

〈研究ノート〉

幼児期の手具を使った運動の発展

2. ボール

松本典子

Noriko MATSUMOTO :

Method of Advanced Movements with the Use of Instruments for Preschool Children 2. Ball

子どもたちに身体の動きや姿勢への意識を高めさせ、また運動リズムの把握につながる具体的な方法の開発を目的として、手具を使った運動の展開方法について検討してきた。今回は幼児に最も人気のあるボールを取り上げ、前回に続き基本的な動きのパターンをもとに感覚発達を目指すバリエーションと発展型について追究した。あわせて保育者養成課程学生への学習素材としての活用も目指す。

キーワード：運動方法 身体感覚・運動感覚 運動リズム ボール

研究目的

手具は、それぞれのもつ特性によって実にさまざまな動きや運動を子どもたちの身体から誘発させる。しかしながら、実際の幼児の活動場面ではその特性が活かしきれないままの利用法にとどまっていたり、また保育者を目指す学生には、手具を使つての運動経験が少なく運動を工夫するうえでの発想の乏しさを指摘せざるを得ない実情が見受けられたりする。

このようなことから、幼児のための手具を使った多様で具体的な運動の展開方法を工夫しまとめることにより、指導場面に直接役立て、さらに保育者を目指す学生の運動学習のための素材としても提示できるよう検討を進めてきた。とりわけ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、そして運動リズムの把握につながる実践方法について追究することを課題としている。本研究は、前回のフー

ブに続き利用頻度の高い手具のなかからボールを取り上げる。

1. ボールの特性

ボールは、単純でありながら最も強い運動刺激を与える完成度の高い手具といわれ、幼児の運動活動においてさかんに用いられる。幼い子どもたちは、ボールを手にするなり放り投げては弾む様子を楽しみ、歓声をあげながら転がるボールを追いかける。これは、教えられて行うのではない子どもに共通して本能的に生じる動作のように思われる。それだけボールは子どもたちを運動へ誘い込む強い力をもつと言える。

ボールの最も特徴的な性質は、弾むことである。繰り返し弾むボールが、子どもたちから「つく」という動作を導き出し、そして「連続でつく」ことに挑戦させる。それを何度も繰り返し、やがて子どもたちは「弾むボールとの一体感」を一定のリズムで

力を加えることによって楽しめるようになる。他の用具にはないこの弾む特性が最大の魅力となって、ボールの人気を不動のものにしていると思われる。

実際の指導の展開においては、こうしたボールならではの特性を活かした動きに、以下にあげるその他の特性からも導かれる動きを加えて、可能な運動方法を探っていくことになる。

① 丸くて色がカラフルである

軽やかに弾む丸い形が、幼児の心を誘い運動へ興味をもたせる強いはたらきかけをする。さらにカラフルな色合いが子どもたちの目を引き、より一層楽しさを膨らませることになる。

② 弾む、転がる、飛ぶ、接地音がする

これらの特性から、つく、転がす、投げる、受ける・捕る、蹴る、弾ませる、打つ、乗せる、はさむなどの動きが導かれる。

また、床に接したときに生じる音は、ボールに特有のものであり、タイミングを合わせてつく、音楽などのリズムに合わせるといったリズムや力の強さを判断させる上で有効となる。

③ 様々な大きさ、材質、重さ、表面のものがある

異なる様々なボールは、運動に合わせて利用できるだけでなく、持ったりはさんだりしながら重さを判断する、さわった感触の違いに気づかせるなど、基礎的な感覚トレーニングとして活用できる。

2. ボールと運動感覚

こうした特性から導き出される、つく、転がす、投げる、受ける、蹴る、弾ませるなどの運動により、目と手、目と足の協応動作を育てることができる。さらに筆者は、これらの運動の多様なバリエーションをとおして、加える力の程度や姿勢の変化、方向やタイミングの意識づけが運動感覚やリズム感覚につながることを指摘し、そのために取り上げられる運動方法を以下のように示した³⁾。

