

幼児の体操に関する研究

—保育園（所）における実態調査から—

小 黒 美智子

A Study on Gymnastics for Infants
 —Research of Children's Daily Life in Nursery School—
 by
 Michiko Oguro

I はじめに

幼児期における身体活動が、子どもたちの心身の発達にとって重要な意義をもっていることは、多くの研究者によって明らかにされている。小林他の研究によれば、幼児期の身体活動を考えるうえで避けられない問題として、幼児期の身体活動が、その後の子どもの成長にどのような影響を与えるかの追跡調査の必要をあげ、10年におよぶ追跡調査研究の結果、「幼児期の体力・運動能力の水準は、その後の成長発達にも非常に大きな影響をもたらしている。」¹⁾ことを指摘し、幼児期には適切なかたちで、積極的に身体活動が行われることが必要であろうという結論が得られている。幼児期における適切なかたちでの身体活動とは何かを考えると、活動内容がこどもの発育や意欲、興味、感心に見合っているかという運動の適時性の問題と、こどもがどのようなかたちで身体活動を行っているかという方法の問題の両面をみていく必要がある。

新幼稚園教育要領の「健康」では、「内容」については、旧要領に示されたような歩く、走る、跳ぶ、投げる、押す、引く、ころがる、かけっこ、とびっこ、なげっこ、ならびっこ、鬼遊びなどの集団的な遊び、すべり台、ぶらんこ、ボール、なわ、箱車、のびのびとしたリズムカルに運動するなど運動内容の具体的な例示はなく、また、「方法」については、保育者が単にいろいろな運動遊びを行わせる形で指導するのではなく、自然な生活の流れの中で、幼児が様々な活動を通して十分に身体を動かし、活動意欲を充足する体験をさせるようにすることが望ましいとされている。すなわち、幼児の心身の調和的な健康を促すには、幼児がいろいろな遊びをとおして先生や友達とふれあい、十分に全身を動かす楽しみを味わうことが大切であるとし、幼児の主体的な遊びの取組が不可欠であるとしているのである。

体操は、幼児から中高年者まで幅広い年齢層にわたって、日常的に行われている運動であり、何時でも、何処でも、誰にでも行うことができる最も基本的な運動であるが、運動の実施に関しては、身体へのしぐみや運動の効果、体操の必要性等を理解できない年齢層においては、主体的な取り組みが期待しにくいといわれている。小、中、高校と同様に、保育園、幼稚園においても日常的な体操が行われている様子を目にすることは多いが、体操を如何にして園児の主体的な遊びとして位置づけるかということは、多くの保育者が指導に苦しむところであろうと推察される。

本研究では、保育園で行われている幼児の体操（リズム体操）の実態調査を行うことにより以

下の点を明らかにするものである。

- ① 保育園において体操（リズム体操）はどの程度、何時行われているか。
- ② 体操（リズム体操）の運動時間（一回の所要時間）はどのくらいか。
- ③ 体操（リズム体操）を行う目的は何か。
- ④ どのような体操（リズム体操）を行っているか（種類）。
- ⑤ こどもの体操（リズム体操）に取り組む様子と保育者の体操に対する評価は如何か。
- ⑥ 体操（リズム体操）の運動内容はどうか。
- ⑦ 体操以外で、園で行っている健康づくりに関する内容にはどのようなものがあるか。

以上の点について、保育現場における体操（リズム体操）の現状を把握し考察することにより、現行の保育指針や幼稚園教育要領のねらいに沿った幼児の体操のあり方を吟味するものである。

なお、「リズム体操とは、人間の最も基本的な動きを、自然で全身的なリズムカルな動きに高めよい動きを身に付けることをねらいに行う体操である。」²⁾が、幼児期においては、リズムあそび、リズムダンス、リズム運動、体操、ダンス（フォークダンス、ゆうぎ）、エアロビクスなどいろいろな名称で呼ばれており、明確な区分は困難であるため、調査にあたっては、音楽に合わせて行う一連の運動を総称して体操、ダンス等として質問した。

II 方 法

対 象 者	新潟市および近隣の保育園60園 無作為抽出
実 施 方 法	質問紙に基づき個別訪問面接聴取法
調 査 期 日	1991年10月10日～10月末日
有効回答数	60園（回答率 100%）
質 問 紙	

本調査で用いられた質問紙は、園名、園児数等を問うフェースシートその他、体操の実施について1) から117) の実施の時間帯、頻度、体操のねらいと内容、こども達の意欲、関心、態度の評価、体操の運動内容についての117項目、および118) のその他健康づくりをめざして行っている運動内容等についての1項目のものである。

評定の方法は、実施の頻度、内容については「毎日行う」5点、「だいたい毎日行う」4点、「時々行う」3点、「ほとんど行わない」2点、「全く行わない」1点の5段階で、また実施の目的やこどもたちの意欲、関心、態度の評価については、主として「非常にあてはまる」5点、「ややあてはまる」4点、「どちらともいえない」3点、「あまりあてはまらない」2点、「全くあてはまらない」1点の5段階評定として行い、1～5点に得点化した。平均値は1～5点に分布し、5点に近いほどその項目を肯定する傾向の強いことを表す。

体操の運動内容については、「はい」2点、「いいえ」1点の2段階評定とした。

III 結 果

回答園（者）内訳	回答園の規模	園児数 50 名未満の規模の園は63.3%
		50～100 名未満の園は26.7%
		100～150 名未満の園は10.0%
	回答者の受持ちクラス	年長児担当 76.7%
		主事先生 10.0%

