

〈研究ノート〉

幼児期の手具を使った運動の発展

3. 縄

松 本 典 子

Noriko MATSUMOTO :

Method of Advanced Movements with the Use of Instruments for Preschool Children 3. Rope

フープ、ボールに続き、縄を取り上げた。縄は、偏った運動方法に経験が集中しやすいが、本来様々な動きを引き出す可能性をもつ。今回は、今までと同様特性から導き出される幼児のための動きのパターンと、それを基にしたより感覚発達を目指す展開方法、そして典型的な運動形態である「縄とび」への段階的方法について検討した。

キーワード：運動方法 姿勢感覚・運動感覚 運動リズム 縄

研究目的

縄を使った運動というと、短縄の両端を両手で持って自分で回旋して跳ぶ、いわゆる「縄とび」が代表的である。この種の運動は、まさに縄ならではのものであり、回旋しながら体を通していっしょに跳ぶという、他の手具では経験しにくい独特の運動方法を可能とする。また、「縄とび」は幼児期の後期に獲得されていくことが多く、とくに幼児期の子どもたちにとっては憧れの対象であり目標となりやすい。

確かに、「縄とび」には様々な運動要素が含まれており、取り組むことによって子どもたちはリズム感や持久力などを伸ばすことが期待できると言われる。そして、ひとたび“自分のもの”にして跳ぶことができるようになった神経支配能力は、生涯のものとなる。

このようなことから、幼児期の運動あそびにおいてはややもすると、縄を使った運動＝「縄とび」で

あるかのように、集中的に経験され指導される様子をよく見受ける。しかしながら、他の手具と同様に縄を使うことによって可能となる運動には本来多くの種類があり、子どもたちは縄によって多様な運動を経験することができる。とくに幼児期の子どもたちには、技術の獲得そのものよりも様々な体の動かし方の経験が求められる。したがって、保育や運動指導にあたる指導者には、縄の持つ特性や可能性を十分に把握し、子どもたちの発達や興味にあった偏りのない縄の活用方法を工夫することが望まれる。

とはいえ、やはり「縄とび」が典型的な運動形態であり獲得させたい能力、運動経験であることには違いない。子どもたちがその能力を獲得することによって味わう達成感や自信を得させるためにも、他方では回旋とびを可能にするための段階的な運動方法が求められるのである。

本研究では、これまでフープとボールに関し、とくに幼児期に求められる身体感覚や運動感覚、運動リズムの把握につながる実践方法について検討してきた。今回は、これらに続き使用頻度の高い手具で

ある縄について、その特性を明らかにし、運動体験を豊かにする活用方法について探ることを目的とする。とりわけ、幼い子どもたちにも可能な縄のあそびの面白さにつながる利用方法、それらの運動のより感覚経験につながる展開方法、そして「縄とび」への段階的な方法について検討していきたい。

1. 縄 の 特 性

(1) 縄の特徴と運動

縄は、その長さが長いことと柔らかく形を変えることができることに、他の手具にはない最大の特徴がある。これによって、長いままで、二つ折や三つ折にして、あるいは結んで利用することができる。可能となる運動は、短縄では、くねらせる、引っ張る、回す、振る、投げる、はさむ、乗せるといった縄自体を操作するものと、縄を張ってくぐる・跳び越す、置いて上でバランスをとる、振ったり回したりしながら跳ぶなどの縄を目印として導かれるものや複合的な運動があげられる。さらにこれに加え、長縄を振ったり回したりすることにより、跳んだり走り抜けたりする運動が導かれる。

(2) 縄を使った運動の特性

縄を使った運動を体系的にまとめたA. Seyboldが、示唆に富む特性を示している。

① 縄は各年齢に応じて特有の課題をもつ

縄を使った運動は、3歳児が這って縄の下をくぐったり、上を越したりすることから、11-12-13歳の児童の技能を高めるとび方を経て、17-18歳の細かなニュアンスのあるとび方にまで及ぶ。

