少しずつ器具を使った運動を加えていって、鉄棒

なら前回り、跳び箱ならグーパージャンプで跳べることを目標にしています。これが年長になると、鉄棒は逆上がり、跳び箱は4～5段、マット運動なら側転にチャレンジ。小学生は、年中・年長で身につけた体の動きを応用させることで、いろいろな器具を使った運動を行っていきます。

夏休みが明けた2学期前半はボール運動が中心になります。いろいろなボール遊びをしながら、転がすことから始まり、つく、投げる、捕るという動作に取り組みます。後半は縄跳び運動が中心になり、前跳びから始まり、いろいろな跳び方にチャレンジしていると、年長組になると二重跳びができる子どもが見られます。年が明けた3学期は、器具を使った運動遊びのまとめを行うといった具合です」

子どもたちが楽しく遊びながら、徐々に高度な運動もこなせるようになっていく——これがチャレンジスポーツクラブのモットーです。ただし、清水代表は「子どもたちに教えることは、できるだけ少なくしている」と言います。「できなかったこと」に対して、指導者が簡単に教えてしまったのでは、子どもの考える力は養えないからです。子どもたちが元氣よく遊び回る姿や、時折見せる真剣な表情を見れば、「自分たちで答えを見つけて、何とか乗り越えて自信をつけてほしい」という清水代表の思いが、徐々に浸透していることがわかります。



常に笑顔を絶やさない清水修代表



体育教室をサポートする岐阜聖徳学園大学教育学部4年在学の永井孝直さん。教師をめざしているので「幼稚園児と関わるのがなかったので、すごく勉強になります」と言う



年中クラスは元気に走り回る運動からスタート



小学生クラスは独自のルールを考案しながらドッジボール



年長クラスは鉄棒の逆上がりにチャレンジ