はじめに

株式会社 Team Big Smiles
代表　野村卓哉

私は、これまで教育・保育現場で子どもたちと日々向き合いながら、体育・運動あそびの指導に携わってきました。子どもたちが挑戦することで見せる笑顔や、「できた！」と喜ぶ瞬間に立ち会うたびに、運動が子どもたちの成長にとってどれほど大切であるかを実感してきました。

また、指導を続ける中で、次第に疑問も抱くようになりました。例えば、「感覚で教えてしまっているのではないか」という思いが心の中に芽生え、さらに「なぜ、子どもたちに運動が必要なのか」をしっかりと言葉にして説明できないのではないかと感じたのです。こうした感覚的な指導は、実は多くの現場にも共通する課題ではないでしょうか。子どもたちにとって運動がどのような意味をもち、どのように発達や生活に結びついていくのか、その根拠を明らかにしたいという思いが、日に日に強くなっていきました。

そこで、私は、理論的な裏づけを学ぶために、早稲田大学大学院で「子どもの健康福祉学」を専攻しました。研究を通じて、外あそびの時間と生活リズムとの関係、体力・運動能力、運動発達や運動発現のメカニズムについて検証することで、現場で感じていたことを科学的に支える視点を得ることができました。実践と理論を往復しながら学びを深めるなかで、幼児体育には「子どもの笑顔と健康を支える」という大きな役割があることを改めて確信しました。

そして、私は、「幼児体育学という学問を残していきたい」と強く願うようになりました。それが私の願いであり、本書をまとめる大きな理由のひとつです。

教育・保育現場や行政の方々、幼児体育を学ぶ学生の皆さん、そして、子どもに関わるすべての大人にとって、本書が子どもたちの笑顔と健康をともにつくっていく一助となれば幸いです。

刊行に寄せて－からだを動かす喜び、心が育つ喜び－

公益財団法人 東京 YMCA
教育・保育事業部統括　齊藤希世

子どもたちは、日々からだを動かしながら成長しています。その一つひとつの動きが、子どもの育ちにどのようにつながっているのか。私たち保育者は、その意味を十分に理解できているでしょうか。

こうした問いをきっかけに、私たちは早稲田大学名誉教授の前橋　明先生から「子どものからだの発達」について学び、野村卓哉先生のご指導のもと、「ふれあい運動あそび」を実践しています。

野村先生は、子ども一人ひとりの喜びや悔しさに寄り添いながら、からだを動かす楽しさを伝えてくださいます。その温かなかかわりの中で、子どもたちは安心して様々なことに挑戦し、からだだけでなく、心も大きく動かしています。また、私たち保育者も子どもたちとともにからだを動かし、理論と実践を結びつけながら、子どもの育ちへの理解を深めています。

これまでの野村先生のご指導に心より感謝するとともに、このたびのご刊行を心からお祝い申し上げます。本書が多くの保育者にとって実践の道しるべとなり、子どもたちの笑顔と健やかな成長につながることを願っています。

刊行に寄せて

埼玉県立大学　社会福祉学科　福祉子ども学専攻
五味葉子（博士 / 人間科学）

子どもは、とても素直で正直です。やりたいことには夢中になり、興味をもてないことには、素直にその気持ちを表します。運動あそびの中で、そのような子どもたちの心を動かし、「楽しい」「もっとやってみたい」という気持ちを引き出すためには、物的な環境に加え、運動指導者や保育者の関わりが非常に重要です。

Team Big Smiles 代表の野村卓哉先生は、子どもの心を惹きつけ、一人ひとりの発育・発達に応じた運動あそびを展開することに、非常に長けていらっしゃいます。野村先生ご自身も楽しみながら、子どもたちのワクワクする気持ちを引き出し、夢中になってからだを動かす姿につなげています。

このように、子どもたちを楽しませることのできる優れた運動指導者は、数多くいらっしゃいます。その中でも野村先生は、幼児の発育・発達や幼児期における運動の重要性を深く理解し、科学的根拠や理論を、子どもたちが夢中になる運動あそびへと結びつけている点に、指導者としての卓越した専門性を感じます。

