

〈研究ノート〉

## 幼児期の手具を使った運動の発展

### 1. フープ

松本典子

Noriko MATSUMOTO : Method of Advanced Movements with the Use of Instruments for Preschool Children

近年の子どもたちの体験不足による感覚経験の必要性をうけ、身体の動きや姿勢に意識を向けることのできる運動方法と、幼児の運動リズムの把握につながる方法の開発を目的として、手具を使った具体的な実践方法を検討してきた。本研究では、これらを幼児の指導場面に活かすだけでなく、保育者をめざす学生の運動学習の素材としても活用するため、これまでの検討結果から導き出される応用的な運動を加え、手具を使った運動の発展型の集積を目指した。

キーワード：手具 運動方法 身体感覚・運動感覚 姿勢教育 運動リズム

#### 研究目的

正しい運動リズムの把握が運動学習における基礎であり、幼児期においては運動能力の発達の基盤を形成するほどの重要性をもつと言われる。そのため、筆者は幼児期には運動リズムに特有の3つの特性（時間、空間、力）を強調した指導法にリズム把握を容易にする可能性があることを述べた<sup>4)</sup>。さらには、昨今子どもたちの活動不足による感覚経験の必要性から、運動指導においてはとりわけ身体の動きや姿勢に意識を向けることのできる方法、つまり身体感覚や運動感覚を養うことを指導課題とする実践方法の開発が求められるようになってきた。これには、幼児が身体のどの部分をどのように動かさばうまくできるのか、どれくらいの力を入れればよいのかを意識し、自分で動き方の判断ができる場の設定を必要とする。そのため、これらの課題に対する具体的な方法として、手具を使った運動方法について検討した<sup>5)6)9)</sup>。これは、手具が子どもを運動へ誘

い込む強い力をもつこと、さらには手具の動きから体の動きの適否が判断できることより、幼児に効果的な運動体験を得させやすいのではないかと考えたからであった。

幼児の運動場面において広く用いられているボールや縄、フープなどの手具は、その形や色などの魅力により幼児に興味をもたせ、特性によって動きへと誘い込む力をもつ。つまり、幼児は手具を媒介として自己の伸びようとする力を触発され、自発的に活動に取り組むことができるのである。手具はそれぞれのもつ特性によって実に様々な運動や動きを誘発させてくれる。しかしながら、実際の幼児の活動現場では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、技術的な操作に主眼が置かれすぎるなどの偏った指導が見受けられる。また、保育者をめざす養成課程に入学した学生自身には、それまでの手具を使つての運動経験が少なく、運動を工夫する上での発想の乏しさを指摘せざるを得ない実情がある。

以上のことから、本研究の目的は、幼児期に望ま

れる多面的な発達を目指した手具を使った具体的な運動の展開方法をまとめることにある。これは、幼児への指導場面に直接役立てることのみならず、保育者を目指す学生に実際に体験し養われる感覚を体感することによって、将来の指導実践に活かしてもらいたいと願うからである。したがって、従来から例示されてきた手具の特性に基づく運動内容を基に、これまでの検討結果から幼児期の運動課題であ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を整理し、さらにこれらの観点からの応用的な運動を導き出す。今回は利用頻度の高い手具のなかからフープについて取り上げた。

## 1. 手具利用の効果

まず幼児の活動場面において、手具以外の器具・遊具を使った活動や何も使わないで行う運動と手具を使うものでは、何が異なりどのような利点があるのかについて整理する。手具を教育の手段として活用する機会の多いリズム運動、リトミック、ムーブメント教育より、指摘される手具の効果は以下の点に集約できる<sup>8)</sup>。

### ① 運動に対する興味を起こさせる

手具のもつ形の単純さとカラフルな色、動く物体の具象性が、幼児に興味をもたせやすく運動へ動機づける。

### ② 感覚的な基礎体験ができ、空想性を広げる

手具のさまざまな特性や材質が刺激となって、触ったり試したり発見したりすることが可能となり、感覚運動学的な基礎体験ができる。また、手具の大きさが空想性を広げ、さらに形をつくったり構成する手段になり表現力の発達を支える。

