

〈研究ノート〉

## 幼児期の手具を使った運動の発展

### 4. 空き箱／クッション

松本典子

Noriko MATSUMOTO : Method of Advanced Movements with the Use of Instruments for  
Preschool Children 4. Empty Box/Cushion

今回は、家庭内にある箱とクッションを取り上げ、手具と同様の視点から運動に利用する場合の特性を明らかにし、導かれる運動内容とその効果についてまとめた。空間感覚と力の感覚を合わせること、姿勢感覚や集中力を養うことにつながる運動方法が工夫できることをあげた。

キーワード：運動方法 運動効果 感覚 日用品 特性

#### 研究目的

運動用に開発された手具は、人の体から多様な動きを引き出ししてくれる。とりわけ幼児期にさまざまな手具を使って遊び、多くの操作性の動きを体験することは、運動能力の発達からみて極めて望ましい。このため、本研究ではこれまでにフープ、ボール、そして縄を取り上げ、幼児期における利用法について検討してきた。それはこれらの手具が幼児に最も親しまれているからであるが、子どもたちがより興味を持って活動でき、かつ近年幼児期の運動課題にあげられる身体感覚や運動感覚の把握につながる方法が導き出せるのではないかと考えたからであった。結果、それぞれの手具の特性をいかした基本的な運動に、力の入れ具合や方向などを意識できる条件を組み込むことで、感覚発達の期待できる展開方法を例示した。

一方、保育や幼児教育の現場では、運動遊びの場面において日用品や手作り用具の活用も多く見受けられる。手具やその他の運動用具の代用品としてで

あったり、手作りによって子どもに親しみをもたせるためであったりなど理由はさまざまであるが、家庭内にある手近な物も動きを引き出すのに一定の効果を出していると言える。加えて、こうした日用品などによっていろいろな運動や遊びを見つけ出し工夫する経験は、決まった活動パターンがないだけに、既製の手具や用具の利用以上に、運動能力と併せて幼児期に発達が見られる創造力や空想力を養う上では、より効果的であるのかもしれない。こうした理由から、今回は利用方法によっては手具と同様の、もしくはさらなる効果の期待できる日用品の有効な活用方法について検討するため、利用可能と思われるいくつかの物品の中から空き箱とクッションを取り上げることにした。

箱とクッションは、幼児にも簡単に持ち運びができ手軽であること、投げたり受け止めたりする場合でも危険性が少ないこと、ある程度の大きさがあるので目印にも利用でき多様な運動を展開できるのではないかと考えられることが、取り上げる理由である。本研究は、これらを使った運動例が紹介されている文献を調査したものの数が限られており、考え

られる運動を実際に試みた感触も基にしながら進めることにした。これにより、箱とクッションを運動用具として活用する場合の特性を明らかにし、それから導かれる運動内容の例示、そしてその効果について検討することを課題とする。前回までの運動感覚や運動のリズム感を養う可能性についても引き続き検討を行っていく。

## 1. 箱とクッションの特性

### (1) 箱の特性

空き箱は、靴の箱程度の大きさのものを前提とする。利用に当たっては、安全面への配慮から角を少し潰し、ふたが外れないように表面にカラーの布テープ等を張って覆う。見た目をきれいに子どもたちの興味を引くようにすることと、耐久性をよくすること、そして多少手や体に当たっても痛くなく、安心して利用できることを狙っている。

こうして用意された箱を改めて見ると、以下のような特徴があげられる。

- ① 手に入り易い
- ② 軽く、持ち運びが容易である
- ③ 高さと幅がある
- ④ 平面であるため安定感がある
- ⑤ 体に当たってもあまり痛くなく危険性が少ない
- ⑥ テープを張って補強することにより壊れにくい

このような特徴をいかすことにより、次のような動きが可能になる。

手に乗せたり持ったまま動かす、足や体ではさむ、投げたり受けたりする、床に置いて目印にする、押ししたり滑らせたりする。

### (2) クッションの特性

クッションは、辺の長さが子ども用座布団程度の大きさのものを前提とする。表面は、耐久性からも安全面においても、厚手のしっかりした布が好ましい。また、無地よりも縞模様などの柄のあるほうが、クッションの動きがわかりやすい。また、そのまま

