

報 告

歩行運動を基本としたリズム運動の実践

池澤 眞由美*

要約：幼児教育における身体表現指導については、平成20年に改訂された幼稚園教育要領ならびに保育所保育指針において、領域「表現」の保育内容として身体を使った表現遊びやダンスなどが取り上げられている。筆者は短期大学教員として附属幼稚園に外部講師として、平成25年より現在まで「身体表現」の内容を「リズム運動」として指導を行ってきた。今回5年間の実践を振り返る事により外部講師による指導の効果をまとめ、さらに学生教育の充実をめざした課題を検討した。

キーワード：身体表現, 歩行運動, リズム運動, 外部講師

1 はじめに

幼児教育における身体表現指導については、平成20年に改訂された幼稚園教育要領（文部科学省告示第26号）ならびに保育所保育指針（平成20年厚生労働省告示第141号）において、「感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現したり、自由に書いたり、作ったりする。」「自分のイメージを動きや言葉などで表現したり、演じて遊んだりするなどの楽しさを味わう」「保育者等と一緒に歌ったり、手遊びをしたり、リズムに合わせて身体を動かしたりして遊ぶ」、などが謳われ、領域「表現」の保育内容として身体を使った表現遊びやダンスなどが取り上げられている。しかし「身体表現」に関して保育者が、苦手意識や困難さを感じていることも先行研究¹⁾で明らかにされている。そして幼稚園、保育園に外部講師として「身体表現」の指導に専門家が出向く報告^{2,3,4)}もされている。

筆者は短期大学教員として附属幼稚園に外部講師として、平成25年より現在まで「身体表現」の

内容「リズム運動」として指導を行ってきた。今回5年間の実践を振り返る事により外部講師による指導の効果をまとめ、さらに学生教育の充実をめざした課題を検討する。

本研究により、領域「表現」のリズム運動の内容について一般的に捉えられるダンス、手遊び、リズムに合わせて身体を動かしたりして遊ぶだけでなく、その基本となる運動として「歩行運動」を位置づけ、実践することを提案したいと考えている。

2 研究方法

1) 対象

「リズム運動」は平成25年4月から平成29年12月の間、4月から3月まで毎週月曜日1クラス30分で3クラス実施してきた。30分間のこの「リズム運動」中は素足で実施してきた。ただし、夏休み冬休みの長期休み期間には実施しない。対象者は、3歳児40名（男22名、女18名）と4歳児27名（男14名、女13名）、5歳児37名（男15名、女22名）

*高知学園短期大学 幼児保育学科 *Email: mikezawa@kochi-gc.ac.jp

である。

2) 場所は高知学園短期大学附属高知幼稚園 内

3) 「リズム運動」の指導内容

「リズム運動」の実践内容を考えるために、子どもの生活全体を見つめ直し、子どもの動きや動作の中で最も反復されている運動動作に注目した。そこで歩行動作が一番多いと考え、手足の指の刺激を中心にして、歩行動作を見た時、その延長線上に身体表現が見えてくると考え、今回の取り組みを始めた。つまり、子どもが毎日自然に行っている歩行動作は空間の移動を伴う立派な運動であると考え。手足の指や関節の刺激が脳の発達を促す⁵⁾と言われており、自分の身体を正しく使用するという一点に絞り「リズム運動」遊びの実施に取り組むことにした。

(1) 「リズム運動」で毎回実施した動作

毎回実施した動作は以下の①から⑧の動作である。

- ① 長座で座る。(図1) 4～5歳児両手伸ばして耳横設定で鼻から吸って、小さくした口から息をはきながら、その音を聞きながら身体を前に倒す。



図1．長座で座る

- ② 胸の前で3回手をたたく。両手はいっぱい広げて頭の上で3回手をたたく。さらに肘はのばしたまま身体の横を軽く3回たたく。足をはっきり右、左、右と踏む。これらの動作をリズムの変化で動作の変化が感じら

れるように実施する。リズムを刻むのはたいこを使用する。

- ③ つま先、かかと歩き。これは子どもの実施状態を良く観察しながら声がけをする。子どもはつま先歩きをする時、次第にかか下ががるため、もう少し頑張るように声がけをする必要がある。この声がけが非常に重要と実感している。
- ④ 両手を肩横に伸ばし、両手をこの位置に設定したままで円形状を自由に走る。(図2, 3) 走る方向を観察しながらお友達にぶつからないようにとか声がけを忘れない。円運動のポイントを円の中心に肩を少し倒すようにとか、顔を円の中心に向けるなど指導する。子どもにそれぞれの工夫が見られる。