そのような野村先生が、同じ志をもつ社員の皆さんとともに本書を刊行されることを、心から嬉しく思います。本書が多くの運動指導者や保育者、学生の皆さんの学びと実践を支え、子どもたちの豊かな育ちにつながることを願い、刊行のお祝いの言葉とさせていただきます。

目　次

はじめに …… 野村卓哉　1
刊行に寄せて－からだを動かす喜び、心が育つ喜び－ …… 齊藤希世　2
刊行に寄せて …… 五味葉子　3
特別寄稿 「幼児体育」を考える …… 前橋　明　6
第１章　Team Big Smiles の理念と指導方針 …… 野村卓哉　11
第２章　乳幼児期の運動の意義と役割 …… 前橋　明　15
第３章　感覚あそびを大切にした運動指導 …… 前橋　明　25
第４章　外あそびで育つ「からだのセンサー」…… 前橋　明　30
第５章　乳児の運動を大切にする視点 …… 前橋　明　33
第６章　笑顔と健康を育む幼児体育 …… 野村卓哉　37
第７章　Team Big Smiles の運動プログラム …… 野村卓哉　40
第８章　現場で役立つ実践ノウハウ
…… 野村卓哉、対馬広一、永沢夢菜、中山怜司　49
第９章　子どもの健康と安全管理 …… 野村卓哉　72
第 10 章　指導者の学びと成長…… 野村卓哉　77
第 11 章　未来の幼児体育に向けて …… 野村卓哉　81
おわりに …… 野村卓哉　84

特別寄稿

「幼児体育」を考える

国際幼児体育学会
会長　　前橋　明
（早稲田大学名誉教授・医学博士）

体育は、知育・徳育に対して、適切な運動の実践を通して、脳や自律神経系の働きを亢進させ、からだの健全な発達を促し、安全能力や運動能力、健康な生活を営む態度などを養うことを目的とする教育と考えています。要は、「知育」・「徳育」に対して展開される「体育」は、①「健全なからだや体力・運動能力を養う教育と考えられます。また、②学校における教科のこととしての意味もあります。

よって、「幼児体育」は、幼児を対象として展開される体育ですが、幼児の健全育成・人間形成を中核として考えられている方と、教科として考えられている方の認識に、少々ズレを生じていることがあります。また、「体育」を「スポーツ」に変えてはという声も時に聞かれますが、「体育」は、一運動領域や種目のことを述べているのではなく、それらを使っての教育のことを取り扱っているので、「体育」という言葉には豊かさがあります。そんな中で、まず人として基本となる「知・徳・体」の調和のとれた育成をめざすことが必要です。したがって、私たちの「幼児体育」では、「体」の分野で、さらに時代に適応して、たくましく生きる力を育もうとしていかねばなりません。

日本で使っている多くの言葉は、中国から学んだものがとても多くあります。漢字一字一句に、作られてきた経緯や歴史があります。「体育」の「体」の字を取り上げてみても、「からだ」というのは「人」の「本体」だというわけです。よって、その教育ということですから、各種のからだ動かしや運動あそび、鬼ごっこやスポーツごっこ、体操やダンス等を体験してもらいながら、人間形成をしていきます。そういう「幼児体育」の意味や役割は、大きく、豊かなのです。

中国からの漢字文化の歴史や漢字そのもの意味をしっかり勉強されてみると、気づいていない部分、不足している部分が見えてくるでしょう。「知育」、「徳育」、「体育」の３つのものが、人間形成の本質において１つのものであること、または「三者が（心を合わせて）一体になること」ということが、子どもの育ちにおいて大切ですから、知・徳・体のバランスのとれた力を育てていきたいものです。変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力（知）、豊かな心（徳）、健やかなからだ（体）をバランスよく育てることが、幼児期から必要不可欠です。