② 4つの運動群に分類できる

- ・縄をひとつの障害物とみなす運動
- ・振動している縄を走り抜ける運動
- ・はねる、はずむ、とぶ運動
- ・縄の振動に主点を置いた運動

③ 運動を経済的にし、リズムカルにさせる

連続とびをすることで、体重を受け止め再び跳び上がったりのしながら、力を節約し余分な動きをしな

いようにしむける。連続した動きの流れがリズムと結びつき、子どもたちを喜ばせる。

④ 持久力を育てる

走ることと同様の刺激となり、子どもにやってみたくなる気を起こさせ、がんばらせ、体の各器官の力をつけることに効果がある。

⑤ 批判をしてくれるあそび相手

正しく振っているか、体の動きと合っているか、縄だけ勝手に振っているのかを示してくれる。動きの方法や方向、動き始めなどの悪い点を教えてくれる。指導者が指示しなくても、子どもたちは難しい課題に取り組み、リズムや空間を変化させ、できる範囲を広げていく⁵⁾。

Seyboldの示すこれらの特性は、縄を使った運動の多面性をよく示している。つまり、運動内容では、目的的な利用によって幼児を運動へ誘う単純なあそびから、自ら課題や目標を設定して取り組める複雑で技術的なものまであげられ、その内容が豊富で段階的であること。効果の面においては、連続して跳んだり走ったりする内容を伴うものが多いため、持久力や柔軟性を高めること、さらに運動の経済性やリズム、動きの流れに対する感覚を強化させるものであることが分かる。また、手具は体の動かし方の善し悪しを教えてくれるパートナーであるとの考え方はこれまでも指摘されてきたことではあるが、とりわけボールや縄は、幼児にとっても自らの操作の出来具合を判断し易い手具である。自分で判断し易いがゆえに、自主的な活動へと駆り立ててくれる道具だということである。

幼児の場合、「何十回跳べるようになりたい」という意欲へつなげる、つまりは運動へ駆り立てるような雰囲気での実践が好ましいわけであるが、やり方を間違えると跳べなくてはならないという、脅迫的な課題にもなりかねない。縄は、子どもたちが思うように跳ぶことができないために興味を失ったり無力感を味わうことにならぬよう、とくに留意する必要がある手具であるとも言える。

2. 縄と運動感覚

以上のように、縄の場合はその中心となる「縄とび」や、長縄を使った連続的な振りと回旋のリズムに合わせて跳んだり走り抜けたりする運動によって、運動のリズム感を養うことは今までにも指摘されてきた。このほかに、筆者は形を変えることができる縄の特性を活かし、以下の感覚につながる運動が工夫できることを指摘した。

- ① 空間と身体との関係を意識し、位置覚や空間感覚を養う
 - ・結んだ縄を体に乗せて移動する
 - ・折った縄で足抜きや肩抜きをする
 - ・張った縄に触れないようにくぐり抜ける
- ② 足裏の皮膚感覚とバランス感覚を養う
 - ・線のように置いた縄の上を移動する
- ③ 力覚を養う
 - ・縄を縦や横にくねらせる
 - ・両端から引っ張り合う
- ④ タイミングを合わせ、リズム感覚を養う
 - ・一定のリズムや音楽に合わせて縄を回す
 - ・回旋とびをする
 - ・揺れている、または回っている長縄のなかで跳ぶ²⁾

縄に限らず手具を使った運動は、それぞれの持つ特性によって子どもたちを運動へ誘い込む魅力がある。指導者が、上記の運動内容をさらに発達や興味と合わせ、子どもたちが楽しみながら積極的に活動できるよう工夫することで、これらの基礎的な感覚の発達に効果的に作用すると考えられる。

3. 「縄とび」への段階的工夫

段階的な運動例では、柳沢の著した運動プログラムが参考となる。

まず、ステップ（以下S）1では、線などを利用しながら両足とびが正確に行えるようにする。S2

は、縄を下から少し上げて張った状態での両足とびや開閉とび。S3は、縄をクモの巣状に張って連続とび越し。続いて、S4が動いている縄のとび越し、S5は長縄の波とびである。そして、S6長縄の回旋とびを行い、S7が短縄とびとなる。

