

特集 コロナ禍の中のダンス

「わくわくサーキットあそび」を通して、  
心身の健やかな成長を促していきたい  
～室内でできる乳幼児の運動あそび～

大久保わかさ子ども園 園長 福島正晃

## 1. はじめに

本園は、東京都新宿区にある保育所型の認定こども園であり、運営基準や保育内容は一般的な認可保育所と同等の施設である。現在、土地の制約が大きい23区内の認可保育所では、限られたスペースで保育を行っているのが現状である。本園でも、子どもが体を動かす場としては、手狭な園庭と屋外遊戯場に限りされており、走り回るなど、のびのびと体を使った活動は難しい。かといって近隣の公園などを活用したとしても、なかなか運動あそびだけに特化していくのは難しいのが実情であった。

乳幼児期において、自分が思うように体を動かすことは、身体的な発達を促すだけでなく、自己を十分に発揮して充実感や満足感を体験する点で非常に大切なことである。実際、乳幼児は、自分の体を十分に動かし、その心地よさを感じることを通じて、情緒が安定し、物事へ集中的に取り組む姿勢や意欲が育まれていくと言われている。特に支持力（全身のバランス力）、跳躍力、懸垂力はすべての動きの基本である。本園においても、かつて子どもが群れあそびや外あそびで自然と育んでいたこの基本の動きを、乳幼児期に無理なく育める仕組みをつくりたいと考えるようになった。

そこで、屋外ではなく園の屋内で取り組むことが可能な運動あそびを検討した結果、「社会福祉法人種の会・世田谷はつと保育園」にて取り組んでいる回遊型の運動あそびからご教示いただき、本園においても実践するようになった。

## 2. 活動のねらい及び内容

本園では、0歳児～5歳児までの全6クラス「わくわくサーキットあそび」を毎週1回行っている。これは、段差やマット、坂道、ジャンプ台、跳び箱やはしごなど、色々な運動器具を組み合わせ配置し、そこを子どもが様々な身体の動きを体験しながら回遊する運動あそびのことである（下記写真参照）。



【ホールで行う1歳児サーキットあそびの配置例】

回遊式のため、ジャンプやはしご渡りなど、特定の身体の動きを繰り返し何度でもできるのが、このあそびの特徴だ。しかも室内に運動器具を発達年齢（運動能力）に応じて配置するため、低年齢児から安全性に配慮しつつ、集中して運動あそびができる点が、この活動の利点である。

「わくわくサーキットあそび」のねらいとしては、主に次のものが挙げられる。

**\*全身のバランス感覚を養う**・・・凹凸や段差のある床を歩いて、くぐったり、のぼったり、四つん這いの姿勢を取ったりすることは、腕の力、首の力、背筋力など全身の筋力を使い、正しい姿勢を保つことにつながる。平均台やはしごを組み入れたりすると、立ち直り反射（重力に対してまっすぐに立つ）や平衡感覚を養い、転びそうになっても立て直せる力を身につけようになる。

**\*身体のいろいろな部位を運動して動かす**・・・子どもは、つまずいたり転んだりした時に、うまく手が出ずに思わぬケガになってしまう場合がある。手、足、体を運動して動かせるようになると、転んでもその前に手が出て自分を支えられるようになり、ケガをしにくくなる。タイミングよく動いたり、力の加減を調節したりして様々な身体の部位を運動して動かすことは、就学後のより複雑なあそびや高度な運動の基礎を育むだけでなく、様々な危険から身を守る身体の使い方を体験的に学ぶことになる。



四つん這いで渡るか、歩いて渡るかは、本人が決める。

\*モノや人との距離感をつかみ、ボディイメージをつくる・・・このまま走ったら危ない、ジャンプしたらぶつかる、姿勢を低くしないと潜れないなど、モノや人との距離感がつかめるようになり、自分のボディイメージもつくられていく。また複数の子どもが回遊しているため、「待つ」ことも覚えられるようになる。

#### \*「選択と決定」は自分で行う

子どもが橋を渡るか、違うルートで行くか、四つん這いで行くか、二本足で行けるか、友達の姿を参考にしながら自分で決めてやり遂げることをめざす。少し疲れたら部屋の端で休憩する子もいる。またサーキットは1巡目できなくても、2巡、3巡とするうちにコツをつかんでできるようになったり、だんだん遠くへ飛んでみたりと、繰り返せる良さがある。

### 3. 「わくわくサーキットあそび」の中で子どもたちが体験する内容

発達年齢（運動能力）に応じて子どもたちが体験する内容は異なるが、その時期の成長に必要な力を育めるような運動あそびを取り入れている。

- ・トンネルくぐり
- ・鉄棒  
(ぶら下がり、ブタの丸焼き、前まわりなど)
- ・マット  
(ゴロゴロ転がる、前転、横転、側転など)
- ・戸板のぼり、くだり  
(巧技台と踏み台に傾斜をつくる)
- ・はしご渡り  
(巧技台のはしごを使用する)
- ・フープ（両足とびやケンパを行う）
- ・すべり台　・平均台　・ゴムとび
- ・ボールあそび  
(ボールキャッチ、足にボールを挟んでとぶ)



個人差はあるものの、1歳児頃からぶら下がるようになってくる。



### 4. コロナ禍の今だからこそ大切にしている視点

本園の運動あそびにおいて大切にしていることは、乳幼児期の子どもにとって「運動」とは高度な技術習得ではない、ということである。それは、「運動」というよりもむしろ友だちと関わりながら楽しく身体を動かすあそびである。

このため保育者は、教え込みや一方的な指導によって「強制や無理強い」にならないよう配慮しながら、子どもたちが自ら進んで取り組めるよう、運動能力に応じた環境を作っている。

今日のコロナ禍では、「3密（密接・密集・密閉）」を避けることが望ましいと言われている。本園でも密閉と密集についてはできる範囲で対策を行っているが、密接については対策が困難である。乳幼児は、親や保育者との間に愛着関係を結びながら育っていく。子どもは肌に触れ、抱きしめられたり身体的接をしたりすることで、健全な社会性と共感性を発達させていく。身体接触を伴う子どもの愛着行動は子どもの「生存欲求」に根差しており、そもそも身体接触のない保育は成り立たないのである。幸いなことに、乳幼児の子ども同士で新型コロナウイルス感染が起こるのは、きわめて稀だと考えられている。感染の方向は子ども→大人ではなく、大人→子どもが大部分である。したがって、本園では感染源を園内に入れない対策（例えば送迎する親を保育室に入れない、全職員の検温や手洗い、透明マスクの着用、体調管理の徹底）や、人がよく触る箇所の毎日の定期的な消毒、換気の徹底など、対策を講じている。

とりわけ今年は長い自粛期間の中で、外に出られずに自宅で過ごす子どもが多かった。

コロナ禍の中で園としての対策は行いつつも、

むしろこのような状況だからこそ、本園では「わくわくサーキットあそび」を通して、子どもたちが多様な体の動きや体を動かす心地よさを体験し、心身両面を健やかに育まれていくことを大切に

していきたいと考えている。



幼児になると、走力を利用して力いっぱいジャンプ！



↑ 1歳児頃から、少しドキドキしながらバランス感覚を養い、幼児になるとジグザクの平均台に挑戦する↓