要は、からだ動かしや運動あそびを通して、①身体的にも良い状態になれる身体的（physical）な面、②友だちを思いやって応援したり、助け合ったりする社会的（social）な面、そして、③いろいろな遊び方を考えたり、動きの仕方を工夫したりする知的（intellectual）な面、４つ目は、④最後まで頑張る精神的（spiritual）な強さ、５つ目は、⑤安定した情緒で友だちと関わり、情緒の解放を図る情緒的（emotional）な面の育ちです。この５つの側面が、幼児体育での目的になるでしょう。

よって、「幼児体育」が担う役割は、とても大きいものがあります。「幼児体育」を大切に考えて、子どもたちに関わって下さる皆さんに感謝です。ありがとうございます。

【幼児期に、経験させたい運動】

「幼児期に、経験させたい運動を教えてほしい」という質問が、よく投げかけられます。私は、「歩くことは、運動の基本」、「走ることは、運動の主役」と思っています。ですから、歩く・走るという運動の大切さを、ぜひ幼児期から、しっかり経験させていただきたいと願います。要は、もっと、「歩く」「走る」という運動の経験を、しっかりもたせていきたいということです。

そして、生活の中で、近年、なかなか行わなくなった動き、特に、「逆さになる」「転がる」「回る」「支える」といった動きが少なくなっていますので、幼児期から努めて、しなくなった動きや弱くなった動き、とくに、逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を育てるような動きを大事にしていきたいと考えています。

体力・体格の発達と学習の適時性については、３つの段階に分けて、お伝えしたいと思います。まず、幼児期から 10 歳ぐらいまで、いわゆる小学校の低学年ぐらいまでは、バランス系のあそび、敏捷な動き、巧みな動き等の平衡性や敏捷性、巧緻性と言われる「身体調整力」の獲得に適時性があります。

そして、小学校の中学年くらいになると、皆さん方も思い出の中にあると思いますが、よくドッジボールを行ったのではないでしょうか。ドッジボールの「ドッジ」という言葉とは、ボールをぶつけて遊ぶというイメージがありますけれども、飛んでくるボールを、うまくよける、かわすという意味ですから、様々な身のこなしができる時期ということです。よって、小学校の中学年時期に、ドッジボールをとても楽しんだという思い出を、ぜひ思い出してください。そういう身のこなしに、適時性のある時期だということです。

小学校の高学年ぐらいになると、だんだん動きが磨かれて、結構、良いフォームで運動を遂行するようになります。

そして、中学生ぐらいになると、内臓諸器官が強くなるので、次第に持久的な運動実践へ進めるようになっていきます。

このように、３つの段階で、子どもたちは運動の学びの適時性があるものと考えます。

【４つの基本運動スキル】

次に、４つの基本運動スキルについて、お話をします。それらは、まず、①移動するタイプの動きを、移動系運動スキルと言い、ある場所からある場所まで這う、歩く、走る、水の中では泳ぐといった移動する動作スキルのことです。

２つ目は、②操作系の運動スキルです。これは、物を操作するタイプの運動です。ボールを投げる、フラフープを回す、ボールを蹴る等、操作する動作スキルです。

３つ目は、バランスをとる運動スキルです。姿勢の安定性を維持するスキルです。片足立ちになったり、平均台を渡ったりするスキルです。

４つ目は、移動はしないけれども、運動する非移動系運動スキルです。ぶら下がって頑張る、その場で押す、引く運動です。その場での運動スキルとも言

います。

【幼児と運動指導】

幼児にとって発達理論の伴わない技術面に偏った運動経験やスポーツ体験は、早期から運動に対する好き嫌いをはっきりさせます。大切なことを、３つお伝えします。

①運動面で、ルール性に富んだものを早くからさせすぎたり、競争的立場を早くから経験させすぎたりしないことが大切です。２つ目は、②指示に従うのみで、与えられたことだけできるような子どもを期待せず、運動の方法やあそび方を工夫したり、創造したりする、自発性づくりに目を向けることが大切です。３つ目は、③特定の運動をさせるよりは、いろいろな種類の運動を体験させ、運動に親しみ、楽しく活動させることが大切です。幼児期には、この３つを大切にしてほしいと願います。