の状態でも利用できるが、大人がいっしょに活動できる場合は、クッションに紐様のものを取り付けることにより、異なった使い方が工夫できる。

クッションの特徴としては、以下のことがあげられる。

- ① 家庭で使われ手に入り易く、馴染みがある
- ② 軽く、持ち運びが容易である
- ③ 高さと幅がある
- ④ 柔らかく弾力があり、体を乗せることができる
- ⑤ 体に当たっても痛くなく危険性が少ない

動きとしては、次の内容が可能である。

体に乗せたり持ったまま動かす、足や体ではさむ、投げたり受けたりする、床に置いて目印にする、押ししたり滑らせたりする、上に乗る。

これらのことから、箱とクッションはそれぞれの感触は異なるものの、その形状により似た特性をもち、ほぼ同様の動きを引き出すことがわかる。つまり、両者とも子どもの体に適した手頃な大きさのものを用意することによって、高さや幅を利用した運動が工夫できる。また、軽いことと当たっても痛くないため、体に乗せる、投げる・受ける動作が容易にできる。さらに、床面を滑らせる動作が可能であり、他の用具ではできにくい運動も可能である。とくにクッションの場合、体を乗せることができるところに独自の特徴がある。これにより、大人の力を借りることによって床面でソリのような遊びが可能となる。

## 2. 運動方法

箱とクッションのもつ上記であげた特性から、可能となる運動内容をまとめると表1のようになる。

両者は、手に持った感触や運動の行い易さは異なるが、運動そのものについてはかなりの範囲において同様の内容が引き起こされる。このため、多くの運動は共通するものであるが、クッション独自の内容は(ク)で、箱については(箱)と記入した。

また、これまでと同様基本パターンの応用として

条件を加えることにより、身体感覚や運動感覚をさらに鋭敏にはたらかせることができるとされる展開方法について「感」で、運動リズムの把握をめざす方法については「リ」で示した。「→」は発展型である。

### 3. 運動の効果

#### ① 高さと幅を利用して

箱もクッションもある程度の嵩がある。これを利用して床に置いた箱やクッションをまたいだり跳び越えたりする運動は、これらの高さや幅を目で捉え必要な力を予測させる。「足に触れないように」という条件を加えることで、それはいっそう慎重さを要する難しい課題となる。さらに、大きさの異なるものを複数利用してばらばらに配置したり並べて連続で跳び越えるように設定したりすれば、助走や踏み切りに必要な力がそのつど異なることになり、空間感覚と力の感覚を合わせた身体支配が必要となって、幼児にとってはかなり高度な運動となる。また、これをリズムや音楽に合わせて行うようにすれば、リズム感を養うよりいっそうレベルの高い運動となる。

とくに箱は、置いた場合に安定しているので、重ね置きをして高さを調節することが可能である。失敗して足が触れたり上に着地してしまっても積み木のような痛さや危険性がないので、安心して思い切り跳ぶことができる。

#### ② 軽さを利用して

安定感があり軽いので、手だけでなく頭や背中などに乗せたり、乗せたまま移動したりする運動が手軽にできる。これらの運動をとおして、「落とさないようにすること」に意識を向けさせることにより、身体部位の動きに注意を集中させ、姿勢の感覚を促すことになる。動かさず乗せた感じで重さを比較することだけでも、感覚を働かせる初歩的な活動になる。

また、持ったまま動かしたり投げたりすることができる。体の周りで持ち替えながら回すような動き

は、「体に触れないこと」を条件にすると、物と体との距離感や身体感覚をより促すことが考えられる。

さらにクッションは、柔らかいので手や体に当たっても痛くなく、1人での投げ受けや2人組みや数人で投げてパスしあうことが楽しく経験できる。投能力の低下がさげばれ、経験量の不足が指摘されるなかで、物を思い切り投げたり受けたりする動作を安全に行う方法は、幼児期においてとても大切である。この点からも、こうした活動方法は効果が期待できよう。

#### ③ 滑りを利用して

雑巾がけのようによつばい姿勢で物を押して滑らせながら移動する動きは、腕に体重を乗せて動くことを促してくれる。よつばい姿勢はとれるものの尻を上げた高ばい姿勢で移動するとなると、とたんに腕に体重を乗せられない幼児がいる。このような場合、箱やクッションを両手で押しながら走ったり移動したりする運動は、腕で体を支える体験となり、手足の協応動作も促すと考えられる。これらの物であれば、床面を傷つけることもない。