### ③ 運動の種類が豊富になる

それぞれの手具の特性を活かすことにより動きの種類が増し、バリエーション豊かで多面的な運動が体験できる。

### ④ 運動に変化をもたせる

幼児の発達段階や興味にあわせて大きさ、重さ、材質の異なる手具が利用でき、運動に変化をもたせ

ることができる。

### ⑤ 運動能力を発達させる

手具にあわせて身体を動かすことにより、手先の操作能力だけでなく全身の協応性や敏捷性を養うことができる。

### ⑥ 課題に集中し、動きのコントロールができる

手具の動きにより課題への適否が自分で判断でき、身体の動きのコントロールが行いやすくなる。それにより幼児の注意力を集中させることもできる。

### ⑦ 時間的、力動的、および空間的な概念を認識させやすい

時間的（遅速、長短など）、力動的（重軽、大小など）、空間的（高低、前後など）要素の違いや変化を体験し認識させやすい。

### ⑧ 運動リズムの把握が容易になる

運動リズムの特性（時間、空間、力）を強調した指導法により、力の入れ具合や動きの軌跡を具体的に認識させることができ、運動リズムの把握を容易にする。

### ⑨ 姿勢教育に効果的である

手具を媒体として身体を屈げたり伸ばしたり、また一定の姿勢を保持することが容易となるため、姿勢教育において効果的に利用できる。

### ⑩ 他の幼児とのコミュニケーションを容易にする

積極的に運動に参加させやすく、パートナーや仲間との接触を広げる。とくに引っ込み思案な幼児にはグループの活動に入りやすくし、グループでのコミュニケーションを促す。

## 2. 手具利用における指導上の留意事項

多くの利点に対し、手具は使用の方法を誤るとかえって動きを制約したり萎縮させてしまうことになっていく指摘されている。自由性のある伸び伸びとした雰囲気への配慮は、幼児の多面的な発達を目指す上でとくに重視されねばならない。上記の三分野で示される幼児期に必要な留意点を要約すると、以下のことがあげられる。

(1) 一般的な留意点

① 導入の仕方

はじめの段階は、技術的な面や精確性にはあまり関係なく、手具に慣れること、あそびや動きの喜びの感覚を味わわせることに主眼を置く。そのため、できるだけ規制したり強制したりせず、音楽や楽器を利用するなどして楽しい雰囲気の中で活動を継続させ、次第に目的とする課題を体得させるよう導く。

② 様々な動きを引き出す媒体として活用する

技術的な操作能力を求めるのではなく、幼児の身体から様々な動きを引き出し体験させる。技術的な面に興味をもち過ぎると、手先の動きに気をとられ全身的な動きを見失うことがある。

③ 手具の特性を把握する

指導者は、それぞれの手具の特性を認識し、要素的な動きを把握して引き出すとともに、見立てなど多様に活用できるよう工夫する。

④ 疲れすぎずあきさせない

静と動の運動を組み合わせるなど運動の順番や流れに留意して幼児の呼吸に注意し、疲れさせずあきさせないようにし、生き生きとした活動が継続できるよう配慮する。

⑤ 手具の動きから身体の動かし方の適否を観察させる

手具の動きから自分の動きの適否を判断できるよう、手具そのものの動きを観察できる能力を発達段階にあわせて身につけさせる。

⑥ 使用の目的を明確にもつ

姿勢教育やリズム把握等の課題を意識した指導においては、指導者が手具の使用目的や何にポイントを置くのかを明確にして活用する。

(2) 姿勢教育への応用

① 運動内容

形式的な筋の収縮・伸展運動だけのやり方やよい姿勢や動きのフォームを型にはめて学習させるようなやり方ではなく、様々な運動をとおして生き生きとした活動を習慣づける。

② 動きをみる目を養う

指導者自身の動きをみる目を養い、よい動きのフォームや正しい身体の動かし方の指導を行い、練習の質を高める。

③ 姿勢感覚や身体感覚を養う

幼児に、身体の中のどの部分をどのように動かさばうまくできるのか、どれくらいの力を入れればよいのかを意識させ、試したり工夫する体験をさせる。それによって、よい姿勢と悪い姿勢の感覚を発達させ、よい動きのフォームや身体の動かし方を体得させていく。

3. フープの特性

フープは、多くの運動用具のなかでもボールと並び幼児の心を誘う人気のある利用頻度の高い手具である。いずれの分野においても、その特徴である形と大きさから最も多様に活用されている。運動の展開においては、フープの以下の特性<sup>6)8)</sup>を認識し、これらの特性を活かしながら具体的な方法を探る必要がある。

① 丸くて大きく色がカラフルである

興味をもたせやすく幼児の空想性を広げるのに役立つ。閉鎖的な印象から家などへの見立てに利用しやすい。

② 転がる、回る、独特の音ができる

特性を活かし転がす、回す、投げる、受ける(捕る)、置いて目印や障害物にするなどの使い方ができる。それに伴って走る、跳ぶ、くぐり抜けるなどの運動が誘発される。

③ 面と方向を示す

フープを水平や垂直に持つあるいは支持するなどにより面がつくられ、同時に方向性が示される。これによって上下、前後、左右、斜めなどの概念を養うことができる。さらに、置いてあるいは並べて利用する空間運動に音楽にあわせるなどの時間的要素と力を入れるタイミングなどの力的要素を組み入れ、運動リズムの把握に効果的に利用できる。