① 力・緊張感覚を養う

- ・重さの違いを識別する

- ・つく力の強さを変えて弾ませる、ついてとる
- ・高さを変えてつく、ついてとる

② 姿勢感覚を養う

- ・身体に乗せる、身体の上や周りで転がす

③ 空間感覚を養う

- ・相手や的に向かって転がす、投げる

④ リズム感覚を養う

- ・タイミングを合わせてつく、ついてとる

Zimmerによれば、運動に必要なこれらの基礎的な感覚の発達、子どもたちが積極的になり活動的な状態であるときに最も作用する、という⁶⁾。したがって、こうした運動の効果的な実践のためには、さらに子どもたちが楽しみながら夢中になって取り組めるような工夫が、なされなければならないのである。

3. ボールの操作

体操の専門誌である「Gymnastik und Rhythmus」に、動きをリズムカルに行うための観点として、ドイツ体操連盟の規定を基にしてまとめられた、ボールの操作方法についての論説がある。これには、投げてとる場合、床で転がす場合、つく場合についての身体の動かし方が、次のように示されている⁷⁾。

① 投げてとる場合

手の指先からあるいは指先から手の中へと転がっていくようにする。ボールは常に手の中で自由に動く状態にし、つかんだりしっかりと持つために“ぎゅっと握ったり”しない。とる場合は、音がしないように手の中でなめらかにすべるように受ける。手の中で音がするのはボールの落下速度と動きが一致せず、ボールを無理に止めてしまうことになる。

② 床で転がす場合

柔らかくしなやかに転がす。ボールが床で弾まないようにする。受け取る場合、ボールを“待つて”いてはいけない。

③ つく場合

つく動作は、“床にボールを押しつけること”によって生じる。手はボールの形に合わせ、ボールにできるだけ長くしなやかにそえ、思うとおりにつくことができるようにする。腕や胴体も動きに参加させる。はね返ってきたのがとれるとき、時間と空間の一致がみられる。

ここで求められている操作のポイントは、ボールをつかんだまま投げたり転がしたりするのではなく、手のひらを表面にそわせて、ボールがころころと自由に動く状態のまま動かすことである。そして、投げ上げたボールや転がってくるボールを受け取る場合は、手を止めて待っているのではなく、その方向へ手を伸ばしてボールが指先から手のひらに転がって入ってくるようにする。さらにつく場合は、ボールの表面に手のひらを合わせ、腕や身体全体を使って真っ直ぐ下に力を加えるようにする、ということである。いずれも、かなり意識して操作しなければ上手く行くことは難しいと思われるが、リズムカルなこなしのための指針となっている。

幼児の運動指導において手具を利用する場合、はじめの段階は手具に慣れ、あそびや動きの楽しさを味わわせることに主眼を置くべきであり、技術的な操作能力や正確性を目指すべきではない。ましてや、上記のようなこなしを身につけるよう求めることが幼児に適していないことは明らかである。確かに、子どもたちの手具に相対したときに見られる嬉々とした姿や発想から生じる動きは大切にされなければならない。しかしながら、いつまでもこの状態だけに留まるのではなく、活動場面において時には指導者が上記の論説にある観点を持ち、動きのアイデアとして様々なバリエーションを投げかけることが必要ではないかと思われる。なぜなら、それが子どもたちの新たな目標となり、課題をものにしてと意欲的に取り組むきっかけになり、慎重に動くことや力加減を変えてみるなど、自分の動きに意識を向けて調整することにつながると考えられるからである。

ただし、示されている観点のままの操作能力を求めるのではなく、操作に必要な動きのポイントが興味をもたせるイメージしやすい表現で提供され、かつ適した動きができたかどうかを手具の動きや様子から子ども自身で判断できるようにすることが必要と思われる。そのためには、求める運動内容やその表現が、運動能力だけではなく言葉や空間感覚などの発達と合致していることが必要となる。それによって、自分で良し悪しを判断しながらイメージどおりに動けるよう繰り返し挑戦することになる。

実際、子どもたちとの運動遊びのなかでボールを投げてとる運動に取り組んでいたとき、筆者が“音がしないようにとってみよう、玉子だと思ってこわさないように受けてみようよ”と声をかけたとき、子どもたちの表情は一転真剣そのものになった。そして、“あっ、音がした、玉子がこわれちゃった”，やがて落下するボールに向けてずっと腕を伸ばし、膝を曲げて全身で受け止めながら、“ほらっ見て、できたよ、音がしないでしょ！”などと言いながら、あきることなく何回も何回も繰り返し行っていた。このとき、子どもたちは少なくとも、ボールを受ける時に手の中で生じる音の原因と、音を立てないで受け止められた時の投げ上げる高さや力の度合い、腕や全身の必要な動きに気づいたはずである。