園長先生 8.3%
 年少児 3.3%
 年中児 1.7%

1) 体操の実施について

被調査者の体操の実施に関する項目の平均値、標準偏差を表1に示した。保育園に於ける体操の実施に関しての平均値は3.86で肯定的な回答が得られた。実施の度合いは、図1により、「体操を毎日行う」31.7%、「だいたい毎日行う」23.3%を合わせた積極的肯定派は合計55.0%。これに対して「ほとんど行わない」0%、「全く行わない」0%を合わせた否定派の合計は0%で、毎日行わないが「時々行う」の消極的肯定派が45.0%であり、保育園においては、体操はよく行われていることが分かる。では体操は何時行っているかについての平均値は同じく表1より、「運動会時に作品発表として行う」が最も肯定的で、次いで「他の運動遊びの準備運動として」、「運動会の準備運動として」行っているが、平均値4.5以上の肯定的な数値となっている。運動会以外の行事の時や朝会時および、自由遊びの中で行う項目も3.0以上の肯定的な結果が得られた。クラス別の一斉保育やたてわり保育の中で体操を行うことは少なく、3.0未満の否定的な数値となっている。肯定的な結果が得られた項目については、実施の頻度の高い順に並べ変えて表2に示した。体操は、他の運動遊びの準備運動として日常的に行われたり（78.3%）、年一回の運動会には、準備体操として行われたり（78.3%）、作品発表として毎回行われている（85.0%）園が多いことが分かる。朝会時に毎回体操を行う園は、37.7%であった。自由遊び時、たてわり保育時、クラス別一斉保育時には、体操を遊びとして「時々行う」園が多く、意図的に毎日行っている園は少ないことが分かる。

表1

体操の実施	M.	S.D.
1) 体操を行いますか	3.87	0.87
体操はいつ行うか		
7) 朝会するとき	3.64	1.35
8) クラス別の一斉保育の中で	2.83	0.99
9) たてわり保育の中で	2.98	1.09
10) 自由あそびの中で	3.02	1.02
11) 他の運動遊びの準備体操として	4.63	0.75
12) 運動会の準備運動として	4.57	1.01
13) 運動会の作品発表として	4.67	0.91
14) 運動会以外の行事のとき	3.70	1.22

図1 貴園では、体操を行ないますか。

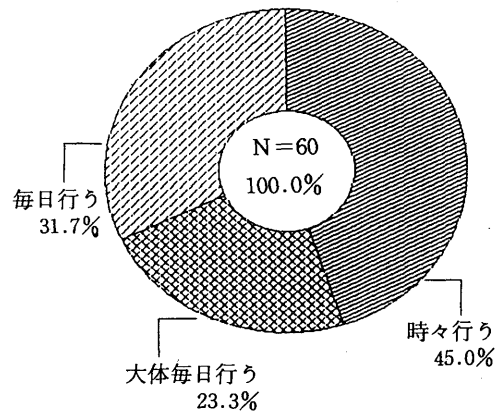


表2 どんな時に体操を行うか(頻度)

	N	毎日(回)行う		だいたい毎日(回)行う		時々行う		ほとんど行わない		全く行わない		無回答	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
運動会の作品発表	60	51	85.0	3	5.0	3	5.0	1	1.7	2	3.3	0	
他の遊びの準備運動	60	47	78.3	5	8.3	7	11.7	1	1.7	0		0	
運動会の準備運動	60	47	78.3	7	11.7	2	2.3	1	1.7	3	5.0	0	
運動会以外の行事	60	22	36.7	10	16.7	20	33.3	4	6.7	4	6.7	0	
朝 会 時	60	20	37.7	10	18.9	13	24.5	4	7.5	6	11.3	7	11.7
自 由 遊 び	60	5	8.5	10	16.9	31	52.5	7	11.9	6	10.2	1	1.7
たてわり保育時	60	5	10.0	8	16.0	24	48.0	7	14.0	6	12.0	10	16.7
クラス別一斉保育時	60	4	6.8	6	10.2	32	54.2	10	16.9	7	11.9	1	1.7

2) 運動時間

体操の運動時間については表3に示したが、朝会時や運動会の作品発表として行う体操は、1～3分の長さの体操を、一斉保育時や自由保育時には5分以上、10分以上と運動時間の長いところが多くなっていることが分かる。無回答は、「クラス別の一斉保育」33.3%、「朝会時の体操」26.7%、「自由保育時の体操」23.3%の順に多かった。

表3 運動時間は何分くらいか

	N	1～3分		5分程度		5分～10分		10分以上		無回答	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
17) 朝会時の体操	44	20	45.5	17	38.6	5	11.4	2	4.5	16	26.7
47) クラス別の一斉保育時の体操	40	8	20.0	11	27.5	11	27.5	10	25.0	20	33.3
76) 自由遊び時の体操	46	5	10.9	7	15.2	19	41.3	15	32.6	14	23.3
97) 運動会の作品発表の体操	57	18	31.6	23	40.4	8	14.0	8	14.0	3	5.0

3) 体操の目的

体操を行う目的は、幼児を対象にして、保育者が日常的にどのようなねらいをもって体操を行っているかを知るために特別な行事などの非日常的な実施を除いて、朝会時の体操および一斉保育時の体操に限って、以下の六項目について質問した。・身体の発育発達を促すため ・姿勢づくりのため ・リズム感を養うため ・一日のスタートに心身の準備運動のため ・集中力を養うため ・音楽に合わせて友達と一緒に動く楽しみづくりのためである。回答の平均値と標準偏差を表4に示した。

朝会時の体操、一斉保育時の体操のいずれも全ての項目に渡って平均値は3.7以上の肯定的な結果が得られた。中でも最も肯定的であった項目は、「音楽に合わせて友達と一緒に動く楽しみづくりのため」で朝会時の体操が4.75。一斉保育時の体操が4.80であり、次いで「リズム感を養うため」で朝会時の体操が4.59一斉保育時の体操が4.71と高い数値が得られた。