それぞれのステップの主な運動例が以下である。

- S1：2本の縄を平行に置きケンパで跳んでいく、1本の縄を両足そろえてジグザグに跳ぶ
- S2：頭上に張った縄に跳びつく、10cm程の高さに張った縄を跳び越す、高さも幅もある2本の縄を跳び越す（いずれも両足とび）
- S3：クモの巣のように張った縄を連続で跳び越す
- S4：ゆっくりと回転する縄を跳び越す、数人が並び動いてくる長縄を跳び越す
- S5：縦や横に波打つ縄をとび越す、一定のリズムで揺れる長縄を跳ぶ
- S6：回る長縄の中で跳ぶ、リズムを変えて行い、回る長縄を走ってくぐり抜ける
- S7：長縄のなかで短縄を持っているつもりで両腕を回しながら跳ぶ、短縄を二つ折りにして水車やプロペラのように回す、短縄を持って回し足元で止めて跳び越える、縄を止めないで跳び越える、1回旋2跳躍を連続で跳ぶ

柳沢は、「縄とび」に必要な能力は“左右の足をそろえる”“そろえて上にジャンプする”“縄のタイミングに合わせて跳ぶ”、それに“両腕を同じリズムで回す”ことだと説明し、とくに両足をそろえてつま先で正確に跳躍することが必要だと述べている。そして、それに一定のリズムで動く縄に反応するための工夫を組み込み、プログラムを構成している⁶⁾。

これらは、特別な運動内容や方法ではなく、日頃のあそびや活動のなかで指導者がポイントを意識して展開することで、十分に達成できるものだと言える。したがって、年齢や発達段階にあわせ、少しずつポイントを押さえた活動になるよう指導者が促すことにより、子どもたちに無理なく「縄とび」を習得させることになるものと考えられる。

表1 縄を使った運動方法

基 本 パ タ ー ン	応 用
①結んで・折って	
・結んで小さくした縄を体のいろいろな部位に乗せて移動する (立って頭、よつんばいで背中、あおむけのよつんばいで腹)	感：縄を落とさないように移動する
・両端を結んで輪にし中に入って電車ごっこをする	リ：2, 3人の中に入って音楽に合わせて方向を変えながら走る
・二つ折りや三つ折にした縄の両端を持ち足抜きや肩抜きをする	感：縄をたるませないで行う、縄に体が触れないように行う
・同様に持って長座になり足抜きや肩抜きをする	感：通す間縄が足に触れないように行う、また足先を下につけないで行う →縄を張って持ったまま両足を床に触れさせないで入れたり出したりする
・開脚で座り両脚の間に折った縄を置き、縄の上で両脚を閉じたり開いて縄の両端に脚をおろしたりする	→縄の位置を手前にして同様にを行う
②張って	
・張った縄をまたいだり跳び越したりする(両足とび、走りとび、片足とび) ※S2	感：高さを少しずつ高くして行う
・2, 3本の縄を間隔をあけて張り連続で跳び越す ※S2	リ：一定のリズムで跳び越せるよう縄の間の歩数を決めて跳んでみる
・同様に張った縄をくぐり抜ける(腹ばい、よつんばい、高ばい、あおむけ) ※S2	感：縄に触れないようにくぐり抜ける
・数本の縄を平行に張り跳ぶ、くぐり抜けるを連続で行う	感：縄に触れないように行ったり、速さを競ったりする
・数本の縄をクモの巣状に張り連続で跳ぶ ※S3	感：縄に触れないように行う リ：一定のリズムで連続で跳ぶ
・2本の縄を縦にクロスさせ間をくぐり抜ける	感：縄に触れないように行う、間を少しずつ狭くする
・頭上に張った縄に跳びつく ※S2	感：高さを少しずつ上げて行う
③置いて	
・縄でいろいろな形をつくる(丸・三角・四角・花・星)	感：閉眼で(目隠しをして)手のひらで縄をたどり形を当てる
・足の指で縄をはさみ持ち上げる	感：はさんだままぶらぶら揺する、はさんだままケンケンとびで移動する、左右の足で行う
・座ったままで同様に足指ではさむ	感：はさんだ足から反対足へはさみ替える →手を床につけないで行う
・床に伸ばして置いた縄を足でたたんだり伸ばしたりする	感：左右の足を使って行う
・膝を立てて座り縄を前に置き縄の先に足先を、手前にかかとをつける、交互に行う	リ：歌やリズムに合わせて左右交互に、または同時に行う 感：縄の位置を少しずつ前に出して行う
・線のように置いた縄の上を渡る(前歩き・横歩き・後ろ歩き・よつんばい)	感：閉眼で同様にを行う
・縄の上を跳び越す(両足とび・片足とび・跳びながら移動する・両手をつき足を蹴り上げて越す)	感：縄に触れないように跳び越す、どんなとび方があるか工夫する →立って側転の要領で縄のむこう側へ手をつきながら回る
・同様に置いた縄を左右に連続で跳ぶ ※S1	感：両足をそろえて行う リ：2拍子、3拍子などのリズムに合わせて跳ぶ
・2本の縄を少し間隔をあけて並べて道をつくり、歩く(前歩き・後ろ歩き・よつんばい・障害物を置いて)	感：縄に触れないように移動する、道の幅を狭くしていく
・同様に2本の縄を並べ、跳び越える(両足とび・片足とび・走りとび・足を交差させて・間に両手をつき足を蹴り上げて越す)	感：間に空き箱などの障害物を置き跳び越える 感：2本の間隔が広い箇所や狭い箇所をつくり跳び越えながら移動する
・同様に置いた2本の縄をケンパで跳んでいく ※S1	リ：歌やリズムに合わせて行う
・いろいろな方向に置いた縄を踏まないように走り回る	感：縄を跳び越えながら走り回る
・丸く形を整えて置かれた縄の中を跳んで渡る	感：形を大きくしたり小さくして行う リ：リズムに合わせて跳んで渡る

