

### 1. よい指導者としての観点

#### 多様な動きを経験させる（その大切さを保護者に伝える）

幼児期は、楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験することが大切です。従って、指導者はスポーツ少年団の種目に関わらず、多様な動きが経験できるよう工夫する必要があります。しかし、保護者は入団するとすぐにでも専門的な練習を求めていることがあります。この時期に多様な動きを習得することの大切さについて、指導者が保護者に伝え続けることが重要となります。

#### 一定の身体活動量と活動強度を確保する

現代の子どもは、生活全般にわたって身体活動量が不足しています。特に、降園後や休日の活動量が少ないため、スポーツ少年団での活動において一定の活動量（時間）と活動強度を確保することに努めてください。時には歩数計や活動量計などを利用して、活動内容を検証することも大切です。

#### 発育発達の個人差に配慮する

幼児期からすでに発育発達の個人差が見られ、得手不得手もあります。また、運動が全般的に苦手な子もいます。幼児期は特に、同じ年齢であっても体力や運動能力に個人差があるため、他の子と比べて評価するのではなく、その子に応じた働きかけを心がけ、気長に見守ることが大切です。

#### 次々にプログラムを展開させる（飽きさせない）

幼児は何事にも「飽きやすい」あるいは「様々なことに気が向く」という特徴をもっています。「集中しなさい」「真面目にやりなさい」ではなく、幼児が飽きてしまう前に、次々とプログラムを展開させる必要があります。また、ゲーム性の高い運動遊びを取り入れることも効果的です。

#### できるようになったことを認めてあげる

幼児は大人に対して頻繁に「見て、見て」と言っていて、自分の動きを見せたがります。これは、自分ができるようになった動きを認めてもらいたいという本能によるものです。子どものやる気を引き出すには、一人ひとりの動きの上達を見極めて、その都度できるようになった点や成長した点を認める言葉かけが重要です。「まだ〇〇ができないね」ではなく、「〇〇が上手になったね。次は〇〇に挑戦してみようね」といった肯定的な言葉かけの積み重ねが、子どもの有能感（19ページ参照）を高めます。



### いつも元気で楽しい雰囲気をつくる

幼児は、指導者のちょっとした表情や雰囲気の変化にも敏感です。幼児の指導に関しては、表情や感情の表現には気をつけてください。いつも元気に明るく、楽しそうな雰囲気をつくることが重要です。なお、子どもたちに対する指導者自身の言葉かけや振る舞いにも注意する必要があります。

### こころの発達や社会性の獲得にも配慮する

幼児の指導は遊びの延長線上にあるよう、楽しく取り組ませることが大切です。しかし、楽しませるために子どもの勝手なわがままをすべて聞き入れるということではありません。単に運動・スポーツの上達だけでなく、こころの発達（やる気、我慢、克服など）や、社会性（協調性、規則遵守など）を学ばせることにも配慮してください（19、21ページ参照）。

### 異年齢交流を利用する

スポーツ少年団では、年齢の違う子どもたちが一緒に活動することができるので、異年齢交流の一環として運動遊びが効果的です。小学生の団員にとっても自分より小さな幼児に思いやりをもって接することはよい学びの機会になります。しかし、子ども同士で遊ばせておくと、時には攻撃的な発言をしてしまうことがあります。幼児は、こんな一言にもやる気を失ってしまうことがありますので、年上の子どもたちに対する指導的な配慮が必要です。

## 2. 指導のコツ

指導者は、「教える」という立場からの一方通行的な指導ではなく、個性と自主性を尊重し「ともに考える」ことで、子どもたちとの信頼関係を築くことが大切です。そのためには、肯定的な言葉かけを多くするなど、子どもたちが受容・共感され、安心できる雰囲気をつくることが求められます。成績などの結果管理ではなく、いかに頑張ったかという経過管理を重視して向き合うことで、子どもたちが自分の意思でコントロールすること（自律性）を覚え、自信が芽生え、自分の目的や課題を積極的に立てて自ら行動（主体性、積極性）し、やればできるということを経験し、もっと頑張ろうという気持ち（勤勉性）につなげることが大切なのです。つまり、指導者の役割は、子どもたちを“育てる”ことではなく、子どもたちが自ら“育つ”「環境」を子どもたちとともにつくることです。

