

一人ひとりの自主性を育てる保育を目指して
～脳の発達を促す保育活動を通して～



社会福祉法人 愛護会
たんぽぽ保育園
保育士 小原 友理

1 研究主題

一人ひとりの自主性を育てる保育を目指して
～脳の発達を促す保育活動を通して～

2 主題設定の理由

最近の子ども達の発達に変化が現れてきている。知的な遅れだけでなく、身体の動きのぎこちなさや心の発達に不安定さを持っている子が多いと感じる。本園の5歳児は、男児12名、女児6名、計18名のクラス。その中に3名の発達障がい児が在籍している。発達障がい児の行動が気になりつられてしまう、活動の切り替えが難しい、人前では自分の思いを話せない、自由に絵を描く、製作することが苦手など自己表現が弱く自信のない子が多い。また、遅寝遅起き、テレビをよく見ているなどの生活リズムの乱れもある。講演の話聞いた内容によると、手足は突き出た脳と言われており、手指や全身を使って遊ぶことが脳を活性化すると学んだ。太陽と水と土を使っていっぱい体験すること、全身を使った身体リズム運動遊びを友だちと一緒に体験することが、脳の発達を促し、豊かな感性、人との関わりを持つ力や積極的に物事に取り組む意欲・態度を身につけることにつながると考え、自主性を育てるために保育をもう一度振り返ることにし、本主題を設定した。

3 研究のねらい

- ・脳の発達について学びながら、自主性を育てる保育や保育者の援助のあり方について考える。

4 研究の仮説

- ・保育を見直し、自然体験や全身を使う遊びをたくさんすることが、考え、見通しを持って行動することになり、脳の発達を促し、自主性が育つのではないか。

5 研究の内容

①脳の発達を促すための理論研究

②脳の発達を促すための活動

- ・自然体験（太陽と水と土）
- ・身体リズム運動遊び
- ・自己肯定感をもたせる。（ほめる保育）

6 研究の方法

①理論研究

脳の発達を促しながら、自主性を育てる保育の講演会と学習会から学ぶ
身体リズム運動遊びの講演会と学習会から学ぶ

②研究実践

7 研究の実際

①理論研究

●脳を発達させるために大切なこと（吉田智子先生の講演より）

- ①よく遊ぶ、運動（自然体験）…子どもの頃に自然体験が豊富だった大人ほど、物事への関心・意欲が高い。
- ②かしこく食べる、えらんで食べる…しっかり食べないと脳が働かない。
- ③めんこがる…「自己肯定感」（こういう自分であることが嬉しい、自分が好きだという感覚）を育てる。否定ではなく、肯定的イメージで育てる。
- ④しっかりした睡眠（早寝早起き）…人間は睡眠で脳を発達させる。睡眠不足の生活習慣は脳の発達や働きに重大な悪影響を及ぼす。（学習意欲や能力の減退など）
- ⑤テレビ、電磁波を避ける…脳が動かず、慢性疲労になる。子どもに必要なのは仮想現実ではなく、現実の体験。

●斎藤公子のリズムあそびの実践より

「手足は外に突き出た脳」と言われている。手足を使ってたくさん遊ぶことやたくさん刺激を与えることは、全身を発達させ、体をしなやかにコントロールできるようにする。

就学前の0歳から6歳までの体育・スポーツは、単に身体をつくるという目的のみでなく、脳の発達のため、つまり知的発達のために大変重要なものとして位置づけられている。就学前の6年間は、脳中枢のもっとも発達する時期であり、触角、視覚などの感覚神経と、手や足などを動かす各運動神経を発達させることが、就学を可能にする知的な脳の発達を促す土台となる。

●「自主性を高める保育」園内で保育の見直し、共通理解をはかったこと

保育園ですること	保育者の関わり
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自然体験 (散歩、畑、泥んこ、園外保育) ・ 身体リズム運動や歌 (ピアノの音で動く)、這い這い等 ・ 本物を与える(スコップ、鍋、おたま等) ・ 既製のおもちゃはなるべく使わない ・ 雑巾がけ(自分の雑巾の用意) ・ 手作りの給食・おやつ ・ 仕事をさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肯定的な言葉かけ(褒める) ・ 考えるような言葉掛け ・ 見守る(できるまで待つ) ・ 少しでもできたら褒める ・ 具体的に説明する ・ 指示はなるべく減らす ・ 手本を見せる(リズム運動や移動、歌等) ・ 自分で選ばせる ・ やらない子は無理にさせない ・ トラブルを経験させる