そして、相手や的に向かって滑らせて送る運動は、距離を目測して力の入れ加減を考え、真っ直ぐに滑らせようと腕の使い方を工夫する経験になる。

また、クッションに取り付けた紐を引っ張ると床面でソリのような遊びができる。幼児がうつ伏せになって腕や脚を反らせた状態で乗り、大人がクッションに取り付けた紐を引っ張る。この運動は、子どもたちに人気のある楽しい遊びであるが、無理なく幼児の背筋を刺激し、動的なバランス感覚を養うことになると考えられる。

### ま と め

#### (1) 特性について

運動に活用する場合、箱、クッションとも、感触は異なるものの軽い、高さや幅がある、当たってもあまり痛くなく危険性が少ない、床面を滑らせるこ

表1 空き箱／クッションを使った運動方法

(ク)：クッション (箱)：空き箱

基本パターン	応用
①置いて・並べて	
◎1個	
・前後左右にまたぐ、跳び越す(両足、片足とび)	感：足が触れないように行う リ：合図やリズムに合わせて行う
・またいだ状態から跳び上がり上で両足をあわせる開閉とびをする	感：連続で跳ぶ リ：リズムに合わせて行う
・開脚で座った脚の間に置き上で両脚を閉じたり開いて床におろしたりする	感：箱やクッションの置く位置を変えて行う リ：リズムに合わせて行う
・横で長座になり両脚を上げて左右に移動させる	感：膝を屈けないように移動させる 感：背筋を伸ばして行う
・(ク)上に膝をついて乗りクッションの前に両手をつけて前回りをする	感：はじめは補助をつけて、できれば一人で転がる
・(ク)上に頭を乗せてあおむけに寝転がり両足をあげながら後ろ回りをする	感：補助者が足と尻を引き上げながら行う
◎複数	
・上に2段重ねて跳び越す	感：助走して跳び越す 感：足が触れないように跳び越す
・ばらばらに置き周りを走ったり跳び越えたりする	感：箱やクッションに触れないように動く リ：音楽に合わせて行う
・同様に並べ間をジグザグに走る	感：腕を広げカーブの方向に体を傾けながら走る
・列に並べて連続でまたぎ越す	感：1個ごと足をそろえながらまたぐ 感：片足ずつ連続でまたぐ
・同様に並べて連続で跳び越す(両足・片足・開閉とび)	リ：一定のリズムで跳び越す →箱は高さを変え並べて跳ぶ
②乗せて	
・(箱)手に乗せてバランスをとる(左右の手)、乗せたまま腕を回す	感：一番重い(軽い)箱を当てる
・(箱)手のひらに乗せたまま立つ、しゃがむ、回る、移動する	感：箱を落とさないようにゆっくりと体を動かす
・頭や背中、腹に乗せたまま上下したり移動したりする	感：できるだけ大きく上下するよう背中や腹を動かす 感：落とさないようにゆっくり移動する
・座って両足の上に乗せたまま上下させる	感：両手の支えなしで行う
・同様に乗せ両足で投げ上げて手で受ける	感：両手の支えなしで行う →逆に手で投げ上げ両足で受ける
③持って	
・両手で持って上下させたり振り回したりする	リ：リズムカルに動かす
・うつ伏せになり両手で持ったまま頭の後ろに回してつけ、戻す	→上体を反らせながら行う
・(ク)持ち替えながら腰の周りで回したり片脚の下をくぐらせたりする	感：落とさないように動かす →クッションに体が触れないように腰や脚を動かす
・両手で持ったり抱えたりして走る	リ：リズムに合わせて走る



