

「サーキットあそび」について

園長 原田健次

昼夜の寒暖の差も大きくなりようやく秋の深まりを感じる季節となりました。今年は季節に関係なく感染症が流行っています。少しでも体の免疫力をつけて健康に過ごしていきたいですね。

今回のテーマは「子どもの体力について」です。近年、子どもの体力低下や基本的な運動動作の習得の遅滞が指摘されています。日本小児保健協会の10年毎の調査では、1～1歳5ヶ月の「階段を這い登る」や2歳児の「両足跳び」の習得の遅滞があるとのことでした。

昔と比べライフスタイルの変化や遊び環境の減少にともない私たちは保育現場に積極的に運動を習慣化する環境を取り入れるように考えています。そこで私たちは子どもたちに楽しんで体を動かす時間を保育に取り入れるために10月より2歳児クラス(もも組)に「サーキットあそび」を取り入れました。「サーキットあそび」は幼児体育指導法の一つで短い時間の中でいろいろな動きを経験し、運動量をたくさんとることが出来る運動あそびです。「平衡板」という板の上をすべり台のように滑って降りたり、ウレタンマットの山をバランスを取りながら歩いて登ったり、基本的な運動動作を経験しています。



乳幼児期は運動機能が急速に発達し、這ったり、跳んだり、バランスを取って歩いたりといった多様な動きを身に付けやすい時期なので多様な運動刺激を与えて、体内にさまざまな神経回路を複雑に張り巡らせていくことが大切です。それらが発達すると、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が高まり、生活で必要とされる動きやとっさの時に身を守る動きなど人が生きていくうえで必要な運動能力を身に付けやすくなります。

サーキットあそびすることによって、現代の子どもたちの成長にかかせない調整力をはじめ運動機能全般を高め、好奇心や探究心を満たし、主体性の発揮にも寄与すると考えられます。こうした乳幼児期の特徴を配慮した体育あそびとして、自分の手足、つまり四肢を自由にコントロールして、自分の身体を使いこなすコントロール性の獲得をねらいとして行っています。

しかし、運動となると、つい私たちは「出来た」「出来ない」とみて、一喜一憂してしまいがちです。確かに出来ないことが出来る様になることは嬉しいことではありますが、私たちが大切にしている保育の基本は、**目ではみることができない「こころ」の育ち**です。サーキットあそびをしていると、次は何かなといった興味や関心を持った姿勢。また、初めての種目に消極的になったり、うまくいかなかった時の悔しい表情、難易度の違う種目のどちらかに迷っている葛藤の場面、友達同士の励まし合っている姿、失敗しても最後まで諦めないで取り組む姿勢、やってみようという等、「こころ」の育ちをみることがあります。

目にはみえないこれから生きていく上での基礎となる土台、すなわち、**土の中で育つ「根っこ」を育てることが出来る「サーキットあそび」**をこれからもどんどん行っていきたいと思います。