②研究実践

実践① 泥んこ遊びの取り組み～太陽と水と土の中で子どもは育つ～H27年度

＜泥んこ遊びのねらい＞

- 1、体の免疫を高め抵抗力をつける
- 2、皮膚の感覚を高める(五感を育てる)
- 3、全身運動の楽しい遊び(体力や集中力がつく、感性が育つ)

土山の上り下りが全身(特に足裏)の発達によいので、黒土で小さい築山をつくる。泥んこ遊びをさせるため、園庭の半分は掘ってもよいことにする。4、5歳児は、本物のスコップを準備。鍋やボール、おたま、フライパンなどは、家庭で使わないものを保護者、職員に持ってきてもらい協力してもらう。

平成27年度になり、園庭に土が入り砂場だった所に土山ができ、上り下りを楽しむ。今までリズム運動をしてきていた在園の子ども達は、小さい子でもぐんぐん登っていく。4月から入園してきたばかりの新入園児は大きい子でも一人では登られない姿がみられた。土山は登ってみると、思ったより急で、大人でもふくらはぎや足の裏に力が入った。平坦なところよりバランスを崩しやすいが、保育士と一緒に遊び、危険がないように位置づき見守るようにした。砂と違って雨が降ると土が靴につき、泥だらけになったり、服も汚れやすくなったりと新しい悩みがでてきた。

・ 保育園は遊びの場なので、家庭に動きやすい服装をお願いしたり、遊んでいると服が汚れることは了承してもらってはいたが、想像以上に汚れること、そ

れでも遊びを規制したくない思いがあり、職員で話し合いを持った。

——話し合いの結果——

- ① 泥んこ用の服を用意してもらい、朝登園してすぐに着替えて遊ぶようにする。
- ② 服は園で洗濯をするため、洗濯機をもう一台買ってもらい、すぐに洗えるように外に置く。また、物干しやカゴもクラス毎に準備する。
- ③ 靴の汚れが気になり存分に遊べないので、朝から裸足になり遊ぶようにする。

以上のことを保護者にも伝え、協力してもらうことにする。

<泥んこ遊びの発展>

川づくり…穴を掘り、友だちとつなげて長くする。バケツで水を運び水を流すことを何度も繰り返す。

流しそうめんを使った竹で水を流すことも楽しむ。

山づくり、トンネルづくり…スコップで穴を掘り、土を積み上げる。保育体験で来ていたお父さんも手伝ってくれ土山ができる。今度は穴を開けてトンネルが貫通するとみんな大喜びする。

山掘り（化石掘り）…土の山が崩れた所に、土の塊ができ、それを「化石だ！」と喜びバケツに集め化石の発掘遊びが始まる。その後、園外保育で、実際の化石を見つけにいった。

お料理作り…鍋やフライパンに泥んこをいれたり、土をかき混ぜたり、草や花を飾り、ごちそう作りを楽しむ。

泥んこ水たまり遊び…大きな水たまりには子ども達が集まる。水たまりの中を「キャー」と言いながら友だちと何度も走り往復したり、ジャンプしたり、泥を腕や足に塗り、泥パック遊びも楽しい。

土山での泥んこすべりだい…土の山に水を流し、そこをお尻ですべる。勢いよく滑るので大興奮。泥んこ用のズボンには穴があくほど。

◎園庭に穴が開くことを始めはためらったが、園長の許可を得て、園庭の半分はやり放題にして遊びを保障することでダイナミックな遊びになった。また園庭はでこぼことなり、つまづき等心配していたが、子ども達は自分たちででこぼこを飛び越えるなど、上手に歩き思っていたより怪我がなく、知らず知らずのうちに凹凸に対応する能力が身についていることを実感する。

