

はじめに

今日の日本は、生活環境の著しい変化にともなって、運動に費やす時間と場が減少し、しかも、不規則な食事時間と偏りのある食事内容も加わって、生活習慣病や肥満、運動不足病になる子どもたちが増加しました。そして、社会生活が夜型化し、働く母親が増加、勤務時間が延長されることも一因となり、幼児の生活のリズムにくるいが生じてきました。中でも、就寝時刻が遅く、生活リズムの乱れた幼児に対して、その生活環境を十分に考慮した上での対応が求められています。

ところが、今日、保育者や指導者となる若者たちにおいても、その生活自体が夜型化していることもあり、そのような状態が「あたりまえ」と感じられるようになってきているため、幼児の健康に関する理論の研鑽が大いに求められると言えるでしょう。

また、運動実践や実技の面においても、指導者側の問題として、指導者自身の遊び込み体験の少なさから、「あそびのレパートリーを子どもに紹介できない」「あそび方の工夫やバリエーションづくりのヒントが投げかけられない」という現状があり、保育・教育現場において、幼児の健康にとっての運動の重要性やあそびのレパートリー、運動と栄養・休養との関連性を子どもたちに伝えていくことすらできないのではないかと懸念しています。だからこそ、幼児体育指導員養成講座の開講に寄せられる期待は大きいといえます。

そこで、日本幼児体育学会においても、今日の日本の幼児のかかえる様々な健康問題や指導者養成におけるニーズを考慮した上で、幼児の心身の健康づくりや人間形成として実施される幼児期の体育教育（幼児体育）のあり方や基本理念、体育の指導計画と指導方法や内容の基本を広く普及していこうと決意しました。

そして、2006年から、学会公認の初級（Basic）指導員の養成を開始し、本テキストの中級（Standard）指導員養成は、2008年より開始することとなりました。この資格には、日本中だけでなく、アジアの多くの幼児体育・教育関係者の大きな期待と夢が寄せられているため、とくに、本テキストの執筆に労をとっていただいた先生方には、この場をお借りして、心より御礼を申し上げます。

本書を参考にされ、一人でも運動理解のある人が増え、その中から、多くの優秀な指導者がはばたいていき、子どもたちの健全育成に汗をかいて下さることを切に願っています。

2018年1月

日本幼児体育学会

会長 前 橋 明

(早稲田大学 教授／医学博士)

幼児体育——理論と実践——〔中級〕第2版

目次

序 論 幼児期に、なぜ運動が大切なのか 前橋 明 1

- 1 子どもの抱える問題とその原因 2
- 2 深刻な休養面の乱れの問題 2
- 3 大人への警告 3
- 4 午前のおそびに加えて、「午後おそび」のススメ 4
- 5 親子ふれあい体操のススメ 5
- 6 研究からの知見と提案 7
- 7 幼児体育指導に携わる者に期待すること 7

理論編

第1章 幼児にとっての運動の役割と効果 前橋 明 11

- 1 身体的発育の促進 13
- 2 運動機能の発達と促進 14
- 3 健康の増進 14
- 4 情緒の発達 15
- 5 知的発達の促進 16
- 6 社会性の育成 17
- 7 治療的效果 17
- 8 安全能力の向上 17
- 9 日常生活への貢献と生活習慣づくり 18

第2章 幼児期の体力・運動能力、運動スキルの発達 前橋 明 19

- 1 運動能力 20
- 2 体力 21
 - (1) 行動を起こす力 22
 - (2) 持続する力 23
 - (3) 正確に行う力（調整力） 23
 - (4) 円滑に行う力 23
- 3 運動スキルと運動時に育つ能力 24
 - (1) 運動スキル 24
 - (2) 運動時に育つ能力 24