図2．円運動



図3．円運動

- ⑤ ハイハイ、たかばい。(図4) 両手の指と足の指だけを使い実施。かかとの位置を保つようにとの声がけすることを忘れない。
- ⑥ 4～5歳児は途中『とーまれ』の号令で片足を上に伸ばして静止。
- ⑦ 移動の際はスキップ、ケンケンパー、つま先歩き、歩く、などそれぞれに指示だしを実施する。
- ⑧ 集団移動は男女に分けて、両肩の後ろの子の両手をのせて全員でリズムをとりながら集団歩行する。



図4. ハイハイ、たかばい

(2) 子どもの様子を見ながら取り入れた動作

(1) で述べた毎回行う動作を行いながら、楽しめているか、喜んで行っているか、今日の身体の様子など子どもの反応を観察し、その日の状態を判断して以下のような動作を取り入れる。

- ① 何の条件も入れず、歩行したり手をたたきながらリズムどりをしながらの歩行。
- ② 2人、3人、4人とグループができれば手をつないで座る、人数の指示は指導者が人数に反応して完成度、タイムなどの状態を観察しながら決める。
- ③ 壁の前に立ち両手をついてカウント8 かかとアップを男女交替で実施する。
- ④ しゃがむ、立つの動作をリズムに変化を持たせ繰り返す。
- ⑤ 歩く、走るなど運動動作の途中「とーまれ」の指示をし、止まる動作をさせる。

- ⑥ 単発の動作の組み合わせをいろいろ工夫して行う。

例えば 歩く スキップ

歩く つま先立ち歩きで歩く

歩く 走る などを実施する。

単純な運動の組み合わせであっても、子どもは楽しそうに指示だし通りの実施をしようとする。そこで指導者は運動動作の切り替えやリズムとりの切り替えを、子ども達が楽しめるように変化を感じるように努める。子どもにとっては、完全でなくても、挑戦する事が意義があることなのである。一方、子どもの集中力に考慮して、飽きない工夫をすることは必要であり、短時間でつぎつぎと実施内容に変化をつける事が望ましいのである。

3 結果

「リズム運動」の外部講師として幼稚園で5年間行ってきた結果について述べる。

1) 指導効果

4月から開始し、翌年3月までの期間に子どもたちはめざましく成長し変化する。それは移動の際など、整列をしながら歩く姿からもその変化は明らかに見られる。立ち姿が良くなり、身体を振ったり、状態を必要以上に動かしたりするような余分な動きが見えなくなる。つまり上半身が骨盤の上にきちんと収まっている姿なのである。余分の動きの無いスッキリした立ち姿なのだ。また、4歳～5歳児は運動しながら、単発の動作を2動作以上リズムとりをしつつ、その途中に入る号令や指示だしに対して対応する動作ができるようになる。手先、足先特に足の指の強化は身体発達途上の子どもの身体には大切な役割があると感じている。また身体の動きだけでなく眼球の動きが落ち着いてくるのを感じるのである。つまり約1年間にわたって反復練習した成果として年齢に応じた体力がついてきたと感じる立ち姿であり、体幹づくりができてきたと考えられる体の安定感や機敏性、動く止まるの身体反応が確実に養われてきていると考えられる。

2) 保育者の反応

年間を通して外部講師として「リズム運動」を実践してきたが同席している保育者には、外部講師の姿や子どもたちの反応から多くの刺激を受けているものと考えている。ここでは保育者から得た子どもの変化に関する情報を述べる。

- (1) 姿勢が良くなって座る、立つ、待つ動作がきちんとできるようになった。
- (2) 背筋を伸ばして座ることができるようになった。
- (3) 年間を通じて実施することによって子どもの身体、動きがしっかりしてきた。
- (4) スキップ、ケンケン、動く、止まるなど動きが上手になった。

などであった。

次に保育者の感想は次のようであり、保育者は自分のクラスの子どもたちと参加してそれぞれに学びを得ていることが明らかになった。

- (1) 毎週続けることの大切さを実感している。
- (2) 指導の途中に子どもに対して解説を加えていることについて、子ども達は緊張しながらも集中して聞いている状態であり解説することの大切さを学んだ。

などであった。

子どもにとり、保育者と一緒にリズム運動ができるのはうれしいことなのである。日常生活の中にいろいろな動作を取り入れながら、結果的には訓練強化ができるようになることが望ましいと考える。たとえば教室に帰るとき子どもたちが自発的に「リズム運動」の中からつま先立ちで帰る場面が見られるなどは「リズム運動」の成果の1つと考えられる。また、保育者が子どもたちの「リズム運動」をしている同じ空間にいて、子ども達の身体の使い方を見て、正しい観察ができる事で保育者自身の実践力を育成することになると考えている。