実際の指導現場において、子どもたちの個性と主体性を尊重するには、どのようなことに配慮すればよいのでしょうか。

### まずはからだを動かす(時にはあいさつもそこそこに)

スポーツにも遊びにも必ずルールがあります。ルールを守らないとマナーとしてもよくありませんし、ルール無視の何でもありではスポーツも遊びも本来の楽しさが薄れてしまいます。ですから、どうしても大人は子どもにルールを強いたり説明したりしたくなってしまう。しかし、幼児はじっと説明を聞くことが苦手です。複雑なルールを理解することも苦手です。何

かおもしろい遊びを体験できるとわくわくしてフィールドを訪れたのに、いきなり整列して座らされて細かいことを説明されたのでは、せっかくの期待が台無しです。幼児に対しては、できるだけスムーズに遊びに入っていけるよう流れを大切にしましょう。フィールドに来た子どもから順に声をかけ、メンバーが揃わなくてもどんどん遊びに入っていってよいのです。導入



には、複雑なルールの遊びは適しません。ただボールを投げ合うとか、高いところによじ登って飛び降りるといった、シンプルだけだから体を動かすこと自体が楽しい、そんな遊びを提供することが大切です。また、仲間の輪に入らず一人で座っているような子に対し

ても「楽しいからみんなと一緒に遊びましょう」という声かけより、まずは指導者が率先して楽しいということを体験的に伝えることが大切です。具体的には、手押し相撲(62ページ参照)のような1対1でスキンシップのとれる遊びを仕掛けるとよいでしょう。そうすると、その周囲に自然と他の子どもたちが集まってくるので「やりたい!」と訴えてきますので、そのタイミングで指導者がその場から身を引き、子ども同士の遊びに発展させることで、「みんなと一緒に遊ぶことが楽しい」ということを体験する場を提供できるのです。そして徐々に全員が揃ってひと汗かいた頃に、一度休憩をしてあいさつをする。そうした柔軟な導

入のほうが、次に続く活動に対する集中力も持続します。

### 環境を通じて動きを引き出す

大人はどうしても言葉でよい動きを教えたくなくなってしまします。「腕を振れ!」「脚を伸ばせ!」などなど。しかし、子どもにとって他人から与えられる言葉と自分の動きを結び付けるのは非常に難しいことです。大人の目を見て「よい動きとはどのようなものか」がわかっている、それを実際に運動する子ども自身が「どのようなつもりでやるとよいか」と気づくことは全く別のことだからです。それでは、直接的な言葉かけをせずにより動きを引き出すにはどうすればよいでしょう。例えば、ボール投げ遊びにおいて、キャッチする役の大人(単なる的でもよいでしょう)が徐々に距離を広げて遠ざかっていけば、子どもはその人に届かせるための動作を工夫するようになります。天井からつるした様々な高さのリボンや紙テープがあれば、子どもはより高い目標にタッチしようと高く跳ぶために試行錯誤するでしょう。そしてうまくできた時にはそれをきちんとほめて評価することも重要です。このように、わかりやすい目標があることと、うまくできたかどうかという運動の成否がすぐにわかる(フィードバックを充実させる)ことが、子どもの合理的な動作を自然と引き出していくのです。

### 合い言葉やキーワードの活用

何かの課題を達成した時の合い言葉などを決めて、みんな言葉かけをすると幼児の興味関心は高まります。幼児用のアニメやテレビ番組でもキーワードとなる言葉が多く用いられてお

り、子どもたちはその言葉を発するために頑張ります。例えば、的当て投げ（39ページ参照）をして上手に的に当たった時は大きな声で「ゲット！」などと言い言葉を決めておくと、場の雰囲気が盛り上がります。もちろん、言葉だけでなくハイタッチやポーズなど、身体表現の決め事も効果的です。

### 約束

幼児～学童期の子どもたちは、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、時に危険を伴います。そこで、指導者には子どもたちを見守るために彼らと共通認識をもつことが必要になります。具体的には、「決められた場所から外に出ない」など、守るべきルールを活動前に彼らと約束するのです。さらに、その理由をしっかりと伝え、彼ら自身がその意味を考えられるように働きかけることが重要です。