4. ボールを使った運動方法

以上のことから、ボールの特性から導かれる一般的な運動内容を基本パターンとし、それぞれのリズムカルな動きへの操作の観点をバリエーションに組み入れて力や方向を意識させ、運動感覚や運動リズムにつながる展開方法を検討した結果、表1の内容をあげることができる。

前回と同様、表中の「感」は、身体感覚や運動感覚のための展開方法を示しており、課題に適した動きを意識して繰り返し行うことにより、力や姿勢感覚が養われると考えられる内容である。

表1 ボールを使った運動方法

基本パターン	応用
① 乗せて・持って・身体につけて	
・材質の異なるボールを手のひらや足裏で回す	感：表面の感触の違いを確かめる
・重さの異なるボールを手で持ったり両脚ではさむ	感：一番重い（軽い）ボールを当てる
・手のひらに乗せたまま立つ、しゃがむ、回る、移動する	感：ボールを落とさないようにゆっくりと身体を動かす
・手のひらに乗せたまま腕を回す	感：ボールを落とさないようにゆっくりと回す、反対手でも行う
・背中に乗せる（よつんばい・立位前屈）	感：ボールが落ちないように背中を反らせる
・仰向けのよつんばいになり、お腹の上に乗せ上下させる	感：ボールが落ちないでできるだけ大きく上下するようお腹や尻を動かす
・うつ伏せになり、ボールを両手で持って首の後ろにつける、つけたら戻す	感：高い位置でボールを動かせるよう背中を反らせる
・身体の周りで手に持ったボールを持ち替えながら回す（腰・膝・足首）	感：ボールを落とさないように回す リ：歌や音楽のリズムに合わせて持ち替える
・ボールを頭から身体につけて螺旋を描くように順に下へ転がしていく	感：手からボールが離れないように転がす
◎2人組	
・前後に並び手渡しでボールをパスする（股の下・後ろ反り・横捻り）	感：2人の距離を少しずつ離しながら行う、どのペアが一番離れて手渡しできるか競争する
◎数人	
・列になり同様の方法でボール送りをする	感：できるだけ速く正確に送れるようにする
② 置いて	
・ボールの横に長座になり両脚をそろえて左右に移動させる	感：膝を曲げないでできるだけ高く脚を上げて行う 感：背中を伸ばして行う リ：皆でタイミングを合わせて行う
・両足をそろえボールの前後左右に跳ぶ	感：両足を引き上げながら跳ぶ リ：皆でタイミングを合わせて跳ぶ
・長座になり両足裏をボールに乗せて転がす、そのままボールが膝下までくるように両脚を前に出す	感：ボールの感触を確かめる 感：両脚がボールから落ちないようにバランスをとる
③ 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お尻で回る	感：回る間落とさないようにする 感：両足ではさんだまま寝転がりボールを引き上げ頭の先にタッチする
・両足ではさんだボールを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はさんでキャッチする
・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	
・両足ではさんだままパスする、相手も両足ではさむ	感：相手が足でとりやすいように渡す工夫をする
・2人組で背中ではさんで上下したり移動する	→リレーをする

