

Ⅱ-13 楽しく遊んで 体を動かそう

①進め方

- [ワーク1] エピソードを読んで子どもの遊びや、子どもを取り巻く環境について話し合うことで、3つの間の減少と子どもの体力低下について考察する。
- [ワーク2] 子どもがどのような遊びをしているか考え、子どもと共にできそうな遊びを体験し、継続的な体を使った楽しい遊びが、その後の運動習慣に関係があることを体感する。

② 実践例

【導入】

みなさん、こんにちは。本日ファシリテーターをします〇〇です。よろしくお願ひします。では、自己紹介をしていただこうと思うのですが、机上のA4用紙を4つに折って、上から3つ、ご自身が子どもの頃好きだった遊び、一番下にグループ内で呼んでほしいニックネームを好きな色のマジックで書いてください。

記入の様子を見てまわる。(4分～)

発表の前に、本日皆さんに守っていただきたいことが3つあります。①「平等」②「尊重」③「秘密」です。ここにいる方はみんな「平等」で、お互いの意見や感じ方を「尊重」し、参加者の発言などの「秘密」を守ることをお願いします。それではお書きください。

それでは、ニックネームがグループで一番長い方を1番、時計周りに2、3、4番としたいと思います。では、1番の方からグループ内で発表してください。

グループ内で発表(4分～)

(予想される反応)

- かくれんぼ、かんけり、おしくらまんじゅう、おにごっこ
○ブランコ、鉄棒、ゴム跳び ○ボードゲーム、テレビゲーム



ありがとうございました。みなさんの発表を聞いていたら、懐かしい遊びも出てきましたね。テレビゲーム等のご意見もありますが、どちらかという、外での体を使った遊びが多いようでしたね。

本日のねらいです。子どもの体力低下が懸念されて久しいのですが、今何が課題なのか、どのようにしたら体を動かすことが好きになるのか、また運動習慣の重要性などについて一緒に考えていきたいと思ひます。まず最初にエピソードを読んでみますので、聞いてください。

(エピソードを聞いた後)

このエピソードのように、最近の子どもの遊びや子どもを取り巻く環境についてどのように思ひますか。付せん紙に書いて下さい。

【ワーク1】





記入の様子を見てまわる。(3分程度)

それでは、2番の方から時計回りに、A3用紙に付せん紙に書いた内容を発表しながら貼っていきましょう。

グループ内で発表(4分～)

(予想される反応)

- 習い事が増え、子どもの遊ぶ時間が少なくなったのではないかな。
- ボール遊びができない場所が増えたと思う。
- 近所の子どもと一緒に遊ぶ機会が減った。
- ゲーム機を友だちの家や公園に持って行って遊んでいる子どもが増えた。



それでは、資料1を御覧ください。子どもの体力の低下の原因は、3つの間の減少だと言われています。

3つの間の減少とは、スポーツや外遊びの「時間」「空間」「仲間」の減少のことです。(資料を見ながら、説明する)

もちろん、この他にも課題はあると言われていますが、今日は3つの間の減少について話を進めていきます。

まず、皆さん方から出た意見を「時間」「空間」「仲間」の減少に分けることができるのではないのでしょうか。A3の用紙に3つに分けて貼り直してみてください。



A3用紙に「時間」、「空間」、「仲間」の減少に分けて付せん紙を貼り直す。(4分～)

どうだったでしょうか。みなさんが実際にエピソードを聞いた感想や現代の子どもを取り巻く環境から、3つの間の減少が体力低下の1つの要因であることにお気づきになったと思います。

資料1の②から④は全国規模の保護者への調査結果です。②は習い事をしている子どもの割合が5割を超えているというデータ、③は保護者が遊び場で気にかかること、④は友だちとの関係で気にかかることの調査結果です。

こういった調査結果からも、「時間」「空間」「仲間」が減少していたり、課題であることがうかがえます。

今の時代の子どもたちには、みなさんが子どもの頃と大きく環境が変化していることを認識して、3つの間の減少を意図的に増加させていく必要があるのではないのでしょうか。

では次にワーク2に入ります。皆さんのお子さんは体を使った遊びは好きですか？

(参加者2人くらいから意見を聞く)