子どもたちが約束を守れている時は「ほめる」、守れていない時は遊びを中断し「確認する」「話し合う」といった指導者の関わり方が彼らの自律を促すことにつながります。一方、約束（共通認識）していないことを、指導者の価値観で押し付けるような



関わり方は、仮に子どもたちが言われたとおりに動いたとしても、それは外発的な動機によってであり、内面的には指導者への信頼感を損なうことにつながってしまいます。例えば、「約束」したことを守れていない子どもに対して「決められた場所はどこまでだったかな」という質問が相手の気づきを促し、自発的な行動を引き出すために有効になります。いずれにせよ、一方的な指示・命令で子どもたちの行動に枠をはめて管理するのではなく、共通認識の範囲内で質問・提案を投げかけることによって、子どもたちが自ら気づき、行動をコントロールできるように導くことが大切なのです。

### 話し合い

遊びの中でよく見られる場面の一つに、子ども同士がもめていることがあります。しかし、これはグループが成長している証でもあり、子どもたちの心的成長のチャンスでもあるのです。このような場面こそ指導者の「見守る」「待つ」といった関わり方が重要になります。例えば、親の厳し過ぎるしつけや過保護・過干渉の影響で「罪悪感」「劣等感」の強い子どもの中には、他者の不正に対する不平不満を指導者に訴えて解決してもらおうとする傾向が見られますが、できるだけ介入せず見守ることで、徐々に自らの主張を相手に伝えることができるように成長していくのです。また、号令をかけることが苦手な子が鬼になり、遊びが止まってしまうようなケースも見られますが、指導者は遊びの再開を急がず、子どもたちの話し合いによる解決を待つようにします。話し合いが長くなり遊びが再開できないこともあります。子どもたちの次への布石となり、攻撃的な発言を

していた子が他者を受容・共感し、適切な関わりができるような行動変容が見られるなど、子どもたちのコミュニケーションスキルの向上が期待できるのです。普段から遊びの中で作戦タイムをとるなど、子どもたちの話し合いの場を提供することが重要です。



### 「指導日誌」の活用

思いつきで幼児用の運動遊びメニューを考えていると、偏りが生じて、どうしてもバランスのよい動きを獲得するための活動にならなくなります。また、指導者や保護者も含めて多くの大人が交代で指導する場合は、バラバラな取り組みになりがちです。そのため、誰が、いつ見てもそれまでの流れや意図がわかるように、「指導日誌」を書き留めておくといよいでしょう（105ページ参照）。その中には、月ごとに高めたい動き、練習テーマ、指導の工夫、反省点なども記しておき、子どもの状況や指導内容の情報を共有することが大切です。定期的に課題とした動きや運動の簡単な発表会をすることも、動機づけや発達段階を確認するためにも効果的です。

### 子どものほめ方、しかり方

幼児期の子どもたちに対しては、基本的にほめたり、認めた

りして伸ばしていくことが大切です。しかし、教育的配慮も大切ですので、子どもの好き放題にさせていけばよいというものでもありません。必要な時はしかることも大切です。

以下に、幼児に対するよいほめ方、しかり方について記述しますので参考にしてください。

#### ①できるようになったことを認めて、具体的にほめる

幼児は個人差が大きいので、いつも同一集団（同学年、同性）の中での相対的な位置（例えばチーム内の順位）を基準にしてほめていると、同じ子ばかりが対象となります。また、「〇〇君よりも□□君のほうが上手だね」というように、他者と比較されるとやる気が減退することも予想されます。幼児に対しては、その子なりに成長した点を認めて、ほめてあげてください。

幼児は、「周囲の大人にできるようになった姿を認めてもらいたい」という思いを強くもっています。指導者や保護者は、少しでも上達した動きに気づいて、ほめることが大切です。その時、「上手になったね」と抽象的な表現ではなく、どのような動きがどのように上達したのかを伝えるといよいでしょう。また、その上達の過程や取り組む姿勢に関して気づいた点があれば具体的にほめると、子どもにとって次への励みにつながります。