子どもたちが自発的にあそびを展開していくためには、まず基本となるあそびや運動の仕方、安全に関する約束事を、実際に紹介する必要があります。そして、子どもたちが自発的にあそびを展開したり、バリエーションを考えだしたりして、あそびを発展させるきっかけをつかんだら、指導者はできるだけ早い時期に、主導権を子ども側に移行していくという基本方針をもつことが、幼児体育では非常に大切になってきます。

さて、保育時間内に運動を指導し、終了の挨拶の後、子どもから問いかけがあった事例をお伝えします。子どもが、「先生、もう遊んでいい？」と質問したのです。

もし、その先生の指導が非常に心に残って、おもしろかったならば、「もっとしたい。まだまだやろう」と言ってくるはずです。「いや、今日はもう時間がないからね。今日は終わり」と答えると、「じゃあ、明日もしてね。明日も、またしようね」という、感動した反応が返ってくるはずです。ところが、周到に準備して指導されても、子どもの心を動かすことができていなかったのかもしれません。要は、子どもたちから、「あー、おもしろかった。もっとしたい。明日も、またしてほしい」と、感動した反応が戻ってくる指導を心がけたいと、

願います。

動きを通して、動きだけを教えるのではなくて、動きを通して子どもの心を動かすという、そういう運動指導の重要性、あるいはあそびの紹介と伝承の必要性を、痛切に感じています。つまり、動きを通して子どもの心を動かし、そして、子どもたちが感動する「運動、心動、感動、そして、学んだ運動の生活化」という教育のあり方が、やはり指導の中では重要なことと、思っています。

第1章 Team Big Smiles の理念と指導方針

1 運動を通して、子どもたちの笑顔と健康をつくる

近年、子どもたちの体力低下、肥満・近視の増加、身体活動量の低下が、深刻な健康問題となっています。それらの問題を解決すべく、私たちは幼児教育・幼児体育、幼児期の運動とあそびの研究を兼ね備えた取り組みが必要と考え、Team Big Smiles の活動を開始しました。

弊社スタッフがもつ幼児体育の実績に加え、早稲田大学 前橋 明名誉教授の理論（子どもの健康づくり）や、積み重ねた【子どもの健康福祉学】の研究知見を基に、「多様な運動経験の楽しい場」を提供することで、子どもたちの健全な成長を支えることを目的としています。

また、その目的を達成するために、からだ動かしや運動あそびを通じて、子どもたちの笑顔と健康を継続的に支えるチームを目指し、指導者一人ひとりが「運動の楽しさ」「挑戦する喜び」「できた！という達成感」を子どもたちに伝えていくことを大切にしています。

2 Team Big Smiles が大切にする指導

Team Big Smiles は、「子どもの運動経験を豊かにし、健やかな成長をサポートする」ことを目的としています。そのために、次の２つの指導方針を掲げています。

（1）多様な動きを経験させる

幼児期に、様々な動きを経験することで、体力・運動能力の基礎が築かれます。走る、跳ぶ、登る、投げる等、多様な動きを含んだプログラムを実践することで、子どもたちが自然と運動に親しめる環境をつくります。

運動の種類が偏ると、子どもの発達にも偏りが生じる可能性が高まります。そのため、日々の指導では、特定の動きに限定するのではなく、多様な運動経験を積み重ねられるように工夫します。例えば、「鬼あそび」で走る力や方向

転換の能力を育み、「ケンケンパ」でバランス感覚やリズム感を養う等、あそびの中に運動の要素を自然に組み込むことを意識します。

また、多様な動きを経験することは、転んだときにとっさに手をつく、友だちや物にぶつかりそうになったときに身をかわすといった「保護動作」の獲得にもつながります。これらは、子どもが安全に生活するために欠かせない力であり、同時に、からだを思い通りに動かすための土台ともなります。

さらに、多様な動きを経験することで、子どもたちが「自分のからだを思い通りに動かせる楽しさ」を実感できるようになります。その結果、運動への苦手意識がなくなり、自発的にからだを動かす機会が増えていきます。