表4 体操の目的は何か

	朝会時の体操		一斉保育時の体操	
	M.	S.D.	M.	S.D.
18) 体操のねらいは身体の発育発達の促進か	4.09	0.90	4.15	0.90
19) 体操のねらいは姿勢づくりか	3.80	1.01	3.78	1.00
20) 体操のねらいはリズム感を養うことか	4.59	0.58	4.71	0.46
21) 体操のねらいは一日のスタートに心身の準備運動の意味か	4.20	0.94	3.80	1.11
22) 体操のねらいは集中力を養うためか	4.27	0.86	4.05	0.96
23) 体操のねらいは楽しみづくりのためか	4.75	0.48	4.80	0.45

4) 体操の内容

次にどのような体操を行っているかについては、平均値と標準偏差を「朝会時の体操」、「一斉保育時の体操」、「自由遊び時の体操」、「運動会の作品発表としての体操」の4つの比較ができるように表5に示した。25)の運動会の作品発表の体操を除いて、他のいずれの項目も平均値が3.0以下の否定的な結果を示している。

質問項目以外の体操を行っている園は23)その他の体操の項に自由記述するように設問したが、非常に多くの回答があった。体操名だけでは分類が困難であったためそのまま表6に示した。

表5 どんな体操を行っているか

	朝会時の体操		一斉保育時の体操		自由遊び時の体操		運動会の作品発表の体操	
	M.	S.D.	M.	S.D.	M.	S.D.	M.	S.D.
24) 園独自でラジオ体操的な動きの体操	2.64	1.21	2.59	1.01	2.20	1.12	2.61	1.67
25) 園独自でジャズ的な動きの体操	2.75	1.26	2.81	1.05	2.87	1.30	3.09	1.55
26) 園独自でトレーニング的な動きの体操	2.73	1.17	2.67	0.94	2.35	1.20	2.60	1.37
27) 園独自で手具を使った体操	2.07	1.12	2.31	1.19	2.11	1.22	3.00	1.40
28) 園独自でマット等の用具を使った体操	2.18	1.19	2.26	1.18	1.93	1.21	1.86	1.30
29) ラジオ体操第1	2.95	1.02	2.48	1.10	2.00	1.20	2.63	1.78
30) ラジオ体操第2	2.18	1.07	1.71	0.80	1.54	0.80	1.25	0.51
31) テレビのトンガリ体操	1.30	0.84	1.24	0.62	1.24	0.47	1.23	0.62
32) テレビの一等賞体操	1.86	1.18	1.74	1.07	1.78	1.00	1.44	0.82
33) テレビのぞうさんのあくび	1.86	0.92	1.69	0.96	1.70	1.06	1.21	0.45
34) 市販のはとぼっぼ体操	1.61	0.83	1.50	0.85	1.30	0.51	1.32	0.70
35) 市販のディズニー体操	2.73	1.40	2.31	1.16	2.20	1.00	1.84	1.02
36) 市販のエイトマンゴーゴー	2.16	1.11	1.76	0.87	1.83	0.94	1.26	0.58
37) 本に出ていた体操	2.59	1.13	2.57	1.03	2.39	1.07	2.86	1.52
38) その他の体操	表 6		表 6		表 6		表 6	

表 6

【朝会でを行う体操について】

- 38) その他の体操がありましたが具体的に聞かせ下さい。
- ・一等賞体操(1) ・マイフェアレディで踊りあかそう(1)
 - ・ピーターハム体操(4) ・おむすびころりん体操(1)
 - ・アブラハムの子(3) ・ジンギスカン(2) ・踊るボンボン(1)
 - ・ジャブジャブ音頭(1) ・ひつじのこもこも(1)
 - ・スーパージョー(1) ・この道どこまでつづいている(1)
 - ・スーパージョー(1) ・この道どこまでつづいている(1)
 - ・アポロ体操(2) ・海賊体操(3) ・うんとこどど(1)
 - ・こい運動会(3) ・プリンセス体操(4) ・あんぱんまん体操(3)
 - ・がんばれスイミー(1) ・めざせ宝島(2) ・ディズニータン(1)
 - ・プリンセス体操(1) ・パンダちゃん体操(2) ・動物体操(1)
 - ・I、II、III(6) ・メリーボンビンス体操(2) ・竹の子体操(3)
 - ・リズムダンス(2) ・ゴーストバスターズ(1) ・ポテト(1)
 - ・フリーダム(1) ・おでんばらロール(1) ・ミックスマウス体操(2) ・ポピー体操(2) ・ディズニータン体操(1)
 - ・アドベンチャー体操(1) ・夏だよアールだよ(1)
 - ・ラジオリ体操(3) ・アイエウエOh体操(1) ・オタスケマン(1)
 - ・コンピーター・おあはさん(1) ・ドラえもん(1) ・となりのトトロ(1) ・七三三サンバ(1) ・ポテト(1)
 - ・リズムダンス(1) ・ボンボン体操(2) ・応援体操(1) ・なつかし体操(1) ・体操で世界をまわろう(1) ・ピノキオ体操(1)
 - ・お花のトランペット(1) ・バナナの体操(1) ・ジャングル体操(1) ・夢いっばい(1) ・おもちゃの体操(1)
 - ・学園天国(1) ・あいうえお体操(1) ・働く車II(1)
 - ・ちやうのジャズ体操(1) ・英語の曲(早見優)(1)
 - ・元気体操(1) ・カンフー体操(1) ・ジャングル体操(1)
 - ・シェイプアップカーニバル(3) ・走れ走れ(1) ・鳥さん体操(1) ・UFO体操(1) ・タムタム体操(1)
 - ・集まれジャケン(1) ・糸まき体操(1) ・ファイブマン(3)
 - ・ロックアラビヤ体操(1) ・フォークダンス(1) ・ジャズダンス(1) ・愛でアラジナル(1)
 - ・コロモーション(1) ・ロックフルーツ体操(1) ・ロックンロール(1)
 - ・お山のジャズ(1) ・あの青い空のよう(1)
 - ・かたぎけマン(1) ・うたえバンバン(1) ・チェット(1)
 - ・おめざめキュービート(1) ・天使のはねのマーチ(1)
 - ・元気にワッショイ(1) ・ふれふれ(1) ・わっはっは体操(1) ・元気にハッ！(1) ・すみれ体操(1)
 - ・散髪(1) ・ドレミ体操(1) ・うさこちゃん体操(1) ・一円玉のたびがらす(1) ・お祭り忍者(1) ・ジャングドルダンス(1)
 - ・このゆびとまれ(1) ・赤ずきんちゃん体操(1)