#### ②いろいろな成長をほめる

多様な動きの獲得などからだの成長だけでなく、我慢や努力といったこころの発達や、仲間との協調性や決め事を守る姿といった社会性の獲得にも注目し、その成長もほめてあげましょう。また、具体的な成長を逐次、保護者にも伝え、家庭でも子

どもをほめてもらうことが効果的です。

### ③しかる場面は二つだけ

幼児に対して、しかる場面は二つだけといっても過言ではありません。それは、「道徳に反することをした時」と「危険なことをした時」です。幼児は善悪の判断能力やその後に起こる事態の予知能力に長けていないため、時には自己中心的な行動や危険な行為をしがちです。これらの場面では、しっかりその原因となる行動と理由を説明して、しかることが大切です。ただし、しかる基準はいつも一定でなくてはなりません。

### ④しかる時は、その場で、具体的に！

高学年の子どもともなれば、練習プログラムの節目でその前に起きたことを注意してもよいのですが、幼児の場合はちょっと前のことでも鮮明には記憶していません。従って、時間をおいてから注意しても理解できないため、しかる場合は即座にしかることが大切です。その時は、抽象的にしかるのではなく、どのような行動がなぜ悪いのかについて説明し、子ども自身に「何がいけなかったのか」「どうすればよかったのか」「これからはどうするのか」について話をさせることも効果的です。



### ⑤しかられた子をフォローする役割の大切さ

しかられると誰でも少しは落ち込むものです。特に幼児のころには重くのしかかることがあります。指導者全員でしかってしまうと、子どもにとって逃げ場がありません。一人の指導者がしかった時は、他の指導者やリーダーがその後で優しくフォローしてあげることが大切です。幼児をしかる時は、指導者のチームワークが大切です。

#### やってはいけないしかり方

- ①大声を出して感情的にしかる（怒鳴る）
- ②長々としかり続ける
- ③人格や能力を否定するような言い方をする
- ④他人と比較する
- ⑤叩く（体罰）

### 3. アレンジの仕方や発想

#### 遊び方に変化をもたせる

子どもたちは、年齢が低いほど集中力が長く続かない（集中する対象が短時間で移行する）傾向が見られます。そのため、子どもたちが夢中になって楽しくからだを動かすことを持続するためには、遊びをアレンジすることによって、同じ種目でも短い時間で次から次へと新しい遊び方に変化させることが必要です。また、遊びのアレンジは、子どもたちの集中力を持続させるだけでなく、多様な動きを引き出したり、運動量を調節したり、異年齢集団（縦割り）での遊びを円滑にするなどの効果も期待できます。

#### ①多様な動きを引き出すためのアレンジ

- ・前に進んだら次は後ろ、右でできたら次は左というように、前後左右上下を意識する（両側性）。
- ・下半身を使う運動に上半身の動きを追加するなど、複数の動きを組み合わせる（複合性）。
- ・使うボールをテニスボールからバレーボールにするなど、条件を変化させる（対応性）。
- ・合図を変えたり、意外性のある動きを意識して取り入れる（不規則）。
- ・一つの運動ができれば、少しずつ難易度を上げていく（変化度）などを意識して、多様な動きを引き出す。

#### ②運動量を調節するためのアレンジ

- ・対象者の年齢や体力、気温や湿度などの環境に応じて、コートや部屋の大きさや移動距離の設定変更により運動量を調節する。

#### ③異年齢集団（縦割り）で遊ぶためのアレンジ

- ・幼児の得点を倍にしたり、幼児が鬼の時は小学生はケンケンでの移動とするなど、ハンディキャップを与える。
- ・仲間づくりの要素が含まれる運動の際に、グループに幼児一人は必ず入れるなどの条件を加え、幼児が受容されるようにする。

#### アイデアグッズの活用

子どもたち自身が上達に対する喜びを感じるため、段階的課題をまとめたカードを作成し、達成できたらシールを貼るなどスモールステップが視覚的に理解できると効果的です。

また、幼児期は、指導者が言葉で説明しても十分に理解することはできません。もちろん、口では「わかった!」と言いますが、動きや行動に反映されにくいものです。そこで必要なのがちょっとしたアイデアグッズの開発と利用です。各運動種目の基本動作獲得のためだけでなく、走・跳・投の動きに関しても様々なアイデアを考えることが大切です。