幼児期の手具を使った運動の発展

④はさんで	
・座って両足ではさんで上下させる	感：落とさないように行う 感：足のいろいろなところではさんで行う（足内側・足裏・足の甲と裏）
・両足ではさんだまま尻で回る	感：回る間落とさないように行う 感：両足ではさんだまま寝転がり足を引き上げ頭の先にタッチする
・同様にはさんで相手にパスする，相手も両足ではさんでとる	感：相手が足でとりやすいように渡す工夫をする
・立位で両脚の間にはさんだまま跳ぶ	感：連続で跳ぶ，跳びながら移動する
・2人組みになり背中ではさんだまま上下したり移動したりする	感：落とさないように行う →リレーをする
・数人で円になり両足ではさんで次々に送る	感：右回り左回りとも行う，数を増やして行う
⑤投げる・受ける	
・投げ上げて両手で受ける	感：回転させないように投げ上げる 感：高く投げたり軽く投げたりする
・投げて1回転してから受ける，手をたたいてから受ける	感：できるだけ多く手をたたく
・片脚上げて下から投げ上げたり股の下から投げ上げたりする	→投げた箱やクッションがキャッチできるようにする
・軽く投げ上げて背中で受ける	感：背中を平らにし箱やクッションを落とさないように受ける
・的に向かって投げて当てる	感：的の高さや距離を変えて行う
・座って両足ではさんで投げ上げる	→投げた箱やクッションをキャッチする
・(ク) 立てて持ち回転させながら勢いよく投げ上げて受ける	感：たくさん回転するように投げ方を工夫する
・(ク) 投げて相手にパスする	感：相手が受け易い投げ方を見つける
・(ク) 身体の前で投げ上げて背中側で受ける	感：背中を真っ直ぐにし両手を当てて受け止める
・(ク) 的の籠の中に投げて入れる	感：両手や片手で投げ入れる 感：的の距離を変えて行う
⑥押す・滑らせる	
・両手で押して滑らせながら移動する	感：競走する
・2人で向かい合って開脚で座り滑らせてパスする	感：真っ直ぐに滑らせる 感：両手，片手で行う
・同様に向かい合ってうつ伏せになり滑らせてパスする	感：真っ直ぐに滑らせる
・数人で円になってうつ伏せになり上体を反らせながら1つずつ胸の下を通して横から反対側へ送る	感：全員が箱（クッション）を用意し同時に連続で行う リ：音楽やリズムに合わせて連続で行う
⑦乗って（クッション）	
・立って乗りバランスをとる（両足，片足）	感：クッションに立つ位置を変えてバランスをとる
・尻で乗りV字バランスをする	感：両手の支えなしで行う
・うつ伏せで乗って腕や脚を反らせ上げる	→大人がクッション（またはクッションに付けた紐）を引っ張って滑らせる，両手足を上げたまま落ちないようにバランスをとる

とができる、という共通の特性をもつ。加えて、箱には置いたときの安定感があり、クッションは体を乗せることができる特性がある。

実際には、これらの特性を利用して、体に乗せたり持ったまま動かす、足や体ではさむ、投げたり受けたりする、床に置いて目印にする、押ししたり滑らせたりするなどの運動を数多く工夫できる。

## (2) 運動内容と効果について

なかでも、両者の個別に異なる手頃な大きさを利用して、ばらばらに置いた、あるいは並べた箱やクッションをまたいだり跳び越えたりする運動は、空間感覚と力の感覚を合わせることが求められ、方法によって運動の難度も段階的に工夫できる。リズムの要素を条件に組み入れることも可能であり、最もバリエーション豊かに展開することができる。

軽さと安定感を利用した方法においては、とくに体に乗せたりはさんだりして動かすことが考えられ、落とさないように意識を向けさせることにより、身体部位や姿勢の感覚、集中力を養うことにつながると考えられる。また、思い切り投げたり受けたりすることも容易にでき、幼児期に効果的である。

そして、滑らせることができる特性を利用したよつんばい姿勢をとる方法は、腕に体重を乗せて移動する体験を促し、全身の協応性を高めることにつながるものと期待できる。

ただし、このような工夫や展開方法もはじめから指導者や保育者が提示したのでは日用品を利用する効果が半減する。決まった運動パターンのないこうした日用品ならではの活動とするためには、できるだけ幼児の発想をもとにして遊びに導入することが大切であろう。その上で、指導者がバリエーションの1つとして条件を加えることで、子どもたちにより興味をもたせられるよう心がける必要がある。

## 参考文献

- 1) 菊池秀範他, 0・1・2歳児の運動あそび, 萌文書林, 1988
- 2) Lorenz, K. u. G. Stein, Eltern Kind Turnen, Pohl-Verlag : Celle, 1988, pp. 67-69
- 3) 松本典子, 「幼児の手具を使った運動の発展 1, 2, 3」『鳥取短期大学研究紀要』第53号, 55号, 56号, 2006, 2007, 2007
- 4) Palm Jürgen, Houd uw kinderen lenig, Bertelmann Ratgeberverlag : Gütersloh, 1969, pp. 112-117
- 5) Vorderwülbecke, H. u. M., Gymnastik und Spiel mit unseren Kleinen, Deutscher Taschenbuch Verlag : München, 1973, pp. 105-131