④ 中が空洞である

表1 フープを使った運動方法

基本パターン	応用
① 置いて・乗せて	
・フープの中に座り、外の床に足先で触れる（片足交互に・両足で）	感：背筋を伸ばして行う リ：歌や音楽のリズムにあわせて行う
・同様に座り、外の床を足先でたたき中をかかとでたたき（片足交互に・両足で・右かかと左足先を交互に）	感：手を床につけないで行う リ：リズムにあわせて行う
・開脚で座り、脚の間にフープを置き両手で床をたたき（フープの中や外で）	感：左中右・手前などへ両手を大きく動かす リ：リズムにあわせて行う
・同様に置き、フープにそって両手で円を描く（感）	→できるだけ大きな円を描く
・フープの横で長座になり、片脚ずつ左右に移動させる（両脚をそろえて）	感：膝をまげないように行う 感：背筋を伸ばして行う
・フープの上を歩く（※平らなフープが望ましい）	感：バランスをとりながら移動する，進行方向を変える
・フープの中に立ち、跳んで出たり入ったりする（両足・片足で）	リ：リズムにあわせて前後左右に跳ぶ
・フープの周りを歩く・走る	感：体をフープの内側や外側に向けて行う，方向を変える リ：決めた歩数でフープのまわりを一周する
・フープを背中や腹に乗せて移動する	感：フープが落ちないように静かに移動する
② 並べて	
・列に並べて走り抜ける	感：閉眼でとおり抜ける
・列に並べて跳んで渡る（両足・片足・よつんばいで）	リ：リズムにあわせて跳ぶ →「赤のフープでしゃがむ」など色と動きを組みあわせて変化させた跳び方を一定のリズムで行う
・1個2個を交互に並べてケンパ跳びをする（左右の足をかえる）	リ：歌をうたいながら行う
・不規則に置いたフープの間を歩く・走る（合図にあわせて・指定された色のフープに入る）	感：進む方向にあわせて体を傾ける，合図に素早く反応する リ：音楽にあわせて歩いたり走ったりする，音楽が止まったらフープに入る
・同様に置いたフープを跳んで渡る（感）	→できるだけ一定のリズムで跳んで渡る
③ 持って動く	
・フープの中にあぐら姿勢で座り，両手で持って上下させる（開脚姿勢でも行う）	感：体にフープが触れないように動かす，音がしないように置く，閉眼で行う
・長座になり，両手でフープを持ち片足をかけて膝を伸ばす（両足でも行う）	感：脚をあげたまま保つ，静かにおろす →そのまま寝転がって頭のむこうに足先でタッチする
・立てて持ち，両足を開いて乗り左右に転がす	感：バランスをとる
・片手に持ち，前後に揺らしながらフープの中に跳んで出たり入ったりする	リ：フープの揺れとあわせ一定のリズムで行う →反対の手でも行う
・ハンドルのように両手で持って走る	感：合図にあわせて走ったり止まったりする，曲がる方向に体を傾ける
・フープの中に入って両手で持ち，上下させる	感：音がしないように置く リ：リズムカルに行う

幼児期の手具を使った運動の発展

・同様に持ったまま走る	リ：音楽にあわせて走る →カーブを描くときはフープの傾きで方向がわかるように走る
・両手で持ったまま腹ばいになり転がる	感：フープが床に触れないように転がる →二人で1個のフープを向かい合わせて持ち、タイミングをあわせて同様に進行
・そのままの姿勢から背中を反らせフープを高くあげる（二人組みでも行う）	感：あげたまま保つ、静かにおろす
・二人の間に垂直に立てたフープをくぐり抜ける（前・横・後ろ向きで）	感：フープに体が触れないように行う リ：一人ずつ交互にリズムカルに行う
・十字に組まれた2個のフープをくぐり抜ける	感：頭から・足から・よつんばいで入ってみる
・二人組みになり「なべなべ底抜け」「ぎっこんぱったん」を行う	リ：二人で声をかけあいタイミングをあわせて行う、歌いながら行う
・数人で1個のフープを両手でできるだけ高く持ち上げる	感：つま先立ちで背中を伸ばしたまま保つ
④ 転がす	
・まっすぐに転がす	感：両手を使って丁寧に転がす
・的に向かって転がす（壁・相手）	感：転がるスピードを変えてみる
・二人組みで互いに転がしあう（1個を交互に・お互いが同時に・2個を同時に）	感：ゆっくりまっすぐに相手に届くよう転がす
・転がしながら走る	感：転がる方向にあわせて走る
・手首を使って逆回転させるように転がす（感）	→強く捻って自分の方へ戻るように転がす →転がしながら前転をとる
・フープを傾けて円を描くように転がす	→自分のまわりを一周させる
・転がってきたフープを跳び越す（またぎ跳び・横跳び）	感：転がすときはゆっくりまっすぐに転がるように丁寧に進行 リ：転がるタイミングにあわせて跳び上がる →1つのフープを2～3人が次々と跳び越す
・転がってきたフープをくぐり抜ける	感：フープに触れないように素早くくぐり抜ける
⑤ 回す	
・垂直に立て強く捻って回す（反対の手でも）	リ：フープが回転している間まわりを走る
・手の中で左右に揺らす	感：握らないで連続で揺らす
・手首（片手・両手）や腰で回す	リ：連続で回す
・手で回す（片手・両手で/右回し・左回し）	リ：連続で回す →体の前や横で縦に回す、頭の上や体の前で水平に回す
・縄跳びのように両手で回しながら跳ぶ	感：体を伸ばして跳ぶ リ：一定のリズムで連続で跳ぶ
⑥ 投げる・受ける	
・垂直に投げ上げて受ける（両手・片手で）（リ）	→手で回しながら受ける、反対の手でも行う →回しながら軽く投げ上げ、回しながら受ける
・二人組みで相手に投げる（前向き）	感：相手が受けやすいようアーチを描くように投げる →後ろ向きでも投げる
・輪投げのように的に向けて水平に投げる（感）	→2個を重ねて投げる →二人組みで一人が両手を挙げて輪投げの的になる