シールやカードの活用



投動作のステップ・マットの開発

### 固定遊具の活用

練習場所が公園や学校のグラウンドの場合、様々な遊具が設置されていることがあります。それらの遊具を上手く活用すると、様々な動作が身に付きやすくなります。走・跳・投だけでなく、ぶら下がる、回る、渡る、登る、下りる、すべる、くぐるなどの動きも身に付けられます。慣れてきたら少しずつ回数や動きの課題を増やしてもよいですね。また、室内での練習の場合は、転がる、回る、這うなどの動作もできます。もちろん、単なるサーキットトレーニングにならないよう配慮する必要があります。

### ゲーム(遊び)を通してスポーツの楽しさを体験させる

例えば、テニスのレシーブだけに焦点を当て、コーチの球出しによる返球練習をします。次に、ネット際のボレーの練習、サーブの練習、といったように、各運動種目の動作の一部に焦点を当てて反復練習する方法が、日本では伝統的に行われています。しかし、幼児期は、個々の技術習得を目指すことよりも、ゲームで見られる一連の流れを未熟なりに連続して体得させたほうが、その後の発達に好影響を及ぼすことが多く見られます。つまり、子どもたち(特に幼児)は、部分的な基本練習を繰り返すよりも、遊びの要素が含まれるゲーム形式の練習のほうが、種目の楽しさが伝わり、種目独自に必要な一連の動きのコツが掴みやすくなるのです。「幼児にはゲーム形式はまだ早過ぎる」と決めつけず、楽しみながら少しずつ上達できるように見守ることが大切です。

## 4. 安全管理上の配慮事項

先にも述べたとおり、幼児を指導する際は、楽しく遊ぶ中で多様な動きが経験できるよう、幼児が自発的にからだを動かしたくなるような環境を整えることが重要です。そこで指導者は、必要に応じて手を添えたり見守ったりして安全を確保する必要があります。指導者自身は、子どもの動線に配慮し、グラウンドや用具のレイアウトを工夫したり、施設や用具の安全点検や危険な場所のチェックを定期的に行います。また、幼児に対しても、ルールを守ることの大切さ、危険な遊びや場所、遊具などの安全な使い方について一緒に遊ぶ中で確認し、幼児自身も安全への意識がもてるよう配慮する必要があります。

### 場所の選定

#### ①活動内容に応じた広さ、環境

計画した運動遊びを実施するために適した広さがあるか、適度な木陰ができる樹木があるか、それが死角をつくっていないかなどを確認することが重要です。特に、「遊具、柵の整備状況」や、「立木や造作物に登り、飛び降りることが予想される箇所の地面の状況」などは、注意深く観察することが必要です。

#### ②道路との位置関係

グラウンドなどの入口の車止めやガードレール、歩道の有無、接している道路の交通量などについて、子どもたち(あるいは見学している兄弟)の動きを想定して、安全が確保できているか検討する必要があります。



## 施設や用具等の確認

### ①施設（固定遊具等）の確認

日常的に使われている遊具も日々消耗しているため、事前の定期点検は必須事項です。ボルトの緩みや破損など、事前に実際に使用してみたり動かしてみたり、手にふれる主要な部分は指導者自身が実際にさわって確かめる必要があります。また、長雨や強い風雨の後、あるいは、久しぶりに使う遊具の点検などは、定期点検とは別に特に丁寧な点検が必要です。なお、これらの作業の一部は、遊び始める前に子どもと一緒に点検することで、子ども自身も安全への意識がもてるよう促します。

### ②危険な場所の確認

立ち木、トイレや倉庫などの造作物には、子どもたちは冒険心からしばしば登ってしまうことがあります。常識的な規則は遵守する必要がありますが、時には大人の目を盗んで行く、危険のない範囲での行動は体験として必要なこともあります。その着地する場所に「大きな石がある」「足をくじく段差がある」などの危険がある場合には取り除くなどの対応が必要です。また、許容の範囲を超えた高さは排除するべき危険（ハザード）だと考えられるため注意が必要です。