幼児期の手具を使った運動の発展

◎数人	
・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，ボールの数を増やして行う
④ つく	
・軽く放り投げて弾ませる	感：弾んでいるボールをつく
・ついてとる（両手・片手で）	感：強くついたり軽くついたりする
・大きく弾ませたボールの下をくぐり抜ける	感：くぐり抜けてからキャッチする
・連続でつく（両手・片手で）	感：反対手でも行う リ：リズムに合わせてつく，音楽のアクセントとボールの接地音が一致するようにつく
・ついて回ってからとる	→1回バウンドさせただけでキャッチする
・いろいろな部位でつく（額・肘・足裏）	→手と他の部位と交互に連続でつく
・いろいろな姿勢でついてとる（膝立ち・正座・長座）	感：両手や片手で行う リ：タイミングを合わせてついてとる
・いろいろな姿勢で連続でつく	感：反対手でも行う，左右の手を交互に使ってつく リ：リズムに合わせてつく，音楽のアクセントとボールの接地音が一致するようにつく
・つきながら移動する	→真っ直ぐやジグザグに移動する，反対手でも行う
◎2人組	
・向かい合いついて相手にパスする	感：相手の受けやすい高さに跳ね返るようにつく リ：互いにボールを持ちタイミングを合わせてパスする
・座ってついてパスする	感：相手の受けやすい高さに跳ね返るようにつく
・股の間でついて後ろにパスする	感：前屈せず真っ直ぐの姿勢のままにつく
・1人が座って両足を上げ，投げられた相手のボールを足裏でつき返す	感：相手をとれるように強くつき返す
・2人ともボールを持ち，1人がバウンドさせたボールを相手が自分のボールでつき返す	リ：交互についたり当てたりする
・一定のリズムで連続でついてから相手にパスする	リ：2人で回数を数えながら同じリズムで行う
◎数人	
・円になり一定のリズムでついてから隣へ送る	リ：音楽に合わせて連続で行う →全員がボールを持ち連続で行う
◎1人が2個を使って	
・2個のボールを同時について捕る	感：弾みあがるボールが左右一定の高さになるようにつく
・2個のボールを同時に連続でつく	→いろいろな姿勢で連続でつく（膝立ち・正座・長座）
・2個のボールを交互に連続でつく	→一定のリズムで連続でつけるようにする
⑤ 転がす	
・身体の周りで転がす（立位・正座・長座で，立位で両足の間8の字，V字でお尻の周り）	感：ボールが手から離れないよう手全体で転がす リ：一定の呼間数で転がし終わるようにする
・身体の上で転がす（手のひら，両腕・両脚の間，背中）	感：ボールが落ちないように丁寧に身体を動かす
・うつ伏せになり首の下で左右に転がす	感：顔や身体にボールが触れないように転がす
・障害物にぶつからないように転がしながら移動する	感：左右の手を使って転がす
・いろいろな部位で転がしながら移動する（額・肘・足）	感：ボールが身体から離れないように行う

・的に向かって転がして当てる	感：距離を変えて行う
◎2人組	
・二人組みになりいろいろな姿勢で転がしてパスする（しゃがみ、長座開脚、うつ伏せ）（両手・片手）	感：ボールが相手に向かって真っ直ぐにバウンドしないように転がす リ：2人がタイミングを合わせて転がす
・足で転がしてパスする	感：2人の間の距離を変えて行う
◎数人	
・列になり両足の間を後ろまで転がして通す	感：バウンドしないように真っ直ぐに転がす 感：転がしてから後ろに回ってボールを止める
・数人が並んでうつ伏せ（または仰向け）に寝転がり、下をボールが転がるように身体を引き上げる	感：転がす部位を指定し、それに素早く反応して身体を引き上げる
◎1人が2個を使って	
・2個のボールを同じ方向に転がす、それぞれ異なる方向に転がす	感：左右のボールの勢いに差がないように転がす、正しい方向に転がす
⑥ 投げる・受ける	
・下から投げ上げ落ちてくるボールの下に両腕で輪を作りボールを通過させる	感：ボールが腕に当たらないように通す
・両手または片手で投げて受ける	感：強く投げ上げたり軽く投げたりする 感：キャッチ音がしないように全身を使って受ける リ：タイミングを合わせたり音楽に合わせて投げて受ける
・上に投げてから手をたたいて（または回る、しゃがむ）から受ける	感：できるだけ多く手をたたく →キャッチ音がしないように受け止める
・頭の上で左右にアーチを描くように投げて受ける	感：キャッチ音がしないように全身を使って受ける
・片手で投げて反対の手で受ける、連続で行う	感：キャッチ音がしないように全身を使って受ける リ：タイミングを合わせたり音楽に合わせて行う
・身体の前で投げ上げて背中側で受ける、逆に投げ上げて身体の前で受ける	感：背中を屈げず真っ直ぐの姿勢でボールを受ける
・背中側にボールを持った腕を振り込んで投げ上げ肩越しに受ける	→投げた手で受ける
・的に向かっていろいろな投げ方で当てる（下手・上手投げ、両手・片手）	感：的の高さや距離を変えて当てる
・転がっているボールにボールを投げて当てる	感：転がすボールの速さを変えて行う
・水平や垂直に保持されたフープを通り抜けるように投げる	感：フープの高さや大きさを変えて行う
◎2人組	
・向かい合い、下手投げで相手にパスする	感：相手が受けやすいように下からふわっと優しく投げる
・1人が後ろ向きで投げ、相手が受ける	→はじめは1人ずつ、慣れたら互いに同時に投げてパスする
◎1人が2個を使って	
・2個のボールを同時に上に投げて受ける	感：2個のボールが同じ高さに上がるように投げる
・2個のボールでお手玉をする（両手・片手）	→一定の方向に同じリズムで回転させるように上げて行う
・3個のボールでお手玉をする	→左右交互にクロスさせるよう投げて連続で行う
・2人組になり2個のボールを同時に下から投げてパスする	感：2個のボールがバラバラに離れないように投げる →互いに2個ずつ同時に投げてパスする

