

# 保育者の資質の向上を図る 主任保育士の役割

～リズム運動を取り入れた  
研修と実践を通して～



社会福祉法人 愛護会

東水沢保育園

保育士 熊坂 悦子

## 1. 研究主題

保育者の資質の向上を図る主任保育士の役割  
～リズム運動を取り入れた研修と実践を通して～

## 2. 主題設定の理由

主任保育士として、まだ経験が浅い私自身、職員への指導に対し、「これで良いのか」と迷いながら、いろいろな葛藤の中にあるのが実情である。当園では、経験年数が2～3年の主担任がほとんどで、保育の計画・実践・自己評価についても、なかなか思うようにできずにいることがうかがえ、どのように指導したら良いのか私も悩む。

年3回行われる就学前の子育て講演会では吉田智子先生を講師に生活リズムの大切さを話していただき、事前に園内研修として、遊びと運動による身体作りの大切さの見直しの機会を与えていただいている。そこで年々低下している体力、運動機能が気になり具体的な指導案の作成を改めて考えなければならない。そのことは、5歳児担任ばかりではなく、全ての年齢児の担任にも周知し取り組まなければならないものだという事を感じた。

保育所保育指針総則のなかで、指針において規定される保育の内容に係る基本原則に関する事項等を踏まえ、各保育所の実情に応じて創意工夫を図り、保育所の機能及び質の向上に努めなければならない。保育所は、健全な心身の発達を図ることを目的とする児童福祉施設であり、入所する子どもの最善の利益を考慮し、その福祉を積極的に増進することに最もふさわしい生活の場でなければならない。創意工夫と子どもの最善の利益が大切である。と掲げられており、主任はきちんと踏まえて職員指導にあたらなければならないと考える。

当園の実態を踏まえると最善の環境が整っているとは言えず、低下している子どもの運動機能を高めるため、主任保育士としては、リズム運動を取り入れた保育の実践を行いながら、職員一人ひとりの資質の向上を図ることが創意工夫と最善の利益を保障することになるのではないかと考え、本主題を設定した。

## 3. 研究のねらい

リズム運動を取り入れて子ども達の運動機能の発達を促すための、園内研修と保育実践を通して保育士の資質の向上を目指す。

#### 4. 研究の仮説

- ・遊びと運動による身体作りの大切さを研修や話し合いで学び、気づく場を持つことで保育士の資質の向上につながるのではないか。
- ・リズム運動の実践を行うことが、子ども達の運動機能の向上につながり、そのことが当園において創意工夫と最善の利益を保障することにつながるのではないか。

#### 5. 研究内容

##### ①計画的な研修（・園内研修・園外研修）

- ・研修からの気づき
- ・リズム運動の導入
- ・計画立案と進め方の共通理解を図る

##### ②リズム運動の実践

- ・実践を通じた保育士との話し合い

##### ③園児の実態把握調査（足裏形成測定と生活リズム）

#### 6. 研究方法

- ・外部から講師を依頼し、園内研修の機会を持つ
- ・リズム運動を行っている保育園に出向き学ぶ機会を持つ
- ・リズム運動実践のための園内研修（計画立案・準備）
- ・リズム運動の実践

#### 7. 研究実践

##### 「リズム運動の取り組み」

##### ①22年度園内研修計画（リズム運動・身体作り・運動発達に関する）

研 究 内 容	
○	幼児の身体作りについて 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○	就学前の保育で大事にしたいこと 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○	保育参加日講演会 「就学前大事にしたい子育てのポイントパート1」 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏

○ リトミック運動視察研修 わかば保育園「リズム運動」見学
○ サーキット運動について 講師 第二東水沢保育園 三浦弘子園長
○ 0・1・2歳児の発達について 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○ 保育参加日講演会 「就学前大事にしたい子育てのポイントパート2」 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○ 保育参加日講演会 「就学前大事にしたい子育てのポイントパート3」 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏

○ 園内研修からの気づき

吉田智子先生の講義を受け、

- ・ 運動発達の保障なくしては、発達とは言えない。
- ・ 年齢にあった運動機能の発達を保障してあげることで、その子の全部の発達につながる。
- ・ 運動発達には三度のチャンスがあり幼児期はまさに黄金期でありその第一のチャンス。運動神経（科学的にいうと）は、外部の情報を脳に伝え、脳の命令を筋肉に伝える機能である。的確にすばやく脳におくれること＝調整能力であり目と手の協調能力を養うことにある。（運動神経が良い子は自分の体を意のままに操れる能力を身につけさせることにある。）ということをいつも来園される度に話される。