第3章	運動のつまずきと子どもへの対応	前橋 明・田中 光	27
1	振り返ってみた幼児期の運動場面にみられるつまずき		28
2	運動のつまずきとその対策		32
3	運動のつまずきと運動の苦手な子どもへの指導		34
	(1) 跳び箱の開脚跳びのつまずきの対策	34	
	(2) 逆上がりのつまずきの対策	36	
第4章	運動会の歴史と企画・運営	前橋 明・原田 健次	41
1	運動会の歴史		42
2	運動会の企画と運営		47
	(1) 本番までの取り組み	47	
	(2) 本番でのアイデア	48	
第5章	発達障がい児の体育	本保 恭子	51
1	身体意識を養う—感覚あそびから、からだ全体の運動へ—		52
	(1) 触・圧刺激を用いたあそびを多くさせる	53	
	(2) 回転、加速度、揺れ、上下の動きを感じたり感覚を刺激するようなあそびを多くさせる	54	
	(3) 遊具に合わせたいろいろなからだの動かし方を体験させる	54	
	(4) 身体知覚を高めるあそびやゲームを取り入れる	55	
2	平衡感覚		55
3	多動		57
第6章	体力・運動能力測定の実際	生形 直也	61
1	体力・運動能力の構成要素		62
2	測定項目		62
	(1) 両手握力	62	
	(2) 跳び越しくぐり	63	
	(3) 25m走	64	
	(4) 立ち幅とび	66	
	(5) ボール投げ	67	
	(6) 歩数	68	
3	実施上の一般的注意		69
第7章	意識障害を伴う症状と応急手当—幼児の身体症状の観察—	浅川 和美	73
1	運動と安全管理		74
	(1) 幼児の運動時の体調の観察	74	
	(2) 転倒時の観察	74	

	(3) 体温・呼吸・脈拍の観察	74
2	意識障害を伴う症状と応急手当	75
	(1) けいれん（痙攣）・ひきつけ	75
	(2) 熱中症	76
第8章	指導者の役割と指導者としてのコミュニケーションスキル	奥富 庸一 79
1	幼児体育指導者の役割	80
2	幼児体育指導者のコミュニケーションスキル	81
	(1) 言語的コミュニケーション	81
	(2) 非言語的コミュニケーション	85
3	子どものサポーターとしての幼児体育指導者	87
第9章	運動あそび・運動会種目の創作	前橋 明 89
1	運動あそびの創作	90
	(1) 運動あそびの創作様式	90
	(2) 運動あそび記述例	91
2	運動会種目の創作	95
	(1) 運動会種目の創作様式	95
	(2) 運動会種目記述例	96

実践編

第1章	ヨーガ	伊藤 華野 101
1	幼児体育とヨーガ	102
	(1) ヨーガとは	102
	(2) スポーツとヨーガ	103
	(3) 幼児体育とヨーガ	104
2	幼児のヨーガとは	105
	(1) 幼児のヨーガの有効性	105
	(2) ヨーガの誘導方法の重要性	106
	(3) 幼児のヨーガの指導の場について	108
	(4) ヨーガの達成基準・成就感の与え方	110
	(5) 幼児へのヨーガ指導上の留意点	111
3	幼児ヨーガの活用方法	111
	(1) スキンシップ・ヨーガ ―ウォーミングアップ、クールダウンを楽しむ方法と特徴―	111