中に入って持ったままあるいは置いてその中で動くことができ、身体の届け伸ばしや一定の姿勢を保持することが容易となり、とくに姿勢教育に適していることが指摘される。

#### 4. フープを使った運動方法

表1は、上記のフープ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、その応用として身体感覚や運動感覚を養うことを目指した方法と運動リズムの獲得を目指した展開方法をまとめたものである。

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、幼児がこれらの課題に適した動きを意識して繰り返し行おうとすることにより、姿勢感覚や身体に対する感覚が養われると考えられる内容である。「リ」は、運動リズムの把握のための展開方法を示している。とくに時間的要素や力的要素を強調した方法として考えられるものである。

「→」で示す内容は、これらの運動方法の発展型であり、幼児にはやや難しい課題ではあるが、正確な実施は望めないまでも試みることは可能と考えられる。保育者養成課程の学生には是非体得し、指導技術につなげてほしい内容である。

#### ま と め

フープはその大きさのため、回す、投げるなどの直接的な操作運動は難しさを伴い、幼児が行うには限りがある。反面フープは、置いたり並べるだけで面や空間が広がり、空間概念を基にしてとりわけ時間的要素を組み入れる展開方法が様々な工夫できる。また、フープを持ったり体を中に入れて動くことで姿勢や身体の動きに意識を向けやすくなり、静的な動きは閉眼で行うことで慎重さが増し効果的である。また、二人組みや複数での動きも自然な形で生じやすくなる。このことは、フープの動きによって自分だけでなく互いの動きのよし悪しの判断が行いやすいことになり、幼児の動きの観察力を高める

ことにつながると考えられる。

指導の効果を上げるには、子どもたちへのこれらの課題に対する意識づけと、感覚を鋭敏に機能させるための生き生きとした楽しい雰囲気が必要である。指導者や保育者を目指す学生には、繰り返し行い洗練された技術を身につけて示範能力を高めるとともに、指導のポイントを明確にできることが必要となる。

#### 引用・参考文献

- 1) Frostig, M., 肥田野直 茂木茂八 小林芳文訳 『ムーブメント教育—理論と実際—』, 日本文化科学社, 1990
- 2) 小林芳文・「たけのこ教室」スタッフ『ムーブメント教育の実践1対象別指導事例集』, 学習研究社, 1985
- 3) 小林芳文・「たけのこ教室」スタッフ『ムーブメント教育の実践2教具・遊具の活用事例集』, 学習研究社, 1985
- 4) 松本典子「幼児期のリズム運動における手具の利用」『鳥取女子短期大学研究紀要』第16号, pp. 81-88, 1987
- 5) 松本典子「幼児期のリズム運動における手具の利用(2)」『鳥取女子短期大学研究紀要』第18号, pp. 77-84, 1988
- 6) 松本典子「幼児期の姿勢教育(2)」『鳥取女子短期大学研究紀要』第21号, pp. 31-40, 1990
- 7) 松本典子・板垣了平「幼児期の姿勢教育」『スポーツ方法学研究』第4巻, 第1号, pp. 27-34, 1991
- 8) 松本典子「幼児と手具」『鳥取女子短期大学研究紀要』第25号, pp. 21-29, 1992
- 9) 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, pp. 43-50, 1998
- 10) Witoszynskyj, E. Schneider, M.u.G. Schindler, Erziehung durch Musik und Bewegung, Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1989

- 11) Zimmer, R., Handbuch der Bewegungserziehung, Herder Freiburg, Basel.Wien, 1993
- 12) Zimmer, R., Handbuch der Sinneswahrnehmung, Herder Freiburg, Basel. Wien, 1995