「0・1・2歳児の発達について」の研修のなかでもその内容をお聴きすることができ、職員も改めて運動発達の大切さに気づかされた。

そこで、当園のせまいながらも、運動機能を高めるためにリズム運動という保育の方法もあるという助言を受け、子ども達の運動発達を保障してあげたいと思い職員もそのねらいを持ち、リズム運動ならすぐにでも、保育に取り入れられるのではないかと。主任保育士としてアクションを起こさなければという思いから、リズム運動を導入し長年実践してきた、盛岡市にあるわかば保育園を紹介していただき、見学し学ぶ機会をもった。

## ②わかば保育園見学

ホールに集まると歌をうたい、触れ合い遊びを行い、朝の活動を始めるにふさわしい良い雰囲気を作り上げ、決して、保育士が声を張り上げ統制していく場面が一つもなく曲の力強いピアノのリズムが流れていた。2歳以下の子も様子をみにきて、手を叩いたり、体を曲げたり真似る姿もあった。5歳児がお手本でありなにより、保育士の動きの良さにびっくりさせられた。5歳児はそれについてくというよりは、自分の動きを見て見て！と言わんばかりの手先、足先までもしなやかな動きをしていて驚いた。

## ③リズム運動の園内研修・導入・実践

私自身、出来ることから始めた。ピアノの楽譜の取り寄せをし、わかば保育園で実践しているように、順序立てた曲の流れを真似て行うために、繰り返しビデオ撮影したのを見ながら構成を考えていった。ピアノ担当は数名にお願いした。撮影してきたものを以上児職員と見合い、動きの真似をしてみたが画面が小さく身体の細かい動きが見づらくやりにくかった。

そこで保育士自身が、見ながら動けるようにと考えビデオを大画面のプロジェクターで映した。その後、実際にピアノに合わせて動いてみた。動きの中のスキップ、ギャロップまでは良いが、アヒル、トンボ、とんびの動きをしていくうちに、息がきれて、なかなか脚が動かない職員もでてきた。はいはいですら、足の指でけることができず、ひざを抱えて痛みを抑えた。できないという職員は壁際で傍観していた。

日を改め実際動いてみてからの話し合いをもった。・体力、柔軟性が保育士自身備わっていない。・子ども達にもここまで発達を意識して体験させてこない。このことに全職員が反省すると共にリズム運動の難しさに気づいた。それから数日、職員だけで動きを覚え練習したり、どの動きを子ども達に教えたらよいか検討し計画をたてた。

計画に基づき当園でのリズム運動実践を開始した。朝の集会では、心一つに意欲的に活動できるよう声をそろえ「おはよう」のうたをうたった。

まずはスキップのリズムから始めた。円を描きながらの動きは間隔がとれずに、小さく小さく動いてしまった。進めていくうちに、スキップやギャロップの動きが出来ない子、はいはいでは足の指を使わず

に進む子、自由に走り動く場面では、小さく動いてしまう子、いつも担任のそばにいないと不安な子、早いリズム、遅いリズムになかなか反応できない子等、一人ひとりの特性がみえてきた。

運動会を目前に、リズム運動を実践してきてどうであるか話し合いを行った。

ピアノでただリズムを流すのではなく時にはピアノなしで丁寧な指導や個別な関わりをしないと保育士から声があがった。今まで行うことだけに必死でそのような気づきを持たないでいた事に「はっ」とした。そこで、職員間でクラス以外の子ども達にも声をかけ、手立てをし、出来たことを褒めて自信をもたせていくようにした。言葉で具体的に褒め、励ましを繰り返し伝えてきたことで、特に5歳児は身体の調整力がとれるようになり、トンボの上部を降ろしとめる部分で、ぴたっと止める事が出来、運動会では見事な姿に沢山の拍手をいただいた。担任自身が5歳児の運動機能を発達させるために、リズム運動や他に様々な活動内容を考え実践したことにより（泉公園・ふれあいの丘公園のアスレチックを使った運動、プール遊びでとにかく楽しい全身運動をさせたこと、鉄棒では逆上がり全員できるようにクラス全体で目標をもち到達させたこと等）成果がでたものとする。

#### ④ 修了・卒園式での子ども達の様子

22年度修了卒園式の練習がはじまり、じっと長い時間椅子に座り話を聞いたり、おじぎをしたり、お別れの言葉、季節のうたでは発声や音感が重要視され、保育士との信頼関係や今までの保育のあり方が問われる活動でもある。