	(2) まねまねヨーガ —一つずつのポーズを楽しむ方法と特徴—	113
	(3) おはなしヨーガ —一連のプログラムを楽しむ方法と特徴—	114
	(4) みんなでヨーガ —共同でつくりあげるポーズを楽しむ方法と特徴—	115
第2章	キッズエアロビック	田中 芳美 117
1	キッズエアロビックでの心とからだの発達	118
2	エアロビックの基本動作	118
	(1) スタンディング編「立位」	118
	(2) フロア編「座位」「床利用」	123
	(3) 空中編「空中利用」	125
3	プログラム	126
	(1) プログラムづくり	126
	(2) 音楽と動きの選択	127
第3章	ティーボールあそび	前橋 明・片岡 正幸 129
1	ティーボールあそびとは	130
2	ティーボールあそびの内容	130
	ゲートくぐり／ティーボールボウリング／ティーボールダッシュ／	
	ヒット・キャッチ／ティーボールラン／サークルラン／タッチアップ／	
	ボールコレクター／ネットキャッチ	
3	障がい児のためのティーボールあそび	143
	なかよしボール／めざせ！ ゴールサークル／サークルコース	
4	親子のティーボールあそび	148
	ストレートティーボールあそび／エプロンキャッチ競争／ドリブルバック／	
	おんぶでゴール／おんぶでチャンプ！	
5	保育現場でのティーボールあそびの実際	156
	(1) 幼児へのティーボールあそびの指導のポイント	156
	(2) 幼児への指導6つのポイント	156
	(3) プログラムの内容	157
	(4) プログラムの作成と内容	159
第4章	水あそび・水泳	前橋 明 161
1	指導の基本的方向	162
2	水あそび・水泳の指導の方法	162
3	水あそび・水泳の指導のステップと内容	163
	(1) 水慣れあそび（ステップ1）	163
	(2) 水あそびと水中集団遊戯（ステップ2）	165
	(3) 水中運動（ステップ3）	168

(4) 呼吸法 (ステップ4) 171

(5) 泳法 (ステップ5) 171

第5章 身近なもの・廃材を使った運動あそび……………佐野 裕子 175

1 指導計画時における留意事項…………… 176

2 プログラム実践における留意事項…………… 177

3 タオルを使った運動あそび…………… 177

オットット／タオルくぐり／なべなべそこぬけ／開けゴマ／電車リレー／
流れ星／ぐるぐる回して／はなさんぞ！／ニョロ虫／ニョロ虫つかまえた／
ニョロ虫とんだ！／転がって

4 スーパーのレジ袋を使った運動あそび…………… 189

ナイスキャッチ／蹴ったり・ついたり／洗濯競争／乗せたりついたり／飛行機／
シッポとり／はさんで遊ぼう／ついて遊ぼう／おもしろボウリング

5 廃材を使った運動あそび…………… 198

(1) ネットを使った運動あそび 198

雪合戦／雪だまはこび／いろいろシュート

(2) 新聞を使った運動あそび 201

変身の術／跳び越しの術／穴くぐりの術／川渡りの術／的当ての術／
友だちと力を合わせるの術

第6章 仲間づくりあそびとラケット・ボールを使った体育あそび……………原田 健次・森 博史 209

1 仲間づくりあそび…………… 210

しっぽとりゲーム (3～5歳児向け)／ボールとり (5歳児向け)

2 ラケット・ボールを使った体育あそび…………… 214

ボールひろい／ボールはこび／ボールあつめ／ボールころがし／ボールころが
し競争／シュート競争／ボールつき／バウンドボールうち／点とりテニス

第7章 指導実習と参加実習……………前橋 明 225

1 指導実習の目標…………… 226

2 実習の種類…………… 226

(1) 指導実習 (指導担当者) 226

(2) 参加実習 (参加者) 226

3 指導実習準備…………… 227

4 指導の展開…………… 227

(1) 幼児への働きかけを明確にすること 228

(2) 運動の形式にとらわれすぎないこと 228

(3) 運動に熱中できる活動を工夫すること 228

(4) 友だちとの交流がもてるよう、活動を工夫すること	229
(5) 指導の流れの中に個別指導を位置づけ、展開できるよう工夫すること	229
(6) 動機づけや賞賛の言葉かけ、技術面における的確なアドバイスを工夫すること	229
5 指導実習の反省・評価	229
第8章 幼児体育指導実践	前橋 明 231
第9章 幼児体育指導上のポイント	前橋 明 235
1 幼児体育指導上のポイント	236
(1) 導入場面での留意事項	236
(2) 展開場面での留意事項	239
(3) 整理場面での留意事項	242
2 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫	243
第10章 幼児体育指導上の留意点	原田 健次 247
(1) 指導を展開する上で配慮する点	248
(2) 子どもとのかかわりで配慮する点	249