【一斉保育で行う体操について】

- 68) その他の体操がありましたが具体的に聞かせ下さい。
- ・オタスケマン(2) ・コンピューターおあはさん(1) ・ドラえもん(1)
 - ・サリー(1) ・チェットチェット(1)
 - ・サリ(1) ・あのことさきさん(1) ・ジャングル体操(1)
 - ・むつくりまきさん(1) ・ザン(1)
 - ・マイフェアレディ(1) ・ほっほっほ(1)
 - ・リズムダンス(1) ・プリンセス体操(1)
 - ・界を回ろう(1) ・バナナス体操(1)
 - ・ジャズダンス(1) ・スターズ(1) ・ロコモーション(1)
 - ・ウルトラマン(1) ・海賊体操(1) ・ほくらマゴ(1)
 - ・アメリカンキックス(1) ・ホーキーキー(1) ・チャイールド(1)
 - ・チャオチャオダンス(1) ・ロックアラビヤ体操(1)
 - ・一等賞体操(1) ・アンパンマン体操(3) ・ジエットマン体操(1)
 - ・ディズニータン体操(6) ・ボンボン体操(3)
 - ・たけのこ体操(2)
 - ・応援体操(1) ・ピーターバン体操(5)
 - ・おむすびころりん体操(3)
 - ・アブラハム体操(3)
 - ・ジンギスカン(2) ・踊るボンボン(1)
 - ・ジャブジャブ音頭(1) ・おむすびころりん体操(1)
 - ・おむすびころりん体操(1)
 - ・スーパージョー(1) ・スーパージョー(1) ・スーパージョー(1) ・この道どこまでつづいている(1)
 - ・うんとこどど(1) ・こい運動会(1)
 - ・ふれふれ(1) ・ほっほっほ(1)
 - ・めざせ宝島(1) ・グリーンマンのピーマン(1)
 - ・一円玉のたびがらす(2) ・竹の子体操(2)
 - ・リズムダンス(1) ・アドベンチャー体操(1)
 - ・マンボで世界を回ろう(1)
 - ・ロックアラビヤ体操(1)
 - ・マスケット体操(1) ・体操で世界を回ろう(1)
 - ・ロッキングボンボン体操(1)
 - ・散髪(1) ・夢をぬすむキャッチャー(1)
 - ・ファイブマン(2) ・キャッチャー(1)
 - ・わっしよいまわり(1) ・ほくらマゴ(1)
 - ・ペイビーロックンロール(1)
 - ・ジャングルダンス(1) ・お祭り忍者(1)
 - ・この指とまれ(1) ・ゴーストバスターズ(1)
 - ・フリーダム(1) ・おでんばらロール(1)
 - ・ミックスマウス体操(1)
 - ・ディズニータン体操(1)
 - ・アイエウエOh体操(1)
 - ・オタスケマン(1) ・コンピューターおあはさん(1)
 - ・ドラえもん(1) ・See you again(1)
 - ・七三三サンバ(2) ・おあはさんに行こう(1)
 - ・ジャングルベル(2)
 - ・ガチャキンキンド(1) ・キュービータン(1)
 - ・あんぱんまん体操(1) ・キン肉マン(1)
 - ・動物体操(1) ・忍者体操(1)
 - ・カンフー体操(1) ・空想マーチ(1)
 - ・シェイプアップ(1) ・シンエイブアップカーニバル(1)

【自由遊びで音楽をかけておくとやっていた子供が行っている体操について】

- 91) その他の体操がありましたが具体的に聞かせ下さい。
- ・プリンセス体操(3) ・ディズニータン体操(6)
 - ・メリーボンビンス(2) ・字宙は楽しいフェスティバル(1)
 - ・ジンギスカン(4) ・フォークダンス(2)
 - ・マイフェアレディで踊りあかせ(1)
 - ・おめざめキュービート(2) ・時計が飛んで(1)
 - ・ピーターバン体操(3) ・おむすびころりん体操(1)
 - ・アブラハムの子(1) ・踊るボンボン(1)
 - ・ジャブジャブ音頭(1) ・ひつじのモコモコ(1)
 - ・スーパージョー(1) ・この道どこまでつづいている(1)
 - ・うんとこどど(1) ・こい運動会(1)
 - ・ふれふれ(1) ・ほっほっほ(1)
 - ・めざせ宝島(1) ・グリーンマンのピーマン(1)
 - ・一円玉のたびがらす(2) ・竹の子体操(2)
 - ・リズムダンス(1) ・アドベンチャー体操(1)
 - ・マンボで世界を回ろう(1)
 - ・ロックアラビヤ体操(1)
 - ・マスケット体操(1) ・体操で世界を回ろう(1)
 - ・ロッキングボンボン体操(1)
 - ・散髪(1) ・夢をぬすむキャッチャー(1)
 - ・ファイブマン(2) ・キャッチャー(1)
 - ・わっしよいまわり(1) ・ほくらマゴ(1)
 - ・ペイビーロックンロール(1)
 - ・ジャングルダンス(1) ・お祭り忍者(1)
 - ・この指とまれ(1) ・ゴーストバスターズ(1)
 - ・フリーダム(1) ・おでんばらロール(1)
 - ・ミックスマウス体操(1)
 - ・ディズニータン体操(1)
 - ・アイエウエOh体操(1)
 - ・オタスケマン(1) ・コンピューターおあはさん(1)
 - ・ドラえもん(1) ・See you again(1)
 - ・七三三サンバ(2) ・おあはさんに行こう(1)
 - ・ジャングルベル(2)
 - ・ガチャキンキンド(1) ・キュービータン(1)
 - ・あんぱんまん体操(1) ・キン肉マン(1)
 - ・動物体操(1) ・忍者体操(1)
 - ・カンフー体操(1) ・空想マーチ(1)
 - ・シェイプアップ(1) ・シンエイブアップカーニバル(1)