◎6月、どのクラスも、朝登園すると、自分たちで泥んこ用の服に着替えをする。家から準備してもらったタオルを持ち、玄関に用意しているクラス毎の

カゴに入れる。いっぱい遊んだ後は、汚れた服を一人で脱ぎカゴに入れ温水のシャワーで全身を洗うことを毎日行った。着替えの繰り返しで、はじめは時間がかかっていた子も、手をかけず見守ることで、自分で始末できるようになったりと自分のことは自分で行う、見通しをもってする習慣がついた。

◎クラスの障がい児のうち2名は、朝の遊び後なかなか片付けができず、いつまでも遊んでいたり、その後の朝の会中も集中できず立ち歩きや大きな声で話をしたりと落ち着かない姿があった。また、朝の遊び中のルールのある遊びでのトラブルも多かった。しかし、朝から全身を使いおもいきり泥まみれになって遊ぶことで満足し、朝の遊び後スムーズに片付けができたり、朝の会中も保育者の話をよく聞くことができるようになる。そして、泥だんごを園で一番上手に作れるようになり、「どうやってつくるの?」「このさらさらの砂をかけるときれいな丸ができるよ!」と自信を持って友だちと遊ぶようになった。指先の力もつき新聞紙を細く長く丸めることができるようになり、製作も意欲的になる。

<考察>

- ・朝から全身を使い土や水遊びをたっぷり楽しんだことで、脳が活発に動き、良い刺激になり、その後の活動でも落ち着いて過ごす姿が見られるようになったのではないかな。
- ・初めは一人ひとり楽しんでいた泥んこ遊びだったが、やがて色々な遊び方が始まると、友だちと一緒につくることにつながり、集団性もめばえてきたのではないかな。

実践② 身体リズム運動遊びの取り組み

身体リズム運動遊びは、乳児期の腹這いや這い這い、歩くなど人間の進化の過程が身体の基礎づくりには必要という理論のもと、魚類、両生類、哺乳類と生物進化の過程を組み込んだリズム運動であり、発達段階にそった身体表現を通して感覚神経を養い、足腰の力や、身体をコントロールする力を身につけることができる。また、リズムカルに身体を動かすことは、脳の働きにとてもいいと言われ、触覚や視覚などの感覚神経と手や足などを動かす各運動神経を発達させることが、脳の発達を促す土台となる。

身体のしっかりとした土台づくり、発達を促す活動の一つとして、保育に取り入れ、研修会に参加したり、実際に取り組んでいる園に実習に行き学びながら実践している。

<身体リズム運動遊びを行う上で気をつけること>

- ・足の親指の蹴りを大切にするため、裸足で行う。
- ・保育者は言葉掛けせず、全力で手本となっていく。
- ・ピアノの音を耳で聞き、そのリズムに合わせて体を動かす。強弱をつけ、変化を楽しめるようにする。
- ・2チームが交代です。待つ時は正座で座り、友だちの様子を見るようにする。
- ・子どもは体が無理なことは自分で分かるので、やらない子は見守る。
- ・準備体操として、たくさんの歌を歌っていく。
- ・テレビなど電磁波の刺激を強く受けると脳が疲れ身体が硬くなり力が抜けない子がいるため、意図的に両手をのばしてうつ伏せになり、尾てい骨を揺らしてマッサージをしたりし、身体の緊張をほぐしていく。

～3歳児（H25年度）「ピアノに合わせて体を動かすのって楽しいね！」～

3歳児の時の身体リズム運動遊びは、基本の動きを、とにかく保育者が楽しんでやって見せて手本となるようにする。興味があり模倣もできる子は、すぐ上手に反応する。模倣のできない子は、すぐに「つかれた」と言ったり、ふざけたり、友だちとおしゃべりをして出番に気付かなかったりする。中には、最初は参加しないで見ている子もいた（発達障がい児2名、テレビ大好き、はじめてのことが苦手）。しかし、常に見守り、保育者が楽しんで手本となり、繰り返し取り組んでいくこと、少しでもできたら褒めていくことで保育者の真似をして体を動かすようになった。たくさん褒めていくことで、ピアノに合わせることを少しずつ意識することにつながったり、全員が身体を動かすことを楽しむようになった。また、自信もつき「せんせいきょうリズムしないの?」「はやくホールにいこうよ!」とやる気が出てピアノの音が聞こえると自然と身体を動かし、歌うことも好きになる。