### ③タバコ、ガラスなどの除去

様々な人が出入りするグラウンド（公園）には、ガラス瓶のかけらやタバコの吸い殻などが落ちていることがあります。当日使用する場所は、事前に目視で確認し、危険なものは排除する必要があります。これらの作業については指導者だけでなく、保護者にも定例の活動として一緒に手伝ってもらうなど、「ともに遊び場を

つくる」活動として定着させていくことも必要です。

### ④遊具、用具の確認

指導者が持参する用具について、使用后や保管中の日常的な点検が必要ですが、使用前にも確認する必要があります。数のチェックはもちろんのこと、破損の有無や傷み具合、場合によっては試しに使ってみるなどの点検が必要です。

## 緊急対応

### ①近隣病院の確認

まずは安全を確保することが第一ですが、万が一の事故や傷病に備えて、救急指定病院を中心に、病院のリストをつくっておく必要があります。特に、外科、整形外科、眼科、歯科などは、診療している曜日、時間帯なども確認し、リストアップしておく必要があります。

### ②関係者の連絡先の確認

事故やトラブルが発生した際に、単独で対応することは難しいので、できるだけ早く協力者と連絡をとって、関係者が応援にかけつけられる体制を整えておく必要があります。指導する前に事故やトラブル対応についてシミュレーションを行っておくとよいでしょう。

### ③緊急時対応マニュアルの作成

病院の連絡先リストや緊急時の対応法をまとめた、緊急時対応マニュアルを作成し、活動時は必ず携行するようにします。また、この内容は保護者も含め関係者全員で共有し、活動中は

すぐに取り出せるようにしておくことも重要です。

### 幼児期の発達特性に応じた安全管理上の配慮事項

児童期の運動・スポーツ指導に慣れた指導者は、幼児に対しても同様に扱ってしまうことがしばしばあります。しかし、幼児期の子どもたちは小学生に比べて心身ともに未発達なため、身体活動の場面においては安全に対する特別な配慮が必要となります。

#### ①形態的に不安定で転びやすい

幼児は頭部の大きさの比率が小学生に比べて大きく、形態的に不安定なため転びやすい特徴があります。また、最近では転倒時に反射的に手が出せない子どもも見られるため、顔面のケガが多く、万が一に備えて、できるだけ障害物のない場所での活動を心がけてください。

#### ②周辺視野が狭い

幼児は目の前の物事に意識を集中させることはできますが、俯瞰的に物事を見て判断することや周辺に意識を向けることが苦手です。これにより、運動遊びを行っている最中は周辺の障害物や人とぶつかってしまうことがありますので、安全に対する適切な指導と配慮が必要です。

#### ③熱中症になりやすい

子どもの発汗機能は未発達で大人より発汗量が少ないため、暑熱環境下では体温が上がりやすいという特徴があります。さらに、身長が低い分、地面から照り返しの影響を強く受けます。

このため、幼児が運動を行う際は、暑熱環境下で無理をさせないように注意し、こまめに休息（水分補給）をとる必要があります。

#### ④関節が脱臼しやすい

幼児の肘の関節は、骨の関節端の形状が不完全であるため、逸脱しやすくなっています。これは肘内障（ちゅうないしょう）という亜脱臼です。転んだ子の腕をつかんで引っ張りあげたり、子ども同士が腕を引っ張り合うような運動遊びを行う際には注意が必要です。

#### ⑤からだの異常に気づけない

小学生の中学年にもなれば、自分のからだに異常がある場合は指導者に直接伝えられますが、幼児の場合、何が正常で何が異常か理解できないことがあります。指導者は、活動中の表情や動きを注意深く観察し、ちょっとした異変も見逃さないよう心がけてください。

#### ⑥筋力が弱く、持久力も低い

幼児の筋肉は柔軟で弾力性はありますが、筋力そのものは非常に弱く、骨に付着する部位の筋肉も強固でないため、過度な負荷には耐えられません。また、長時間継続するような運動も苦手です。幼児期には、脳や神経系器官が著しく発達しますので、全身の筋肉を使って、多様な動きが経験できるような運動遊びを提供できるよう工夫する必要があります。