【運動会の作品発表】

- 112) その他の体操がありましたが具体的に聞かせ下さい。
- ・レーン(2) ・騎馬戦(1) ・障害物(2)
 - ・アンパンマン体操(2) ・応援体操(1)
 - ・やんちゃやかり体操(1) ・ピーターバン体操(2)
 - ・一等賞体操(1) ・ひつじモコモコ(1)
 - ・スーパージョー(1) ・この道どこまでつづいている(1)
 - ・ふれふれ(1) ・おめざめキュービート(2)
 - ・時計が飛んで(1)
 - ・ピーターバン体操(3) ・おむすびころりん体操(1)
 - ・かほつこ(1) ・玉入れ(1)
 - ・だるまおとし(1) ・ハッピーアランドレン(1)
 - ・プリンセス体操(1) ・海は友達(1)
 - ・体操で世界を回ろう(2)
 - ・野に咲く花のように(1) ・地球は大合唱(1)
 - ・おもちゃの体操(1) ・おどろポンポン(2)
 - ・わっはっは体操(1) ・ちやうのジャズ体操(1)
 - ・リズム運動(1) ・竹リズム(1)
 - ・キュービータン体操(1) ・海賊体操(2)
 - ・ドラゴンボールZ(1) ・ボンボン体操(1)
 - ・夢を信じて(1) ・勇気のしるし(1)
 - ・あかすきちゃん体操(1)
 - ・赤かて白かて(1) ・アクリン体操(1)
 - ・あの子が町にやってくる(1)
 - ・トマのほっほ(1) ・積木体操(1)
 - ・兄弟キッズ(1)
 - ・わがまま(1) ・アメリカン体操(1)
 - ・ジンギスカン(1) ・ポテトチップス体操(1)
 - ・天使の羽根のマーチ(3) ・ハタが生まれる(1)
 - ・ピエーパピエーパ(1)
 - ・組体操(3) ・トロロ(1) ・うんとこどど(1)
 - ・運動会(3) ・太陽がいっぱい(1)
 - ・地球ひとつとび(1) ・ウルトラマン(2)
 - ・小ガニのハワイアンダンス(1) ・アルプス一万里(1) ・ロックンロール体操(1)
 - ・オパールディオブラダ(1) ・パパとママのおくりもの(1)
 - ・あの青い空のよう(1)
 - ・かたぎけマン(1) ・うたえばんばん(1)
 - ・チェットチェット(1)
 - ・おめざめキュービート(1)
 - ・シェイプアップカーニバル(1)
 - ・ラジオリ体操(1) ・散髪(1)
 - ・あんなにきれいに虹がた(1)

5) こどもの体操の取組みと保育者の評価

体操を行っている時の子どもたちの様子は、保育者はどのように評価しているのか、「意欲的に動いている」、「楽しそうに動いている」「よく動いている」「効果的に動いている」の四項目について、朝会時の体操、一斉保育時の体操、自由遊び時の体操、運動会の体操のそれぞれについて質問した。平均値と標準偏差を表7に示したが、平均値は全て高い値で肯定的な結果が得られた。四つの体操とも保育者の評価の数値が高い順番は同じで、第一は「楽しそうに動いている」、第二は「よく動いている」、第三は「意欲的に動いている」、第四は「効果的に動いている」という評価が得られた。中でも最も肯定的な数値を示していたのは、「楽しそうに動いている」の自由遊び時に体操している時で4.93であった。また、最も平均値の低かったものは、「効果的に動いている」の朝会時の体操は3.93であった。

また、現行の体操の実施について、保育者はどの様に評価しているのかを明らかにするために、44) 今後も体操を続けて行っていききたいと思うかの設問をした。平均値、標準偏差を表8に示した。「朝会時の体操」、「一斉保育時の体操」、「自由遊び時の体操」、「運動会の作品発表としての体操」の四項目とも全て高い値で肯定的な結果が得られた。保育者は、いま行っている体操の意義を認め今後も続けて行っていききたいと考えていることが明らかになった。

表7 こどもの体操する様子はどうか

	朝会時の体操		一斉保育時の体操		自由遊び時の体操		運動会の作品発表の体操	
	M.	S.D.	M.	S.D.	M.	S.D.	M.	S.D.
39) 意欲的に動いている	4.31	0.79	4.69	0.60	4.61	0.82	4.79	0.41
40) 楽しそうに動いている	4.68	0.51	4.81	0.39	4.93	0.32	4.84	0.41
41) よく動いている	4.55	0.62	4.71	0.50	4.74	0.74	4.81	0.44
42) 効果的に動いている	3.93	0.81	4.02	0.77	4.15	0.98	4.39	0.74

表8 実施している体操に関する保育者の評価

	朝会時の体操		一斉保育時の体操		自由遊び時の体操		運動会の作品発表の体操	
	M.	S.D.	M.	S.D.	M.	S.D.	M.	S.D.
43) 今後も続けていききたいと思うか	4.84	0.42	4.90	0.29	4.89	0.37	4.95	0.22