（2）ふれあいあそびを大切にする

運動あそびは、からだを動かすだけでなく、子ども同士や親とのかかわりを深める重要な機会でもあります。ふれあいあそびを通して、子どもたちは「友だちや親といっしょに遊ぶ楽しさ」や「相手を思いやる気持ち」を自然に学びます。

具体的には、「２人組でのバランスあそび」や「協力してボールを運ぶあそび」等、友だちや親と協力することが求められる運動あそびを取り入れることで、お互いに助け合う姿勢や実行力が育まれます。また、身体的な接触を伴うあそびを通して、スキンシップの心地よさや他者との信頼関係を築くきっかけを提供します。

さらに、ふれあいあそびや親子体操を行うことで、子どもたちは相手との力加減を体験することになります。例えば、「友だちや親との引っ張り合いや押し合い」では、「強く引きすぎると相手が倒れてしまう」「適度な力加減で支え合うことでバランスが保てる」といった経験を通じて、適切な力のコントロールを学びます。これは、日常生活においても、相手を傷つけない優しいかかわり方を身につけるうえで大切なスキルとなります。

また、ふれあいあそびは、人との距離や間隔を自然に学ぶ機会にもなります。「手をつないで歩いたり、走ったりするあそび」では、「相手と適切な距離や間隔を保ちながら動くこと」「息を合わせてリズムよく動くこと」等を経験しな

がら、協調性を身につけることができます。

さらに、ふれあいあそびを継続的に行うことで、人との衝突が起きた際にも、怒ったり、すぐに感情的になったりすることが少なくなります。ふれあいあそびの中で、「相手の気持ちを考える」「協力しながらいっしょに遊ぶ」経験を積むことで、子どもたちは相手への理解が深まり、対人関係のトラブルが起きた際にも冷静に対応する力が育まれます。

また、ふれあいあそびには、自己表現の促進や社会性の向上という効果もあります。子どもたちは、あそびの中で「自分の動きを伝える」「相手の動きを受け入れる」といったやりとりをくり返しながら、相手の気持ちを考え、協調する力を身につけていきます。これらの経験は、今後の集団生活や学校生活においても、非常に重要な役割を果たします。

加えて、運動あそびにおけるふれあい体験は、身体的な発達だけでなく、心理的な安心感にもつながります。例えば、「手をつないで歩いたり、走ったりする」「友だちと押し合いながらバランスをとる」といった動作は、子どもたちの情緒を安定させ、人とのつながりを実感する大切な要素となります。特に、運動に苦手意識をもつ子どもにとっては、友だちといっしょに取り組むことで安心感が生まれ、徐々に参加するきっかけにもなります。

ふれあいあそびの積み重ねによって、子どもたちは「人と関わる楽しさ」を知り、協力や思いやりの心を育んでいきます。その結果、からだ動かしや運動あそびを通じて、子どもたちの笑顔あふれる場が生まれ、より豊かな人間関係が築かれていくのです。

（3）運動の生活化を図る

私たちは、子どもたちが経験する運動を園や教室だけにとどめず、家庭や地域の日常生活へと広げていくことを大切にしています。日々の生活の中で、からだを動かすことが習慣化されれば、運動は特別なものではなく、自然と生活の一部として根づいていきます。

例えば、登園時に歩くこと、園庭で友だちと追いかけっこをすること、家庭で親子いっしょにからだを動かすこと等、身近な活動が運動の継続につながり

ます。こうした日常的な動きの積み重ねが、子どもたちの体力・運動能力の基礎を支えると同時に、生活リズムの安定にも寄与します。

また、生活の中で多様な動きやふれあいを取り入れることによって、子どもたちは自分のからだを安全にコントロールする力を身につけ、心身ともに健やかに成長していきます。運動が生活に溶け込むことで、「笑顔と健康を支える習慣」が育まれ、子どもたちにとって一生の財産となっていくのです。

（野村卓哉）