幼児期の手具を使った運動の発展

④くねらせる・引っ張る	
・片方の端を持ち、縦や横にくねらせる	感：たくさんの波ができるように動かす
・波形にくねらせた縄を跳び越える（縦波・横波）※S5	感：縄に触れないように跳び越す
・1人が波形にくねらせる縄の端を相手が踏む	感：踏まれたら交代する、縄が床から離れないように行う
・両端から引っ張り合う	感：一気に引っ張ったり交互に引っ張り相手の力を感じる
・両足の指ではさんだまま引っ張る	→2人で引っ張り合う
・縄を輪に結び2人がシーソーの要領で上下になりながら引っ張り合う	感：引っ張り合った状態で上下する リ：タイミングを合わせリズムカルに行う
・輪にした縄を座った2人の両足にひっかけ引っ張り合う	感：一気に引っ張るだけでなく交互に引っ張りながら相手の力を感じる
⑤振る	
・両端をそれぞれ持って体の前から前後に振り、揺れに合わせて跳び越す	感：縄が床に触れて形が崩れないように揺らす リ：縄を踏まないようにタイミングよく跳び越す
・体の横で前後に振る	感：縄が床に触れて形が崩れないように揺らす、両足を前後に開いて大きく揺らす リ：音楽やリズムに合わせて揺らす
・体の前で左右に振る	感：形を崩さないように振る リ：リズムに合わせて振る →縄がU字のまま円を描くように腕を大きく回し上げながら1回転する
⑥回す・跳ぶ	
・二つ折りにした縄を片手で持ち、頭の上で水平に回す（左右の手）※S7	感：縄先が下がらないように勢いよく回す
・同様に持って体の前で水平に回しながら跳び越す	リ：回す速度を変えて跳ぶ
・同様に1人が回し相手が跳び越す ※S4	感：少しずつ縄の高さを上げて回す
・同様に縄を片手で持ち、縄を持ち替えながら腰の周りで回す	感：縄先が下がらないように勢いよくすばやく持ち替えながら回す
・同様に持った縄を、体の前や横で縦に回す（左右の手）※S7	リ：音楽や号令に合わせて回す
・同様に体の横で回しながら縄とびのようにタイミングを合わせて跳ぶ（左右の手）	リ：一定のリズムで回し跳ぶ
・両手で持って回旋とびをする（前回し・後ろ回し）※S7	リ：1回旋2跳躍を連続で行う →両腕を交差させ綾とびをする（前回し、後ろ回し）
・両手を上下に構えて横のU字ができるようにし、ゆっくり回りながら足抜きをする	感：縄に触れないように足を入れて抜く リ：号令に合わせて足を入れて抜く →縄だけを回転させて同様に行ったり、大きく足を振り上げてダイナミックに回ったりする
・「おはいり」の要領で1人が縄の回し役になり、2人で向かい合っていっしょに跳ぶ	→2人が前後に連なっていっしょに跳ぶ
・2人が横に並んで1本の縄の端をそれぞれが持ち、同時に回して跳ぶ	→跳びながら前に移動する →1人ずつ交互に中に入って跳ぶ
⑦長縄を使って	
・2人が縄を持ち、あとはバラバラに立つ。頭切り、足切りの要領で高さに合わせしゃがんだり跳び越したりする ※S4	リ：はじめはゆっくりと、少しずつ速く反応できるようにする
・揺れている長縄を跳ぶ（大波小波）※S5	リ：歌に合わせて縄を揺らし跳ぶ リ：数人が並んでいっしょに跳ぶ
・回っている長縄をくぐり抜ける ※S6	感：体に縄に触れないようにすばやく抜ける
・回っている縄に入って跳ぶ ※S6	リ：歌に合わせて縄を回し跳ぶ リ：リズムを変えて回される縄に合わせて跳ぶ →数本の長縄を間隔をあけて回し、連続で走り抜けたり跳んだりする