6) 運動内容

体操の内容は、日常的でしかも保育者の指導場面の多い場合を選び、朝会時の体操と一斉保育時の体操に限って質問した。動きの基本形（歩く、走る、とぶ、はずみ、振り・回旋、体のまげ伸ばし、ころがる、はう、ねじる、押す、引く、ける、バランス、柔軟運動、その他）のうちどのような動きが入っていたり、また不足しているかを「はい」「いいえ」の2段階で回答してもらい結果を表9に示した。

表 9

朝会で行なう体操の運動内容			一斉保育で行なう体操の運動内容		
	入っている 運 動	不足して いる運動		入っている 運 動	不足して いる運動
	度数 %	度数 %		度数 %	度数 %
1 歩 く	41 (93.2)	4 (9.0)	1 歩 く	39 (95.1)	1 (2.5)
2 走 る	38 (86.4)	6 (13.6)	2 走 る	38 (92.9)	2 (5.0)
3 跳 ぶ	44 (100)	3 (6.8)	3 跳 ぶ	40 (97.6)	1 (2.5)
4 は ず む	44 (100)	4 (9.1)	4 は ず む	38 (92.7)	4 (10.0)
5 振 り・回 旋	44 (100)	3 (6.8)	5 振 り・回 旋	39 (95.1)	4 (10.0)
6 体 のまげ 伸 ば し	43 (97.7)	4 (9.1)	6 体 のまげ 伸 ば し	40 (97.6)	3 (7.5)
7 転 が る	11 (25.0)	27 (61.4)	7 転 が る	13 (31.7)	22 (55.0)
8 は う	10 (22.7)	27 (61.4)	8 は う	14 (34.1)	25 (62.5)
9 ね じ る	43 (97.7)	8 (18.2)	9 ね じ る	36 (87.8)	8 (20.0)
10 押 す・引 く	23 (52.3)	15 (34.1)	10 押 す・引 く	20 (48.8)	15 (37.5)
11 け る	24 (54.5)	20 (45.5)	11 け る	21 (51.2)	14 (35.0)
12 バ ラ ン ス	38 (86.4)	6 (13.6)	12 バ ラ ン ス	32 (78.0)	5 (12.5)
13 柔 軟	39 (88.6)	6 (13.6)	13 柔 軟	36 (87.8)	2 (5.0)
14 そ の 他	0 (0)	0 (0)	14 そ の 他	0 (0)	0 (0)
回答総数	44	44	回答総数	41	40

7) 体操の他、園で行っている健康づくりに関する内容

体操の他にこどもたちの健康づくり、身体形成、姿勢づくりなどのねらいで力を入れていることについて、自由記述で回答を得た。結果は表10に示した(複数回答)。実施率のベスト5は、「戸外あそび」96.6%、「その他」79.7%、「裸足であそぶ習慣づくり」79.7%、「水泳」76.3%、「薄着の習慣づくり」72.9%であった。

表10

118) 体操の他にこどもたちの健康づくり、身体形成、姿勢教育等のねらいで、力を入れていること

1 マラソン	22園 (37.3%)	2 乾布摩擦	2園 (3.4%)
3 裸足であそぶ習慣づくり	47 (79.7%)	4 薄着の習慣づくり	43 (72.9%)
5 水 泳	45 (76.3%)	6 登り棒	17 (28.8%)
7 スケート	10 (16.9%)	8 登 山	5 (8.5%)
9 スキー	3 (5.1%)	10 戸外あそび	57 (96.6%)
11 その他	47 (79.7%)		
冬の日光浴、歩く、マット、リング、庭掃除、リレー、平均台、リズムあそび、うがい・手洗い、ランニング、鉄棒、リズム体操、固いものを食べさせる、散歩、跳箱、エアロビクス、坐禅、雪遊び、木登り、ボール蹴り、正座、そり、綱引き、ドッジボール、草履、ローラースケート、縄跳び、歩き遠足、おにごっこ、うんてい、鼓隊、プレイジム、体操教室、竹馬、園芸のお手伝い			
12 回答なし	1 (1.7%)		

IV 考 察

体操の実施のスタイルについて

今回の調査の結果、被調査者においては、体操（リズム体操）をほとんど、または全く行わない園は皆無で、100%の園が体操を行い、その中の約半数の55.0%の園が毎日またはだいたい毎日行うという積極的肯定派であることが分かった。特に運動会の作品発表として行う体操に関しては、ほとんどまたは全く行わない園は僅かに5%で、毎回行う園は85%と高い実施率であった。また運動会以外の行事の時にも体操（リズム体操）は、毎回、だいたい毎回、ときどき行うを合わせた積極的肯定派は87%であった。このように、行事に際して園児の日常保育の成果や成長の様子を、親や兄弟に発表するために行われる体操（スタイル1とする）は、一般的に、多くの園で実施されていることは容易に推察できるが、その場合、体操の実施の結果より、園児が体操に取り組む過程が大切である。即ち、日常的に子ども達が、嬉々として行っている体操を、行事に向けて一つの作品としてまとめているのか、逆に行事を直接のねらいとして構成した体操を、日常活動の中で練習する形なのか、発表された結果は同じであっても子どもの主体的な取組という観点からは大きな差があることになる。本調査では、その点について確認することはできなかったが、今日的な保育観からいって前者の取組がなされていることが期待される。

次に、体操は他の運動あそびや、運動会などの体育的行事の前に準備運動として行う場合（スタイル2）が、肯定的な回答を得ているが、表2によれば、毎回行うが、「他の運動遊びの準備運動として」78.3%、「運動会の準備運動として」78.3%と高い実施率を示している。体操は一般的に、他のスポーツ活動の準備運動として行われていることが多いが、幼児の場合は、運動前のウォーミングアップの必要性に関して、小林他の研究によれば「幼児の場合、ヨーイ・ドン³⁾の合図から全力で走運動をするとほぼ1分間のうちに最大酸素摂取量の水準に達している。したがって、幼児が最大酸素摂取能力を発揮する場合には、ウォーミングアップをしなくても、いきなり最大運動を行うための準備がいつでもできている状態にあるということができ、運動前のウォーミングアップはあまり必要ではないと考えてよいと思います。」との指摘がある。このことから、幼児期においては、「運動前には準備運動を」という一般通念から、準備運動としての体操を行うのではなく、体操の動き自体を楽しんで行うことのできる運動あそびとして行われることがより望ましいと考える。