式の練習中、あくびをしたり、手足をとにかく動かしている子、ボーっとして口を開けている子、呼名をされ立った後、体がふにゃふにゃしてしまう子、自信が無くとなりの子をきょろきょろ見回す子が見られた。

以上児担任と保育の振り返りをすることにした。なぜ、体が動いてしまうのか。なぜ、集中できなかったか、生活リズムは、どうか？一日の保育の流れはどうだったか……。リズム運動をしてきたはずなのに身体の調整力がとれないことに、まだまだ運動発達が備わっていない事を反省した。

担任からは、「最近、リズム運動を取り入れる回数が減っていました。あと・・・どんな修了・卒園式にしたいか、子ども達と話し合ってみ

ます。」とのこと。

自分が職員に問いかけた「なぜ？」は、担任達を責める言い方になってはいなかったかその時気づいた。一年間の子ども達との生活の中で育まれた集団の高まりを今こそきちんと‘子ども達との話し合い’で気持ちを持っていこうとする担任の意をきちんとくんであげなければ・・・。と考えさせられる場面であった。

⑤23年度園内研修計画（リズム運動・身体作り・運動発達に関する）

研 究 内 容
○ 幼児の身体作りについて 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○ 保育参加日講演会 「就学前大事にしたい子育てのポイントパート1」 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○ 運動会に向けて 運動遊びについて 講師 高橋 絹子
○ 保育参加日講演会 「就学前大事にしたい子育てのポイントパート2」 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○ 保育参加日講演会 「就学前大事にしたい子育てのポイントパート3」 講師 岩手大学非常勤講師 吉田智子氏
○ 「リズム運動～わかば保育園実技～」 胆江保育協議会研修会伝講による実技研修

⑥更に身体作りを意識した保育実践へ

22年度の反省を踏まえ、23年度持ち上がりで、5歳児担任となった保育士に、「どんな子ども達に育てたいか。」聞いてみると、「しっかりした身体作りをしたい。」「そのためには、運動遊びや、リズム運動をして身体を鍛えたい。そのことで、身体の調整力もでき、しっかり話を集中して聞ける子ども達にしたい。」という身体作りの大切さ、発達を見通したリズム運動の保育の必要性を感じていることを嬉しく思った。保育士の思いは伝わり、保育のなかで、しっかり実践していこう！と話し、週末、次週の週日案のなかにきちんと組み込まれているかをみながら、保育内容の実践について確認しながら進めていくことにし

た。

リズム運動も主任主導で進めてきたところが多かった事を反省し、23年度の朝の集会の持ち方を主担任に話し合ってもらうことにした。リズム運動のピアノができる職員に限られているため、どう自分たちで進めるかに時間がかかっていた。「子どもに関わる大事なこと、自分達が進めなければと思えば、幾通りも考えられる。得意な分野、できそうな分野、出来なければ以上児職員以外に依頼してみることもある」と投げかけた。話し合いの結果、5歳児担任が「リトミックは主になり進めます！ピアノ伴奏は、主任にお願いします。」(クラスが落ち着いてきたら2歳児職員にピアノを依頼する)という姿に3・4歳児担任も協力し合い行おうという意思をみせてくれた。このことから少しずつ職員が目的に向かってきていると感じた。

#### ○あこがれを大事に

一年間子ども達とリズム運動を行ってみて、二年目に入り感じていること等話し合ってみた。4歳児担任は、自分自身もリズム運動では、緊張してどう動けば良いかわからなかったし、表情も固かった。子ども達の‘アヒル’の動きでは、足裏を床から放せない子、‘ぞうさん’ではひざが曲がりお尻の高さが取れなく前進するのが難しかった。でもやがては自分のクラスも5歳児みたいに脚腰をしっかり鍛え、しなやかな動きが出来るようになりたいと思う。そのために「背中がまっすぐ伸びていて、かっこいいね～」と動きを気づかせるような言葉がけを心がけ、「あんなふうになりたい！」というあこがれをもたせてきた。その結果、できるようになってきたことは、少しずつの積み重ねが大事と気づいた。「昨年よりしっかりした身体の子ども達になります。」と担任自身が笑顔であり前向き思考で捉えている姿に成長を感じた。