「リ」は、運動リズムの把握のための展開方法である。「→」は発展型である。幼児には難しい課題であるが、保育者養成課程の学生にはこなすに必要なコツを体得することにより、子どもたちへの感覚指導に活かせると考えられる方法である。

ま と め

手にするだけで感触や重さの違いが確かめられる最も基礎的な感覚経験から、1人が2、3個を操作する発展型まで、ボールは実に多様で多彩な動きを引き出してくれる。そして、わずかな力の入れ具合の変化がすぐに弾む力の違いになって現れる。また、放す時の手首や腕のぎこちなさのために、思わぬ方向へ転がるボールを見送った経験は誰にでもあろう。これほど身体の動きの違いをストレートに現してくれる手具は他にはないかもしれない。このことは、ボールが、子どもたちにそれぞれの動きに必要な力の程度や方向・高さなどを、直接自らが操作して生じた動きによって判断させ、自分の身体への意識レベルを引き上げ、身体支配能力を高めさせやすい典型的な手具であることを示している。

また、音楽という外的要因に自らの出す音を一致させるという方法は、運動のリズム感を養う上で有効な指導方法であることが認められている。ボールを使った運動の場合、つく動作において生じる接地音を音楽のリズムやアクセントと合わせ、タイミングを一致させてつく練習が幼児にも可能な方法としてあげられ、多くのバリエーションを工夫することができた。ボール特有のリズム把握に効果的な方法として、指導実践に大いに組み込まれるよう望まれるところである。

さらに、1人で同時に2、3個のボールをついたり投げたりする運動があげられる。これは、変化があっても面白いだけでなく、利き手だけの操作に偏ることのない左右の感覚差を縮める方法であり、ま

た諸々の感覚を同時に働かせなければならない運動である。幼児にとっては経験することだけでも刺激になり、挑戦させる価値はあると思われる。指導者を目指す学生には、やや練習に時間を必要とするのかもしれないが、体得することを期待したい技術の一つである。

そして、これらの内容を実際に子どもたちに提供し指導する場合には、客観的な表現だけではなく、子どもたちが興味をもって課題に取り組み、かつ自分で動きの善し悪しが判断できるよう、発達に合った分かりやすい表現で誘い込むことが必要である。表現力豊かな指導者の課題提示と、時に魔術かと思わせる見事な示範技術は、やはり子どもたちの心を虜にし、最大の刺激を与え目標となるものだと思うのである。

引用・参考文献

- 1) Fiegler, A. u. S. Reising, "Die Handgeräte in der Gymnastik", *Gymnastik und Rhythmus*, 2, 1977, pp. 2-8
- 2) 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
- 3) 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
- 4) 松本典子, 「幼児期の手具を使った運動の発展 1. フープ」『鳥取短期大学研究紀要』第53号, 2006, pp. 79-85
- 5) Seybold-Brunnhuber, A., ボール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, 1977
- 6) Zimmer, R., *Handbuch der Bewegungserziehung*, Herder Freiburg · Basel · Wien, 1993, p. 63
- 7) Zimmer, R., *Handbuch der Sinneswahrnehmung*, Herder Freiburg · Basel · Wien, 1995