「朝会時に行う」、「自由あそび時に行う」、「たてわり保育時に行う」、「クラス別一斉保育時に行う」等の体操（スタイル3とする）は、行事や準備運動などの「～のための体操」ではなく、体操すること自体が主体となる場合であるが、表2より、いずれも積極的肯定派はスタイル1、スタイル2に比して数値が低くなっている。このことは、被調査者において、朝会、たてわり保育、一斉保育自体をほとんど行っていない園があることから、その場合は、体操も行われていないことになり、無回答や、時々しか行っていないと回答している園が多くなったものと推察できる。幼児の運動あそびを考える時、体操は、スタイル3の形で日常的に行われることが、最も望ましいことであるが、現実には、スタイル1、スタイル2の形で実施されている場合が多いと推測したが、本調査においては、その通りの結果が確認された。

体操の目的と子ども達の取組み

体操の目的は、板垣は「からだづくり、動きづくり、楽しみづくり」⁴⁾の三つのにまとめて捉えており、一般に体操を行う場合、「健康のため」とか、「体力づくりのため」、「準備運動のた

め」の体操などと考えられているが、「単にからだづくりのためだけや、動きづくりのためだけに目的をおくのではなく、からだづくり、動きづくり、楽しみづくりの三つのねらいを総合的に捉えて行い、一面的に偏った内容にならないようにする。」⁵⁾ことを指摘している。

本調査においては、スタイル3の体操に限定してこの三つの目的の捉え方に沿って質問したが、結果のところでも前述したように、最も肯定的な回答が得られたのは、楽しみづくりの目的であった。「朝会時の体操」が4.75、「一斉保育時の体操」が4.80となっている。次いで、動きづくりの目的であった。「朝会時の体操」が4.59、「一斉保育時の体操」が4.71となっている。このことは、からだづくりや姿勢づくりなどの目的や、しつけ教育的な目的を上回って、楽しみづくりや動きづくりのねらいが肯定的であったということで、幼児の発達特性に応じた目的に基づいて行われていることが読み取れる。幼児の遊びはその多くが運動遊びであるが、活動は自発的な興味の方によって展開しており、幼児は楽しいから、興味があるから活動するのである。幼児自身は、体操する場合に、からだをよくしたいとか、綺麗に動きたいなどの目的をもって行うことはなく、極めて本能的に活動するものである。したがって、本調査から読みとれるように、からだづくりや姿勢づくりは、保育者の二次的なねらいに据え、幼児には、友達と一緒に、音楽に合わせて動くこと自体の楽しさを味わわせることを目的にしている保育者の姿勢は非常に望ましいことであるといえる。

また、「リズム感を養うため」の動きづくりの目的が、高い数値で肯定的であったことは、保育者が、幼児期に体操（リズム体操）の実施を通して、動きづくり運動の基本的な能力を育成することに、積極的に取り組んでいることを示している。

一般にリズム感を養うには、掛け声に合わせてたり、拍手したり、打音を用いたり、足で拍子をとったり、音楽を用いたりして、外からのリズムカルな刺激に合わせてからだを動かすことが行われているが、特に幼児期においては、手や足だけの部分的な運動ではなく、音楽に合わせて全身的に、リズムカルにからだを動かすことが大切である。楽しい、心地よい音楽は、幼児の動きたいという欲求を引き出し、初歩的な段階における運動リズムの修得を容易にすると考えられる。

マイネルは、音楽の運動リズムの体得における意義を、「音楽は、運動経過をリズムカルにさせるのを助けるだけでなく、歩いたり、走ったり、跳ねたり、振ったり、またすべてのダンス形式のような一定のリズムを持った運動をも、その特徴的な力によってよく呼び起こしたり、速めたり、高めたり、ゆっくりさせたりするのである。」⁶⁾とし、運動リズムの体得と音楽が深くかわりあっており、運動リズムが運動学習の基礎であることを指摘している。幼児期において、リズムカルな音楽に合わせて体操することは、神経系の発達の著しい幼児にとって、発達刺激としての効果が大きく、大いに保育に取り入れて行う必要があると思われる。

こどもの取組みの様子は、「楽しそうに動いている」のは、自由遊び時に体操している時の平均値が4.93と最も高く、こどもが主体的にあそびとして体操を行っている時が最も楽しそうに動いていることが、保育者の主観的評価とはいえ数値のうえから確認できた。また、最も平均値の低かったものは、「効果的に動いている」の朝会時の体操で平均値は3.93であった。これは、限られた場所、時間の中で全園児が同じ体操を行うところが多く、皆が一同に会して体操することに意義があっても、効果的に行うことは当然無理があるように思われる。こどもは、全体の中の個として動いているので、保育者が一人ひとりに目を向け、動き自体を援助する形はとりやすく、単にその場で手足を動かしているに過ぎないこどもも多くいると思われる。保育者の朝会時の体操の目的は、前述のように「楽しみづくり」や「リズム感を養う」ことをより強く肯定しているので、リズムにのって楽しく動くことができれば、それほど身体に効果的に行われていなくてもよいと考えられているものと思われる。

