

第2章

豊かな動きをはぐくみましょう



「京の子ども元気なからだスタンダード」(陸環境編)でのそれぞれのスタンダード動作スキルは、どのように成り立っているのでしょうか。
また、その動きをはぐくむには、どのようにしたらよいのでしょうか。

1 「ボールに合わせて動く」動き

ボールを上手に取ったり、避けたりするためには、ボールが空中のどこにあるかを捉えることや、ボールがどのように飛んでくるかを予測することが必要です。ボール運動では取り方や扱い方（ボールハンドリング）に着目しがちですが、ボールに合わせる動きを身につけることがボール運動の基礎としてはとても重要でしょう。ドリブルもうまくできない場合は、ボールがうまくつけないばかりではなく、ボールを動く方向につけないことやバウンドしたあとのボールの動きを予測できないことが原因として考えられます。

「ボールに合わせて動く」動きを身につけるには、多くのボールを取ったり、投げたり、打ったりした経験が必要不可欠です。まずはボールを避ける遊びやバウンドを予測する遊びなどを工夫して行なうとよいでしょう。特に女子児童の中に苦手なものが多いと思われるので、女子用に軽いボールを使ったり、簡単になるルールを工夫したりしてもよいでしょう。

また、上手な児童にはより難しい課題を工夫することも必要です。ボールを投げ上げてキャッチするときの技を工夫する遊びやキャッチボールでもさまざまな取り方を楽しむこともよいでしょう。

2 「全身をうまく使う」動き

自分の体を自分が思ったとおり、イメージ通り動かせるかどうかは、実は簡単なことではありません。例えば、自分では手をまっすぐ上げているつもりが、周りの人から見ると曲がっていたり傾いていたことがあります。自分ではまっすぐ上げているつもりなので、「本当にまっすぐ上げる」ためには、それがまっすぐ上がっていないということを自覚し、イメージを修正して、再度運動する（手をまっすぐ上げる）ことが必要となります。さらに、手だけではなく、体全体のコーディネーションや力強さも関係すると複雑になり、簡単に学習が進まなくなります。簡単な模倣遊びなどから進めると意外と力が弱いだけではなく、動きが身につけにくい原因として、動きをイメージして再現することが苦手な場合も見えてくるかもしれません。

準備運動の体操やリズム体操、ダンスなど、筋力があまりなくてもできる運動から始めて、鉄棒やマット運動などへと進めていくとよいでしょう。そして、力がないとできないような技などは身につけられなくても、自分の体を思い通りに動かしているかどうかは早い学年でしっかりと学習するべきでしょう。この動きの学習では、手先や足先まで意識させることが重要です。

また、遊びではダンスやスポーツ選手の真似をすることも効果があるでしょう。児童が恥ずかしいと感じないような工夫をして取り組んでみましょう。

3 「ボールを遠くに飛ばす」動き

ボールを力強く投げたり、蹴ったりするためには、手や足を勢いよく振ることが必要です。これは、身体の中心からムチのように手や足を振れなければいけません。例えば、ボールを投げるときに手を肩の前にある状態からそのまま投げるのではなく、一度大きく後方に引いたのち、勢いよく前に出てくるようにするのです。身体の向きも正面を向いたままではなく、横向きになったところから動きだしたり、体幹を一度ひねってから戻したりする動きも取り入れられるとよいでしょう。投げたボールの飛んでいく方向を気にしすぎると思いきり手や足を振れなくなります。まずは、**手や足を振るだけの簡単な遊びやコントロールは気にしないでよいボール投げやボール蹴りから動きを身に付けていきましょう。**

ボール投げでは、**地面に投げつけたり、遠投を行なったりすること、ボール蹴りでは、ペナルティキックやキックベースボールのような思い切り蹴ることができる運動を行なうとよいでしょう。**腕の振りを身につけるために、メンコや紙鉄砲などの遊びを小さいころから行なうことも効果的だと考えられています。

4 「力いっぱい押したり引いたりする」動き

作用・反作用の法則で、力を他のものに加えると自分は同じ大きさで反対方向の力を受けることになります。そのため、力いっぱい押したり、引いたりするとき、押す方向や引く方向に足で同じ大きさの力を地面に加えていなければ、体がぐらぐらすることになります。このように足と手の力の加え方と、そのときの体幹の安定ができなければ力いっぱい押したり、引いたりすることはできません。これは、地面が滑るところや台車に乗って重いものを押すことができないことを想像するとよくわかんと思います。地面が安定しているところでも自分の下半身が安定していなければ同じことです。そのようなことからただ筋力をつけるだけではなく、力を出すための動きを身につける必要があると言えます。

綱引きや相撲などの力試しの運動や手押し車など体づくりの運動など、大きな力を全身でうまく伝える動きを多く行なうとよいでしょう。身体が大きさが大きく影響するので、行なう時に組み合わせと安全に十分配慮する必要があります。

5 「きれいに走ったり、リズムカルに跳んだりする」動き

地面に対して効果的に力を加えることで、体が軽く浮くように感じたり、その様子が周りから見てとれたりします。反対に、うまく地面を蹴ることができないと、膝が必要以上に曲がったり、体が重そうに見えたりします。これはボールに例えると、空気のたくさん入ったボールと空気の抜けたボールの違いだと言えます。空気のたくさん入ったボールは軽く弾みますが、空気の抜けたボールはあまり弾みません。筋はばねのような特性を持っているので、うまく力を出すことができれば、リズムカルに跳ねることができます。走ることや跳ぶことの学習では、筋力をつけることだけを目標に行なうのではなく、タイミングよく、効果的に力を発揮することを目標とすることも重要なのです。そのように見ると、身体がまだ小さく、筋力が未発達でも、うまく身体を使っている児童もいることがわかるでしょう。