～4歳児（H26年度）「さくらさんみたいになりたい！」～

4歳児になるとリズム運動遊びの時だけでなく、気づく子は何かを始める時に保育者をよく見て集まり活動に期待を持つようになる。また、年長組と合同で身体リズム運動遊びを行うと、「〇〇くんのブリッジかっこいい!」「〇〇くんみたいに、そくてんできるようになりたい!」などと憧れの気持ちが強くなり、時には、難しいリズムも取り入れることで、意欲的に取り組むようになる。また、リズム運動だけでなく、鉄棒の逆上がりや跳び箱、竹のぼり、鬼剣舞などへも憧れ「どうすればじょうずにできるようになるの?」と年長組へ質問し、

「雑巾と手押し車を頑張るといいよ」「あひるのリズムが上手にできると鬼剣舞のよーい（ポーズ）も上手になるよ！」と教えてもらおうと「せんせいこうやるんでしょ?」「〇〇さくらさんみたいにできてる?」と、ますますはりきるようになる。ほとんどの子がブリッジを上手にできるようになり、年長組の真似をして2人組やクラス集団で行うリズム（糸車）も楽しむようになった。身体リズム運動遊びを通し、指先や脳の発達が進められ、少しずつだが、手指を使って新聞紙遊び、折り紙遊びが上手になったり、腕、足腰の力がついてきて、土手のジャンプ、おすもうごっこも上手になった。

～5歳児（H27年度）「みんなのお手本!」～

5歳児は、きちんとできることを目標に取り組むので、手指の使い方、足の親指の蹴りも意識するようにさりげなく手を添え援助する。また、時々上手にできている子の動きをお手本として見せるようにすることで、よく見て、自分もやりたいと意識してやるようになる。5歳児になると新しいリズムの変化を取り入れていく。愛護会4園の5歳児リズム交流会の時、他の園の5歳児の動きを見ると「〇〇ほいくえんのさくらさんは、ぶつからないようにひろがるのが、じょうず!」「カメのブリッジ、あしもあげてるよ!」「うまのひっぱるやつ、かっこいい」「かかしになるのおもしろい!」と、知らないリズムや、同じリズムでも少し違っていることに気づき、刺激を受け、園に戻ると「せんせい! あたらしいリズムやろうよ」「〇〇ほいくえんのさくらさんみたいにやりたい!」と積極的になる。2、3、4歳児との合同リズム運動遊びでは、事前に「さくら組はとっても上手にできます」と、褒めてから始めると、子ども達は意識して手足や体をしなやかに動かすことができる。すると「さくらさん、かっこいい!」「〇〇ちゃん上手!」などと褒められ、ますます自信がつき、小さい組のお手本となって意識して動くようになった。

<考察>

- ・リズム運動遊びで全身をたくさん動かすことで、3歳児の時はまだ手、足腰の力も弱かったり、ピアノに合わせて動くことも難しかったが、毎日のくり返しの中で、5歳児になると全身を使う動きに自信を持ったり、できないことも挑戦しようとする姿が出てきて、自らやってみようとする気持ち（自主性）がめばえ、手、足腰の力、身体をコントロールする力を身に付けることができ、脳の発達を促す土台づくりとなったのではないかと。

実践③ 自信を持ち、意欲的になった S 男

S 男の姿

- ・ 3 歳児の時から、腕、足腰の弱さがあり、長距離の散歩や走ること、運動することが苦手で「つかれた」と動かなくなり、泣き出してしまう姿がある。
- ・ 苦手なことは「できない」とすぐにあきらめ泣いてしまい、友だちに自分の思いを伝えられないなど気持ちの弱さが見られた。
- ・ 家が農業をやっているので、田んぼや畑のことに詳しく、散歩や木のぼり、泥遊びなど自然で遊ぶことは意欲的であった。

<S 男の泥んこ遊びを通しての姿>

～川、トンネルづくり～

S 男は、登園するとすぐに汚れてもいい服に着替え、裸足になって泥んこ遊びをすることを楽しむ。「ここをほって、こことここをつなげてみちをつくろう！」「ここは、ふじさんつくって、トンネルにしたらおもしろいんじゃない？」と考えを出し、本物のスコップで力を入れて穴を掘り、山を作ったり、バケツに水を入れて運び、川やトンネルを作り上げ、夢中になって遊ぶ。川、トンネルができあがると、水たまりでは、ジャンプして跳びこんだり、ワニになって腹這いをして泳いだり、おすもうをして遊び全身で泥の感触を楽しむなど、普段見られない活発な姿が見られた。