その他の方も、お子さんが友達や兄弟と、または皆さんと、どのような体を使った遊びをしているか、お書きいただきたいと思います。

記入の様子を見て回る。(3分程度)

それではお書きいただいた内容を3番の方から時計回りで発表して、グループ内で共有してください。最後にグループの意見をまとめて発表をお願いします。

グループの意見をまとめて発表する。(4分～)

(予想される反応)

- 兄弟との体を使った遊び
 - ・鬼ごっこ ・かくれんぼ ・鉄棒 ・縄跳び ・友達とあまり遊んでいない
- 保護者との体を使った遊び
 - ・自転車 ・三輪車 ・ブランコ ・仕事が忙しく、一緒に遊ぶ時間が少ない



先程、3つの間の減少というお話をしましたが、兄弟との遊びはあっても、近所の子どもたちとはあまり遊んでいないとか、保護者の方が共働きで忙しく、一緒に遊ぶ時間がもてない方がいらっしゃるみたいですね。日常を振り返ると、ここでも3つの間の減少を実感されたのではないのでしょうか。

では、限られた時間や空間でできる遊びをみなさんと実際にやってみようと思います。資料2の①に、新聞を使った遊びが紹介されています。2人1組になっていただき、お子さんと遊ぶことを想定しながら、新聞を使った遊びを考えて実際にやってみましょう。

また、その際に、資料2の②にあります、「運動が好きな子を育む言葉かけや対応」をお互いにしながら、遊んでください。

(2人1組で動けるだけの空間を確保するために、机やいすを移動してもらおう。)

2人1組で遊びを考え実施する。(10分～)

(予想される反応)

- 新聞を丸めて的当てや、新聞を広げて遊ぶ。
- 新聞を丸めて、相手の陣地に多く投げ入れる。
- 新聞の上に乗って、じゃんけんで負けたら半分に折ることを繰り返す。
- 2人で新聞を腰につけて、しっぽ取りをする。
- 新聞を棒状にして、野球やチャンバラをする。
- 「すごいね!」「いいぞ、がんばれ」などの声かけをする。





みなさん、ありがとうございました。新聞1つでも、このように盛り上がって遊ぶことができましたね。また、短時間でしたが、皆さんの様子を見ていても、相当体力を使いますよね。今日おこなった遊びがすぐに体力向上につながるわけではありませんが、楽しく継続した幼少期の遊びや親子の触れ合いが、その後の子どもたちの運動への興味や関心につながり、運動習慣につながっていくのではないのでしょうか。

無理をせず継続的にできる遊びを御家庭でも考えて実施してみてください。

【ふりかえり】



それでは、本日の感想をお書きいただき、グループ内で感想を共有してください。

4番の方から時計回りに発表して、グループ内の感想を集約して、発表をお願いします。

感想を書いて、発表する。(10分)

(予想される反応)

- 子どもたちを取り巻く環境が大きく変化していることに気づいた。
- 3つの間の減少が、体力低下の1つの要因であることが分かった。
- 幼児期には、楽しんで体を動かす習慣が必要なことが大切である。
- 日頃は、仕事で忙しいので、休みの日には、子どもと遊んでみようと思った。
- 室内でも、新聞等を使って楽しんで遊ぶことができることに気づいた。
- 無理をしなくても、体を使った遊び、外遊びをすることによって子どもと触れ合うことが大切である。



【まとめ】



それでは、最後の資料3を御覧ください。これは文部科学省の調査で、体力の向上への基礎づくりを行った実践園と行わなかった協力園を卒園した児童を追跡し、新体力テストを比較したものです。実践した園の小学生の方が高くなっています。また、運動の頻度や運動部の活動・スポーツクラブへの加入率など、幼児期によく体を動かして遊ぶ経験をした子供は、その後も活動的な傾向にあるようです。まずは幼児が体を動かす楽しさに触れ、その継続による運動習慣づくりに努めることが大切だということです。

幼少期というのは、あっという間に過ぎていきます。大変お忙しい日々をお過ごしだとは思いますが、お子さんと一緒に遊ぶ時間を大切にして、これからもお過ごしください。

本日はお疲れ様でした。進行にご協力いただきありがとうございました。