子ども達は「リズムするの？やったー！」と朝から楽しみにしており、リズム運動をすることで、脳が活性化され次の活動にも期待を持って行動できる子が増えてきている。

ただ、意欲の無い子もなかにはおり、生活リズムの乱れ等も考えられる。一人ひとりの体力や運動発達の弱さもよくみえるようになってきた。と4歳児担任が話してくれた。



#### ⑦運動発達と足裏形成測定からの把握・生活リズムの実態調査

現状を把握するために、足裏形成測定（土踏まずの形成状況調べ）を4月の時点で行った。足骨のアーチが形成されると、クッション、バランスがよくなり効率の良い歩行ができる条件のひとつになるとされていることから以上児クラスの運動発達と足裏の形成についての関連性を調査してみた。

結果は、4割の子が扁平足であり、また左右非対称な結果の子も4割近くいた。

担任からは、運動ができると思っていた子が扁平足であったり、5本の指のなかでも、人差し指が浮き気味で用紙にインクがつかない子がいるという声。「どうして扁平足？」と言う子の様子をみていると、集団遊び等は自分の意のままにできるのでいち早く勝ちたい！という機敏さが目立っていたが、リズム運動でいろいろな動きをしていくうちに体幹の不安定さがあり、まっすぐ立つ事やしっかりとした行進が苦手なことがわかった。人差し指がなぜ浮いてしまうか、参考文献『リズム運動と子どもの発達』では、足型に残らないということはその指が浮いている状態できちんと着地しきっていないということ。小さい頃から、窮屈な靴をはき足指を狭いところに押し込んだ状態で生活していると外反母趾になっていく。足指を開放することも子どもの運動を考える際の一つの大切な視点である、とあった。

リズム運動や日中の活動意欲が乏しい姿が見られる子もおり、生活リズムが乱れ、睡眠不足になっているのではないかと、若い職員は、日々忙しさに追われている家庭に対して、「どう話したら良いか・・・。」と悩みはつきない様子で私にも話してきた。話しをしているうちに、生活リズムの乱れが気になる子が何人か上げられ、「これは全体で一度調べてみる必要があるのでは。」という意見が一致し、各家庭に記述式で・起きる時間・寝る時間の実態調査を行った。

足裏形成調べと生活リズム調査を行い、表にあらわしたことでクラスの傾向と一人ひとりの把握ができた。足裏形成は期別毎に行い脚骨のきれいなアーチが出来ていくこともねらいとし、今後も行なっていきたい。と以上児担任の思いは一層強くなった。また生活リズムの大切さについては、5歳児では就学前子育て講演会にて、1～4歳児の子育て講演会では外部の講師からその内容で話しをしてもらいたいという要求があり、実際に行うことができた。

## 8. 研究結果と考察

「創意工夫」や「子どもの最善の利益」を考えると何をどのように？という構え方をしてしまい、「ここまでしたらもう終わり・・・」という先の見えない重圧に耐えられなくなることも正直ある。でも、私達は、諸先輩が行ってきた保育の素晴らしさを、今こそ強く感じる。

※自分自身が、今までの研修や、園長、副園長、先輩保育士から、学んできたことや、参考文献『歳児別の保育』から、内容を抜粋して運動発達についてまとめたものを4月の園内研修にて周知しあった内容を次に記述する。

### ○【動ききったら心は開く】

春は散歩。とにかく歩く、でこぼこ道や坂道、飛び越えるところ等を組み入れ、脚・腰・バランス感覚を育てる。また、目的地に向かって歩くと道順への理解も深まる。草花遊びや昆虫に触れて遊ぶ‘やりたがり・知りたがり’の世界を広げる。

春～夏にかけて散歩とともに重視したい遊びに水・砂・土遊び。手や足が開放され素材の変化や感触を十分に味わえる。

夏は水、プール遊び。「ねらい」の中味をかみくだいて目標を持たせる。いくつかの段階をもうけつつ最終目標へ「見通し」をもたせることが大切。目標に到達したときには、クラス集団はもちろんのこと、保護者や職員集団にも伝え、到達した喜びを確認し合う。プール一色で遊びきった夏、全身を思い切り動かし、気持ちまで開放され、水という抵抗の中で、一つの壁を乗り越えた自信と喜びは、秋からの遊びを大きく飛躍させていく原動力となる。

そして、秋。身体をコントロールする力を調整する機能が発達する時期である。ボールや雲梯、鉄棒、縄跳びなど運動遊具を使って大きな動きのできる遊びの中で筋肉を鍛え、神経を集中させ全身を一つのまとまった動きにしていく力を養っていくことが大切。個々の力を確かなものにしながら友達同士励ましあいを通して仲間を育て、集団としての取り組み、運動会へ向けて発揮できる時である。