～土山すべり～

H 子が土山に水を流し始めた。それを見ていた S 男は「たきだー！みずがながれてくるぞー！」「あ！しみんプールのすべりだいみたい！」と言って、お尻で滑り始める。H 子と周りの友だちも真似をし、泥まみれになって滑る。くり返し滑って遊んでいると、ズボンに穴があく子もいて、保育者が「これじゃあ、お尻を怪我しちゃうよね？どうする？」と考えさせると「なんかしいてすべればいいんじゃない？」「せんせい、なんかすべるやつない？」と S 男。保育者が以前滑って遊んだことがある肥料袋を出してみると、「いいかもしれない！」と試してみる。肥料袋で滑ってみると、手の力の弱い S 男は、肥料袋をしっかりつかんでいられず離れてしまったり、上手にバランスを取って乗ることが難しい。そして、水が乾いてしまうことでますます滑れなくなってしまう。その場から離れる S 男。どうするのか見守っていると、S 男が肥料袋に水を入れて運んで来て、袋の口を前にして水を流してから滑ってくる。「なるほどね！S 男君のやり方凄いな！」と褒めると、周りの子も真似をする。だんだん S 男もコツを掴み「おもしろーい！」と喜んで滑ることを楽しんだ。

<考察>

- ・自然の太陽・土・水・空気を感じながら遊ぶ泥んこ遊びは、自然体験であり、S男の五感が刺激され脳も活性化し、友だちに自分の思いを伝えたり、考えながら遊ぶことの楽しさを知り、自らやりたい気持ち、自主性の育ちにつながったのではないか。
- ・自信のなかったS男が、好きな遊びを通し、自分の持っている力を発揮し、やってみたいという意欲、関心へとつながったのではないか。

<S男の運動会への取り組みの姿（鉄棒の逆上がり、跳び箱、竹のぼり）>

運動が得意ではないS男は、他児が鉄棒の逆上がりやのぼり棒に進んで挑戦する中、遠くで別の遊びをしながら、でも気になって皆の様子を見ている。保育者もあえてやらせるのではなく、S男が自らやりたい気持ちになるよう見守っていく。日が経つにつれ逆上がりができる子が増えてきて、運動会が近づくとS男も不安な様子。周りの子に刺激を受け、焦りながら練習を始めるようになる。「S男君、鉄棒するから嬉しいな」と喜んで声を掛けるがなかなかできない。悔し泣きをしながら何度も足を上げて逆上がりの練習をする。保育者が「悔しいくらい頑張って練習してるS男君なら、絶対できるようになるよ！大丈夫だよ」「先生と腕の力が付くように練習する？どうする？」と聞くと、「やる！」と、言ったので、まずは鉄棒に肘をまげてぶら下がる競争から始める。最初は、肘が伸び切っていたのだが、友だちとも競争すると、時には友だちより長くぶら下がることができ、「S男くんすごいね！」と褒められる。さらにやる気になったS男は、手押し車や床拭き、両生類の這い這いを頑張り、鉄棒に肘をまげてぶら下がるようになる。ある日「ちからもついてきたし、そろそろできそう」とS男が言い出し、逆上がりの練習をすると、ついに一人で回ることができ、周りで見っていた友だちと保育者が拍手をして喜ぶとS男は嬉し涙を流して喜んだ。自信がついたS男は、去年の年長組に憧れ、竹のぼりができるようになりたいと、のぼり棒にも進んで挑戦するようになる。「鉄棒の逆上がり、跳び箱5段、のぼり棒が全員できるようになったら竹のぼりができる」ことを目標に毎日練習したが、ある日、のぼり棒の一番上から「おーい、せんせいのぼれたよ！」とS男の声。保育者や友だちはびっくりした。「やったね！これで竹のぼりに挑戦できるね！」と喜び合う。4mの竹のぼりの練習は、運動会の週の3回だけ。初めて挑戦する日は、どの子も楽しみと不安そうな顔をしている。1人2人とどんどん登れる友だちが増えていく。S男の番になると、「やってみる！」と進んで登り始める。途中で止まると「がんばれ！」という友だちの励ましのもと、なんと初めて一番上まで登ることができた。たくさん褒めるとますます自信のついたS男。運動会の本番では鉄棒の逆上がりも跳び箱5段もでき、竹のぼり