4. 考察

1) 歩行運動を基本にしたリズム運動

子どもに対して、リズム運動の取り組みを考え

る上で、就学前の子どもが、毎日の動作の中で最も多く反復をする運動が『歩行運動』である。この動くと言う運動から発生する基本的身体能力や運動能力への影響は大きい。歩く行為は重心の移動により行われるのであるが、二本の足で体重を支え、片足に重心が掛かるとき、かかとからつま先、足の指に乗る体重を重心の移動と筋力の関係によって、二足歩行へと空間の移動が始まるのである。筆者が外部講師として取り組んだ事は、手の指、足の指の強化と育成に重点を置いた歩行運動を基本にしたリズム運動であり、それが身体に及ぼす影響を確認したいと考えていた。この歩行運動を基本にしたリズム運動の結果の予想として、その効果は基本的身体能力の強化と育成、基本的運動能力の育成に影響を与え、人間の歩くという動作から始まる延長線上に、さまざまな身体表現が見えてくるはずであると考えたのである。保育者からの評価は予想以上に子どもたちの姿勢が良くなり、身体全体から感じる雰囲気や安定感や落ち着きを感じるというものであった。5年間の実践から見てきた子どもの姿は、子どもの立ち姿が安定してきたことや、姿勢が安定していること、また運動中に止まれの号令がかかった時すぐ静止が出来る、動から静止にスムーズに移れるような運動をコントロールしようとする変化であった。これらの子どもの変化の要因として歩行運動を基本としたリズム運動があると考え。ところで幼児期は柔軟性の強化が適している時期であり、今回述べてきた歩行運動を基本にしたリズム運動の取り組みだけが全てではなく、これ以外にも可動範囲を広げ柔軟性を高める内容を平行して行うことも重要であると考え。今後はこの点についても検討していきたいと考えている。

2) 子どもにとってのリズム運動の重要性

子どもの身体表現を考えると、子どもの動きのリズムと音楽は切り離せない関係であり音楽と身体活動が一つとなり、身体表現があると考え。この考えのもと幼児期に実施するリズム運動は、楽しみながら反復の回数が多いほど身につくのである。遊び感覚で楽しみながら次々にできる事が

増えて行くことによって、喜びと自信が生まれつぎの意欲につながると考える。また就学前の子どもにとって単発・単純な動きであるからこそ、リズムを感じながら多くの運動をこなすリズム運動の創意工夫が必要になる。また保育者はスキルを多く持ち、子どもが飽きないように、早い回転で進めることも重要である。3歳から5歳という模倣の時期に生きる子ども達が、基本的身体能力の強化と育成にリズム運動を楽しむことによって、子どもの筋肉量が増加する事でいろいろな身体表現の分野に進む事が可能となるのである。競技スポーツ・ダンスなどすべてそのスポーツ独自のリズムがあり、そのリズムの習得が技術向上のポイントとなるのであり、その基礎的運動としてリズム運動は位置づけられると考える。『歩く事より始まる身体表現』が幼児のリズム表現につながり、その延長線上にいろいろな身体パフォーマンスにつながると考える。

3) 保育者にとっての外部講師の役割

保育者の役割は、幼児の生命を預かり幼児の観察や見守り、次の集団への方向づけ、遊びの中で得る子どもの理解と声がけや確認、社会の中で生きるルールやマナーの教育など、生活全般に及ぶのである。筆者は、健康を増進させることや身体の成長を促す事の責任の一端を外部講師が持つ考え方で、「身体表現」の中で「リズム運動」を通して子ども達と接して来た。運動に関する外部講師の専門性を生かして指導するのである。先行研究でも明らかにされていたように、保育者で「身体表現」に苦手意識を持つ者は多い。中には運動自体が余り好きでない保育者もいるのである。「リズム運動」を子どもと楽しみたいが苦手意識のために何をしたらよいか、指導方法がわからないようである。子どもと一緒に「リズム運動」に参加する事により、具体的な指導方法を見つけ、知識を得る機会になると考える。その意味でも外部講師の指導方法を参考にして子ども達の動きや反応を観察し実施する態度を理解するものと考ええる。筆者は難しく考えないで、まず「歩行」より始めてもらいたいと考えるのである。保育者が外部講

師を「リズム運動」を通した身体表現の協力者として位置づけ、勉強を共にする仲間としてとらえることができ、外部講師もそれに応えるように目的意識を持って自分の培ってきた専門性を生かした指導ができることが望ましい。