・長縄の中で短縄を持っているつもりで腕を回しながら跳ぶ ※S7	リ：掛け声をかけ合いながらタイミングを合わせて回す →実際に短縄を回して跳ぶ →長縄を1回まわす間に短縄を2回まわして跳ぶ
・クロスにした2本の長縄を回し、走り抜けたり真ん中で跳んだりする	→回っている縄の中に入って跳ぶ

4. 縄を使った運動方法

以上をもとに縄の特性から導かれる運動内容を基本パターンとし、より運動感覚や運動のリズム感につながる展開方法を検討した結果が、表1である。

前回までと同様、表中の「感」は、身体感覚や運動感覚をさらに鋭敏にはたらかせるための展開方法を示している。「リ」は、運動リズムの把握を目指すための方法である。「→」は発展型であり、幼児にはできることを目指すものではないが、指導者としては運動の見通しとして把握しておくことが望ましい展開方法である。保育者を目指す養成課程の学生などには、是非経験して体得しておくことが、こつを表現したり指導したりする上で効果が期待され、また指導者としての自信を得られるものと思われる。

併せて、柳沢が「縄とび」への段階として示した運動について、※Sとして記した。

ま と め

縄は、形状を変えながら使用できるところに特徴があり、それによって、くねらせる、引っ張る、振る、回すなどの様々な動きが導き出せるほか、目印や障害物として利用することができる。幼児には、こうした多様な動きを通して、工夫した課題を意識して行わせることで、とくに身体姿勢に意識を向ける、力の入れ具合を把握するといった基礎的な運動感覚を養う方法が数多く考えられる。

また、縄は連続とびが誘発され、一般的にこれによって運動リズムの感覚を養うと指摘されている。一定のとび方だけでなく可能な多くのバリエーションを基にし、それに歌や号令を利用する、リズムに

変化をもたせる方法を取り入れることにより、確かに跳ぶタイミングをつかませ易く、リズム把握が容易になることが改めて指摘できる。

そして、こうした様々な展開の中で、両足とびを正確に安定してできるように意識させ、段階的に連続とびや長縄でのリズム把握に慣れる機会を多くもたせることにより、「縄とび」を無理なく経験させることになると言えよう。

いずれにしても必要なことは、指導者がポイントを押さえ、子どもたちに課題を意識させられる的確な言葉がけができることである。客観的な言葉だけでは子どもたちの興味を引くことはできない。そして、単なる他との競争ではなく、子どもたちが楽しみながら取り組み、かつ課題に適応できているかどうか自身が判断できるような雰囲気づくりが、豊かな運動経験に必要となる。

引用・参考文献

- 1) 板垣了平, 写真で見る幼児の健康づくり, チャイルド本社, 1982
- 2) 松本典子, 「幼児の運動感覚の発達と手具との関連」『鳥取女子短期大学研究紀要』第38号, 1998, pp. 43-50
- 3) 松本典子, 「幼児の手具を使った運動の発展1. フープ2. ボール」『鳥取短期大学研究紀要』第53号・55号, 2006・2007
- 4) 三宅照子, 保育実技シリーズ③幼児の体育あそび2, フレーベル館, 1977
- 5) Seybold-Brunnhuber, A., なわを使った運動と遊び, 板垣了平訳, ベースボール・マガジン社, 1970, pp. 12-15
- 6) 柳沢秋孝, 柳沢運動プログラム, オフィスエム, 2002, pp. 54-69