そして、年間を通してのリズム遊び。身体を力一杯動かすことが好きで走ったり跳んだり全身のエネルギーをぶつけるかのような動きをする。そんな力をリズムに取り入れ、全力で走って急に止まるなど動と静の動きを組み合わせてみると、子ども達は夢中になる。言葉によって指示された動きができるようになり、全身、あるいは身体の部分

をコントロールできるようになる。

全身運動と平行して細かい運動もできるようになる。腕、脚、背の筋肉が強くなることと同時にしなやかさも出てくる。

みんなのなかで身体を動かすことに照れくささがなくなると、いろいろな動作を取り入れた表現遊びにも取り組んでいける。(表現発表会)

全身を十分使いきった動きができるようになると、手・指の操作はいつそう器用さを増す。全身運動に支えられた手・指の操作を確かなものにするために日常の生活や遊びを通して、手・指を使った活動をしっかり位置づけて取り組んでいくことが大事(文化祭創作能力の発表の場)。

以上のことから、保育は連動していること。～すると～だ。～だから～しよう。という見通しをもたせることで、目的を果たすと更に子どもの意欲は湧きでてくる。

東水沢保育園の保育内容(行事)は、子どもの発達を順序立てて発揮できるよう計画しており、保育に必要な環境を作り、手立てや援助、保育の方法を考え実践し、一本の道筋を通して行ってきたものと言える。子どもの発達の保障がしっかりとここにある。

リズム運動もそのなかの一つ。保育士同士が、運動発達のねらいを共にし、子ども達の姿を見合い、より良い姿になるよう声をかけ、励まし合い、一緒に動き汗を流し、できることを増やしていき、子ども達の笑顔や満足感を共有できるこの時間を大切にしていきたい。できない子、弱さをもった子への配慮を大切に、どこの部分でつまづいているかを保育者がしっかり把握し、日常的な遊びや生活の中で全身を使った動きができるようになること、どの子へも最善の利益が得られているか常に考えること。職員に対し、そのことを指導していかねばならないことに、責任を感じる。そして、創意工夫。子どもの発達を十分に保障しようとする、連動性を考えた保育内容から、いかに意欲を持たせ楽しませていくか、保育者自信の質や保育力が問われるのは、この部分ではないかと思う。

こんなクラスにしたい!とそれぞれが語る事を受け止め、繰り返される、話し合いや園内研修のなかで、各年齢毎の発達についての学びの機会を持たせたことを、話し合いの場を持ち気づきの振り返りをすることも主任保育士の役割と捉える。このことを認め、実践に生かしていこうという保育士の前向きな気持ちを大事にしていきたい。

## 9. 反省と課題

本来のわかば園で学んだ、リズム運動に比べればまだまだ取り入れていない動きがある。一つ一つの動きを極めようと思うと、足踏み状態で、今日もまた同じ種目で終わらせてしまった。と反省する。また、リズム運動を進める職員が不在の時、やらないでしまった。と終わらせる時があった。目にみえて子どもの様子が変わるわけではないからリズム運動の大切さが職員一人一人に浸透していないように感じる。研修や話し合いを通し、ピアノ伴奏がなくても動きの確認を確かめる時間にしたり、クラスごとの取り組みをしたり、夕方の遊び時間に組み入れていく等、職員自身が子ども達のためにやってみよう！という意識を持てるようにしていきたい。

魚類・両生類・哺乳類と生物進化を組み込んだリズム運動“さくら・さくらんぼ”のDVDをみながら視覚でとらえる研修もし、職員の意見も取り入れ新しい動きの確認と指導方法についても取り組んでいきたい。

若い職員に対して、リズム運動の実践を少しずつ確実に築き上げ、子どもの運動機能の発達の保障をしてあげることの大切さを捉えながら、子ども達にしっかりした指導を行える保育士の資質の向上を更に図っていきたい。

また子どもの発達を総合的に引き上げていくとき、人や物、自然など様々な環境のなか、それらの相互作用に関連しながら、発達していくといった特徴がある。

保育の内容の中の「養護」は、子どもの生命の保持、情緒面の安定を図るため保育士が行う援助や関わり。「教育」（健康・人間関係・環境・言葉及び表現）は子どもが健やかに成長し、その活動が豊かに展開されるための発達の援助である。「食育」は食に関する体験を積み重ね大人や仲間など楽しみ合う子どもの成長に期待するもの。子どもの生活や遊びを通して相互に関連を持ちながら総合的に展開されていくので、指導計画・週日案の中にもまんべんなく盛り込まれているか、目を通し、指導していかなければならない。主任保育士として、今の現状にとどまらず、職員を育てていくことをねらいとし邁進していきたい。