も堂々と登っていき鈴を鳴らし、やり遂げた。お家の人も、「あきらめずに最後までできて嬉しい。子どもの成長が実感できた」と、S男の成長を喜ぶ。その後、リズム運動や鬼ごっこなど表情良く楽しむようになる。

<考察>

- ・運動が苦手な S 男だが、本人のやろうとする気持ちが出るように見守り関わることで、友だちと一緒に毎日の床拭き、両生類、手押し車を基本として行い、皆と同じにできた時は本人のやる気が出てスイッチが入ることにつながったのではないかと。

<S男の発表会への取り組みの姿>

人前で表現することが苦手な S 男。4 歳児の時、劇の台詞が覚えられず練習では泣いて「できない」と言うことがあった S 男。今年には自信を持ってできるといいなと見守っていくと、劇の台本作りでは積極的に意見をだし、役決めでは、自らやりたい役に手を挙げる。積極的な S 男の姿だった。

練習が始まると、台詞を覚える際に発音がはっきりしない、すぐに台詞が出てこないことから悔しくて涙をぬぐう姿もあった。しかし、少しでも言えた時に褒めていくとすぐに自信を取り戻し、間違えても「あーそうだった！」と、すぐに台詞を言い直したり、同じ場面の友だちの台詞を覚えて教える余裕も出てきた。練習前には、友だち同士で台詞を言い合ったり歌ったり、「せんせい！おどりはいつれんしゅうするの？」と、やる気満々。本番では、自分の役を最後まで楽しく堂々と演じ、やりきった表情であった。4 歳児の時とは違った、自分を楽しんで表現し、意欲的に取り組んだ。その後、皆の前で自信を持って遊びのアイディアを出したり、話し合いをすると「～したらいいとおもう」と積極的に意見を出したり、はりきる姿が多く見られるようになった。

<考察>

- ・泥んこ遊びで全身を使って遊び、自分の思いを出して遊べるようになったことや、運動会の経験が自信となったことで発表会では自分の役を楽しんで表現することができた。これらの活動を通す中で、S男の自主性が育ってきていると感じられた。

8 研究の成果と課題

○成果

- ・活動の切り替えが難しく、自信のなかった子が、泥んこ遊びを通し、朝からたっぷり遊ぶと、どの子も満足して、次への活動にスムーズに切り替えができるようになった。また、リズム運動遊びでは、少しの変化でも一人ひとりを褒めたり、皆に見せることで自信を持ち、頑張る姿が見られるようになった。自然体験や全身を使う遊びをたくさんすることが脳への良い刺激となり、姿勢もよくなり、手、足腰の力、考える力が育ってきている。
- ・保育士がすぐに答えを教えるのではなく、自分で気づけるよう、考えられるように、とことん待ち、強く見守ることで、本人がその気になった時こそ力を発揮するようになる。自主性を育てるためには保育者の関わり方の大切さをあらためて考えさせられた。
- ・年長組はお茶教室6回、習字教室6回行う中で、年々子ども達が集中し、落ち着いて参加していると評価をうけている。脳の発達を促す活動を通し、集中する力も育っている。
- ・保育を見直し、身体リズム運動や体験保育を取り入れ、脳の発達を促すことで考えて行動できる「たくましい子」「自主性のある子」が増えてきている。また、気になる子たちもこの活動を通し、自分をコントロールする力が育ってきている。

○課題

- ・今後も脳の発達について学びながら、自主性を育てる保育や保育者の援助のあり方について考え、子ども達一人ひとりのより良い発達につなげられるようにしていきたい。
- ・就学までに一人ひとりの自主性をのばすためには、赤ちゃんから6年間の見通しを持ったきめ細やかな保育、より良い働きかけを常に考えていきたい。
- ・子ども達一人ひとりのより良い発達のためには、保育園だけではなく、家庭との連携が必要である。今後も保護者との連携を密にしながら、共に子育てを考えていきたい。