体操の内容と運動内容について

被調査者において、どのような体操が行われているかについては、一連の運動として、まとまりのある体操を行っていると思われる四つの場合を選択して比較的調査した。結果を一言で表せば、ラジオ体操やテレビ体操など、だれもが知っている特定の体操を行うのではなく、それぞれの園の実情に合わせて、多様に工夫された体操が行われているといえよう。曲目や題名から、テレビ等の人気番組の曲目や、教材として市販されている曲にふりつけたものが多くみられるが、それだけで運動内容自体をイメージすることは困難であった。こども達が知っている曲に合わせて体操することで楽しく行うことができるよう工夫している辺りに、保育者の配慮が見受けられた。「朝会時の体操」、「一斉保育時の体操」、「自由遊び時の体操」、「運動会の体操」に共通していえることは「園独自でジャズ的な動きの体操」の平均値が、それぞれの結果の中では一番高い数値を示したことである。これは、強いて言えば、各園で体操を構成して独自の体操を行う場合、ラジオ体操的（徒手的）な動きやトレーニング的な動き、手具やマットなど用具を使った体操などより、ジャズ的な動きを取り入れた体操を行っている傾向にあることが分かる。これは使用曲の曲相がジャズ的な動きを引き出し易い曲であるためだったり、テレビ等の影響で社会的に人気のあるキャラクターの動きなどの影響が見逃せないものと思われる。

では、体操を構成している運動内容はどうかをみてみることにする。このことに関しては、日常的でしかも保育者の指導場面の多いスタイル3の場合を選び、朝会時の体操と一斉保育時の体操に限って質問した。

幼児期には、多様な動きの経験が必要であるが、動きの基本形（歩く、走る、とぶ、はずみ、振り・回旋）は高い数値でしっかりと構成要素として入っていることが分かる。不足している動きは、転がる、はう、ける、押す、引くの数値が高くなっているが、一連の体操として行う場合は、これらの動きは構成要素にとりあげにくい動きであろうと思われる。これらの不足は、ボール等の手具を使った遊びや、器械器具を使った遊びなどで十分経験させることが必要であろう。

また、体操の内容に関しては、朝会時や一斉保育時に行われている体操は、音楽に合わせて、全員が決められた動きを一斉に動くことが一般的であるが、決められた動きを手がかりに、楽しいリズム遊びに発展させたり、動きの方向や高さなど空間の広がりに変化を与え、移動を加えたりして十分に動きまわる楽しさを味わわせるなど、幼児の活動欲求を十二分に充足させることのできる内容や方法を工夫することも、今後考えていく必要があると思われた。

V ま と め

本調査から以下のことが確認できた。

- ① 保育園において体操（リズム体操）を行わないところはなく、積極的に行っているところと、消極的に行っているところが約半々であった。積極的に行っているケースは、運動会の作品発表としての体操や、他の運動の準備運動として行われることが多く、消極的に行っているケースは、日常的に朝会や、一斉保育、自由遊び時に行われる場合であった。
- ② 体操（リズム体操）の運動時間は朝会時や運動会の体操は1～3分が多く、一斉保育、自由遊び時の体操はそれより長い傾向であった。
- ③ 体操の目的は、楽しみづくりのためが最も肯定的であった。
- ④ どの様な体操を行っているかは、園により多様な体操が行われており一定の傾向は確認できなかった。
- ⑤ 体操をしている時のこども達の様子は、意欲的に、楽しそうに、よく動いていると保育者は

評価している。また今後も今のように体操を続けていきたいと保育者は考えている。

⑥ 運動の内容は効果的に基本の運動を組み込んで構成してあった。

⑦ 体操の他に園では健康づくりに関して、積極的に取り組んでいる。

幼児の体操というと、テレビの幼児向け番組で行われている体操が容易にイメージされるが、運動の発達特性からいえば、決められた動きを一連の運動として、全員で動くと言う行い方より、音楽に合わせて自由に、歩いたり、走ったり、跳んだり、ころがったり、這ったりする全身的な運動を取り入れた体操や、ボール、輪など簡単な手具を用いて興味を起こさせ、動きまわること自体に夢中になれるというような体操が望ましいと考えられる。その意味で、本調査結果から得られた体操の実施に関する実態は、今後一層の検討を要するものであると考える。

〈引用文献〉

- 1)、3) 小林 寛道他著「幼児の発達運動学」ミネルヴァ書房 1990年
- 2)、4)、5) 板垣 了平「体操論」アイオーエム 1990年
- 6) クルト・マイネル著 金子 明友訳「スポーツ運動学」大修館 1983年

〈参考文献〉

- 1) 文 部 省 「幼稚園教育要領」大蔵省印刷局 1990年
- 2) 厚生省児童家庭局 「保育所保育指針」フレーベル館 1990年
- 3) 板垣 了平・滝沢かほる「体操の課題に関する研究 メダウの体操系におけるBewegungsentwicklungとBewegungsgestaltungについて」日本体育学会第33回大会発表資料 1982年
- 4) 安達 典子・板垣 了平「幼児のリズム運動の指導について」日本体育学会第34回大会発表資料 1983年
- 5) 松本 典子「幼児期の運動リズム獲得のための手具の利用」(1) 第27回山陰体育学会発表資料 1988年
- 6) 松本 典子「幼児期の運動リズム獲得のための手具の利用」(2) 日本体育学会第40回大会発表資料 1989年
- 7) 板垣 了平「体操」ポプラ社 1981年
- 8) 近藤 充夫「幼児健康教育法 健康」東京書籍 1981年
- 9) 森下はるみ・池田 裕恵編著「健康」不昧堂出版 1992年

注

この研究は、'91年度幼児教育学科保育特別研究（体育ゼミ）において取り組んだテーマの資料に基づいている。調査にあたっては、本ゼミ受講生によるところが大きく、ここに氏名を掲載することにより、学生の努力と真摯な取組に感謝したい。

新保 和美 渡辺 泉 小島 純子 長谷川千恵 長谷川容子
 諸橋加代子 宮崎 裕江 笠原恵利子 長谷川由美