4) 学生教育の充実

年齢的に模倣が教育の中心的役割を担っている子どもたちに対して、保育者と子どもが一緒になってリズム運動を実施する事は子どもにとって楽しい事である。子どもの動きをよく観察し、タイミング良く『声がけ』が出来る事が保育者にとっては重要であると思う。『声がけ』⁶⁾は子どもとのコミュニケーションの一つであると同時に運動への方向づけとして大きな意味を持つ。幼稚園教諭、保育者を目指し、幼児教育に携わろうとする学生に対して、正しい観察と『声がけ』は喜びや励ましと達成感や方向づけなど、幼児教育の多方面に及ぶと考える。自分が信じるやり方で時間をかけてもやってみる勇気も必要だと考える。身体表現に対して、苦手意識のある学生たちが早い時期に、その苦手意識を軽減できるように、これらの結果を学生教育に活用したいと考える。急がず、すぐ結果を言わず落ち着いた取り組みをする。大切な子どもの教育は、人の指導と導きが大切であり、人間しか出来ない大きな事業である。ところでリズム運動中に接触、軽い打撲等のアクシデントが起こらないとは限らないのである。子どもの動きはしっかり観察し子どもの動きのクセも把握し指導に役立てることが重要となる、油断せず、緊張感を持って突発的に起こるであろう事態に備えることは重要である。さらに今回は基本的身体能力の強化、育成をうたい、手足の指を刺激し運動を実施したが、この年齢は「身体表現」としての「リズム運動」のみでなく並行して身体の柔軟性の強化と育成に適している時期にあると考える。今後はこれらの事もふまえて実行する事が必要であり、教育にも反映させたいと考えている。

5. おわりに

外部講師と保育者が子ども達を観察し「歩行よ

り始まる身体表現」として、歩行運動を基本とした「リズム運動」を実施してきた。そこでは保育者自身もそのリズム運動の方法と効果を実感していた。外部講師と保育者が指導内容や指導方法について話し合う時間を持ち、保育者が感じている疑問や質問を話し合える事で、実施内容が徹底でき、理解が進んでゆくのである。同時に保育者の「身体表現」の見方や考え方にも変化が出てくると考える。外部講師と保育者が子どもの成長発達を同じ温度で感じ「リズム運動」を進める上で、方向性や成果の話し合いは必要な行為であると考ええる。

今後はさらに外部講師と保育者が信頼関係の中で、話し合う場を持ちながら、実践していけるように努力したいと思う。また、長野⁴⁾が指摘しているように現時点では身体表現活動が子どもの心身に及ぼす影響を客観的指標によって検証する方法に課題がある。今回も筆者や保育者の主観的評価による結果と考察であり、この点に関しても今後の検討が必要であると考ええる。

謝 辞

本研究に対してさまざまな御協力をいただいた
附属高知幼稚園園長 山本勝子先生、教員の皆様、

この研究について助言、御指導を頂いた高知学園短期大学参与梶本市子先生に心から感謝致します。

引用文献

- 1) 遠藤晶, 身体表現指導に関する保育者の意識について, 武庫川女子大学紀要, **2006**, 54, 91-99
- 2) 宮下恭子, ダンス・身体表現の指導に関する研究, 東京成徳短期大学紀要, **2012**, 45, 67-77
- 3) 瀧信子他, 保育者が捉える幼児の身体表現, 福岡こども短期大学研究紀要, **2016**, 27, 45-49
- 4) 長野真弓, 幼児における身体表現活動の実践・研究の課題ならびに科学的視点からの提案, 心理社会的支援研究, **2011**, 1, 29-34
- 5) 浅田隆夫編, 幼児の運動遊びの新しい進め方, 学術図書出版社, **1995**, 6-9
- 6) 遠藤晶, 身体表現遊びにおける保育者と幼児の相互作用を高める指導, 教育学研究論集, **2014**, 9, 1-8

受付日：平成30年1月5日

受理日：平成30年2月9日

Report

The Practice of Rhythm Exercise Based on Walking Movement

Mayumi IKEZAWA*

Abstract: Concerning physical expressions on early-childhood education, play and dance using the body are indicated as contents of childcare related to the subject called “expression” in the educational guideline of kindergarten and the childcare guidance of nursery school, both of which were revised in 2008. I have been a visiting lecturer at the college attached kindergarten as a teaching staff of the college from the academic year 2013 to the present time. And I have provided guidance of “rhythm exercise” as contents of “physical expression” for five years. This time, by looking back on the practices over the past five years, I compiled the effects of guidance by visiting lecturers and presented the issues in order to improve education for students.

Key words: physical expression, walking movement, rhythm exercise, visiting lecturer

*Kochi Gakuen College, Department of Early Childhood Education and Care, Email: mikezawa@kochi-gc.ac.jp

