

# 自然野外教

☆ 伸長期相当（経験5年から10年程度）の読者対象

## 大好きなおやまであそぼう！！

～裏山あそびと運動機能の発達について～

上田女子短期大学附属幼稚園

本園は上田市の塩田平に位置しており、園舎の裏に「からうすやま」という小さな山を所有している。

幼稚園開園当初（昭和53年）から、そこは幼稚園の子供たちの絶好の遊び場所となっている。この身近な自然環境の中で、子供たちは五感をたくさん使って感じ、様々な自然の不思議と出会い、疑問や興味をもち、友だちと夢中になってあそぶ経験を積み重ねている。

最近では、自然保育が社会的にも注目されるようになり、専門家によって、子供の発達にどう影響するのか等、教育的な観点からの理論付けが多くされている。本園では今年度、コロナ禍で激減している子供たちの運動遊びに着目し、「やまほいく」が子供たちの運動機能とどう関連しているかについての研究に取り組んでいる。

### 1. 子供たちの運動機能発達の実態

コロナ禍で家庭での外遊びに制限があったためか、年少の入園時に次のような子供たちの姿が目立つようになっている。

- A. 体幹が弱く持久力が続かない
- B. 手先の動き（微細運動）が苦手
- C. ボディイメージがつかめない

Aについては、姿勢の保持が難しい等、園生活でもよく目にするようになった。肘をついて座る、脚を組む、すぐに寝転がる、後ろ重心で座

る等、筋緊張の低い園児が多い。Bについては、着替え時のボタンの着脱、制作活動時のハサミの使い方やお絵描き、シール貼り等の場面において、手先がうまく動かせない等の姿が見られる。Cについては、よく転ぶ、お尻が拭けない、ズボンにシャツを入れることができない、排泄に問題を抱える子供が多いといった姿である。これらの運動機能（体の使い方）についての課題と、「やまほいく」における幼児の遊びとを関連付けて考えてみたい。

### 2. 裏山あそびでの運動遊び

裏山の地面は、雨水の流れ方や樹木の根っこの形状等から平面ではなく凸凹しているので、そこを歩くことで体のバランスを保持しようと体の重心を色々な方向へと向けていく。また、木の実や石ころ、きのこ、アリの行列等をまたぐためには、脚を上げる動作をとる。傾斜がきつい斜



～手でつかんでよじ登る～

面では四つ這いになったり前重心の体勢になったりして登る。木の根っこ等を両手でつかみ、体重を支えて登ることもある。逆に傾斜を下る時には、慎重に足に力を入れて降りる子もいれば、年長になると急な坂も猛ダッシュで駆け降りることもできる。横たわった木の幹に馬乗りになったり、上を渡ったりすることも好きだ。木登りしやすい木を見つけると、両手両足に力を入れよじ登る。枝を見て足をかけ、さらに上へ上る。自分の背丈よりも高いところに実があると、背伸びをしたりジャンプしたりして取ろうとする。捕まえたい虫がいると、抜き足差し足で近付きパッと手を伸ばす。

子供たちは裏山で遊んでいると、興味や欲求から自発的に運動遊びへとつながっていく。「ここは四つ這いで」「ここはジャンプで」といった前置きや設定がなくとも、そうせざるを得ない体の動きや、そうしたく

なる環境がたくさんある。そこが最大の魅力と言える。

### 3. 過去の事例から 「どんぐりになってあそぼう」(秋・3歳児)

秋になり、原っぱのクヌギの木から丸々と太ったどんぐりが落ちる。年少児の子どもたちは上から落ちてくるどんぐりが斜面に転がる様子を見て楽しんでた。自由遊びの時間にTくんはどんぐりを拾い、斜面の上に行き転がしてその転がり方を見て楽しんでた。すると体を丸めて落ち葉でふかふかの斜面を自ら転がってみた。教師が「Tくんもどんぐりになっちゃったね」と話すと、もう一度斜面を登り、転がって見せた。近くで遊んでいた園児もそれを見て真似をする。「Aちゃんどんぐりはこっちへ転がったね」「Bくんどんぐりは早く転がった」「Cくんどんぐりはゆっくり転がる」などどんぐりに見立ててそれぞれの動きを認めていくと、Sちゃんが、「Sちゃんどんぐりはお散歩に行ってきたーす」と丸太の上を渡り始めた。「Sちゃんどんぐりは一本橋を渡ってどこへ行くのかな」と声を掛けると、「次はトンネルに行ってきたーす」とつじの垣根の下を四つ這いで通った。見ていた周りの子供たちも真似をし始める。他の子が「こっちにも行ってみよう」と急な斜面を登り始める。そして、Tくんが転がった斜面につながった。「どんぐりちゃんのお散歩コース」が完成した。



～四つ這いで登る～

自由遊びで作られたこの『どんぐりちゃんのお散歩コース』は、学年の他の子にも共有すると、多くの子が興味をもち、活動に参加した。年少児ということもあり、丸太の渡り方ひとつをとってもそれぞれの渡り方があり、片足ずつ前に出す子もいれば、カニ歩きで進む子、すり足で進む子もいた。また、斜面の降り方は体を丸くして転がる子もいれば、脚で駆け降りる子、お尻で滑り下りる子等、それぞれの身体発達や運動

機能発達、性格によっても体の使い方には個人差がある。しかし、主体的に体を動かす楽しさを体験することが、年少児にとっては大切な経験となる。

### 4. 「やまほいく」と運動機能発達の関連性について

本園では、裏山あそびを園児の運動機能と結び付けて考え、「こんな遊び方をするとバランス感覚が発達するだろう」と考えたり、年長児が裏山で遊ぶ姿を見て、「年少児のころと比べるとずいぶんダイナミックに体を使って遊べるようになった」と捉えたりするなどして、経験と子供たちの発達結果から「『やまほいく』(自然保育)と運動機能発達には関連性があるにちがいない」と仮説を立てて保育をしてきた。だが実際にそれを立証することは、なかなか難しく、これまで子供たちの体力や運動能力の発達を目に見える形で評価する機会をもつことができなかった。

そこで今年度、上田女子短期大学の教員との共同研究において、自然環境を利用した運動遊びが子供の身体意識(体をうまく操作する能力)や体力・運動能力の発達に及ぼす効果について調査をすることになった。複数園の園児一人一人について、身体意識への問い(MEPA-Rムーブメント教育・療法プログラムアセスメント)に保護者が回答し、園でMKS幼児運動能力検査(25m走/立ち幅跳び/ボール投げ/体支持持続時間/両足連続飛び越し/捕球)を実施し集計する。そして一定期間を経た後、同じ問い・検査を実施し比較する。

今まで、「やまほいく」が子供の成長にはとてもいいものと、信じて保育をしてきたが、この研究を通して改めて、子供たちが裏山で遊んでいるときの体の動かし方に視点をもつ「教師側の意識」の大切さに気付かされる。どんな研究結果が出るだろう。今からとてもワクワクしている。研究結果は公表し、今後も「やまほいく」の推進に努めていきたい。

(園長 新增 由香)