速く走ることだけではなく、**リズムカルに走ったり、低いハードルを越えながら走ったり、先生や友達のリズムにあわせて走ることもよいでしょうし、高く跳ぶだけではなく、**

縄跳びのようにリズムよく跳ぶことを重視するとよいでしょう。リズムよく跳べない原因の1つに筋力が不足している場合もありますので、基礎的な筋力の発達も十分考慮する必要があります。

6 「動きながらバランスを保つ」動き

運動をするときは、脳からの指令が筋に伝わり、身体を動かします。そして、運動中に目を見たものや耳で聞いている音、そして筋や関節にある感覚器からの情報をもとに細かな調整をしています。これをフィードバックと言います。このフィードバックが、いろいろな段階（運動の開始直後、運動中、運動後など）で頻繁に行なわれることが運動の調節をよくすると言われていています。さらに、不安定な場所での運動は、動きながらフィードバックが盛んに行なわれなければならないので、動きのフィードバックがうまく機能しているかどうかを評価できることになります。このような運動では先のことを考えずに思いっきり動くと大きく失敗することになりますが、反対にただ慎重になっているだけでは運動の調節はよくなりません。ある程度の予測を立てて、失敗を恐れず、集中して運動を繰り返し行なうことにより身に付いていくでしょう。

平均台など狭いところや地面が不安定なところ（やわらかいマットの上や砂場の上など）で、全身でバランスをとりながら行なう運動をすることがよいでしょう。器械運動につながる運動を行なうこと、2人組など不確定な状況での体操も多くやりましょう。また、「ドンじゃんけん」や砂場でのケンケン（片足跳び）などの遊びもこの動きの発達のために効果があるでしょう。最近では、バランスボードや大きなゴムボールなども利用しやすくなっていますので、うまく取り入れてみてはどうでしょうか。



それぞれのスタンダード動作スキルの成り立ちを理解した上で、子どもたちが日々の遊びの中で元気なからだをはぐくむためには、大人は子どもたちの「遊び」のどこに目を向けたいのでしょうか。

子どもは「遊び」の中で様々な新しい知識を獲得し、他者との関係を結ぶなど社会性を身に付けるとともに、健康でたくましい身体をはぐくんでいきます。

子どもにとって「遊び」は最も自然で自発的な「学び」そのものです。

子どもたちが学校や家庭でどのような「遊び」を行い、その中でどのような動きがはぐくまれているかを把握することによって、「豊かな動きのはぐくみ」という観点からバランスのとれた遊びの世界へ子どもたちを誘いましょう。

別表1

子どもの遊びチェックシート 学校版										別添1	
調べた日：平成		年	月	日	児童番号		(番号)				
遊びの名称		点	点	点	点	点	点	点	点	点	
遊びの様子		1.遊びの目的が明確か	2.遊びの手段が適切か	3.遊びの場が適切か	4.遊びの道具が適切か	5.遊びのルールが適切か	6.遊びの安全が確保されているか	7.遊びの楽しさが感じられるか	8.遊びの学びが感じられるか	9.遊びの振り返りが行われているか	
一輪車											
1.遊びの目的が明確か											
2.遊びの手段が適切か											
3.遊びの場が適切か											
4.遊びの道具が適切か											
5.遊びのルールが適切か											
6.遊びの安全が確保されているか											
7.遊びの楽しさが感じられるか											
8.遊びの学びが感じられるか											
9.遊びの振り返りが行われているか											
10.遊びの目的が明確か											
11.遊びの手段が適切か											
12.遊びの場が適切か											
13.遊びの道具が適切か											
14.遊びのルールが適切か											
15.遊びの安全が確保されているか											
16.遊びの楽しさが感じられるか											
17.遊びの学びが感じられるか											
18.遊びの振り返りが行われているか											

②現在、課題となっている動きが身に付く「遊び」を豊富に行っているか

「遊び」の分類はあくまでも一般的で平均的なものとなっていますので、地域によって呼び方ややり方が変わるかもしれません。また、身に付く動きについても、あくまでも主としてその動きということですので、遊び方が変われば身に付く動きも変化します。そのあたりは臨機応変に活用してください。

別表2

[illegible]

上記の観点①及び②から子どもの状況を把握し、バランスが良い豊かな動きが身に付く「遊び」を誘導してあげてください。

また、「遊び」は地域や子供たちの状況によってどんどん変化しますので、遊びの分類や動きのカテゴリーにとらわれず、先生方の判断で新しい遊びを付け加えていただければいいと思います。

別表3

[illegible]

「遊び」は子どもにとって大切な学びの場です。テレビゲームに夢中になりがちな子どもたちに対し、体を使った「遊び」に積極的に加わっていただければと思います。そういう意味で、家庭での遊びの

また、ぜひともお願いしたいことは学校との連携です。現在の社会状況では、体を十分に使った「遊び」は、どうしても学校での「遊び」が中心となりがちです。学校での子どもの状況について担任の先生と情報交換しながら、ともに協力して「京の子どもの元気なからだづくり」を進めてください。