

特集 「リズム運動」

舞鶴幼稚園は2013年に創立100周年を迎えます。

これまでの長い保育の歴史の中で、昔も今も変わらず子どもたちの心も身体も豊かに育てるために、取り組んできた活動が数多くあります。どろんこあそび・合宿保育・竹馬・タイヤ引きなど・・・。今回は、その中のリズム運動の特集を組むことにしました。
♪もしもしカメよ・・・。子どもたちがピアノの音に合わせ元気な声で歌いながら動きをするリズム運動。今回はこのリズム運動が舞鶴幼稚園でどのように取り組まれてきたのか。リズム運動は何を育てるのか。皆さんと一緒に考えてみましょう。

まいづるリズム運動をはじめたのは 今から31年前 昭和55年のことです。

どの子も遊び虫に

新しい年度を迎えて、教師全員で、子ども達の姿を出し合いました。

- ・大人から「ああしなさい」「こうしなさい」と指示を出されないと動けない。
- ・水や砂を目の前にして、どうやって遊んでいいのかわからない。
- ・おけいこ先では元気に先生と対話できるのに、同じ年令の友達がたくさんいる幼稚園では、所在なくウロウロしている。
- ・年長になつても、自己中心で相手の気持ちを思いやれない。
- ・数字や文字には興味を示すのに友達には目がいかない。
- ・すぐ「疲れた」を連発する。

以上のように、あそべない子どもの実態が出てきました。と同時に、その子ども達が、一人で衣服の着脱ができない。はしが上手にモてない。排泄が一人でできないというように、身辺的自立も遅れている実態が指摘されました。周囲の人間や物に対して積極的にはたらきかける能力、自分で自分をコントロールする能力がほんとうに乏しい子ども達がふえています。

そこで、どの子もあそび虫になつてほしい。友達を大事にする子どもに育てたいと願い、『遊びこめる子どもに』『身体をつくろう』をスローガンにしました。

これは当時の月刊まいづる（後の季刊まいづる）より抜粋したもので、子どもたちの生活やとりまく文化が著しく変化し、遊べない、指示がないと動けない・・・といった子どもたちの姿を見る時に、どうしたらひとりひとりが生活の主人公となり生き生きと意欲的に過ごせるか教師達は考え合いました。

早寝早起きの生活リズムを整えること、食生活の見直し、そして、土台はやはりしっかりとした身体を作つていくことではないか、自分の身体が自分の思い通りに動くことが大事で、心も脳の発達も身体づくりとは決して切り離せないものと考えました。

教師のそういう強い願いから、さくら・さくらんぼ保育園のリズム運動を学びとり入れることとなつたのです。

リズム運動つて？

北埼玉のさくら・さくらんぼ保育園の故・斎藤公子元園長が専門家（乳幼児の発達研究者・脳科学研究者など）と乳幼児の身体づくりのために考案されたものです。

テンポが早くリズミカルで自然に身体を動かしてしまう魅力をもつており、楽しくやっているうちに運動機能を発達させ、脳の働きも促します。律動・表現・リトミック・わらべうた・民舞などが織りこまれ、いつでもどこでも出来るようにつくられています。

又、動きがしなやかになるばかりでなく、心と身体の全面発達のために重要なプログラムといえます。運動を量的にも保障することができ、日常の生活の中では使わない筋肉を育てる内容も含まれています。

最近の子どもたちはどうでしょうか？

30年前と比べ、ますます子どもをとりまく生活環境が変化し、子どもたちが身体を動かして遊ぶ場所も機会も減っています。その中で、真っすぐに立てない、立った姿勢が保てない、転んでも手が出ず大ケガをする、土踏まずが形成されていない、手先が不器用など子どもたちの気

子どもの育ちの弱さはこんなふうに現れます



になる姿が多くみられます。また、身体だけでなく、集中力や自主性・積極性の低下、情緒の面においても、落ち着かない、気持ちのコントロールが難しい、などといった様子も心配されます。このような子どもたちの姿をしっかりと受け止めつつ、どのような力を育てていけばいいのか考えてみたいと思います。

子どもたちが「オギヤー！」と生まれ数ヶ月たつと首が据わり、寝返りをしてハイハイ…。これらの動きは身体を作る基本といわれています。這うことで血行をよくしたり、全身の骨格筋を使うことで大脳の働きを高めて指の働きを力強くし身体を支える力を育てていきます。私たち大人は、子どもたちの成長を見る時に、早く立つ、早く歩く、おしゃべりをする、○○を覚えたなど「早く、早く」を求めてはいないでしょうか。早くできたことを喜んではいないでしょうか。実は、ゆっくりじっくり、その時期に必要な運動を十分に上手にさせることが大事なのです。



今、ご家庭に赤ちゃんがいらっしゃる方、どうぞ十分にハイハイをさせてあげてくださいね。「うちの子はもうその時期を過ぎたから手遅れ？」いいえ、これから十分に補いながら、さらにつっかりした身体をつくつていけます。そのためリズム運動に取り組んでいます。リズム運動には子どもたちの心身の豊かな育ちを引き出すものがたくさん詰まっています。身体を育てる上で脳の働きを育てます。そして、そのことは、言葉や情緒的な安定、対人関係も含めた発達全体に影響を与えていきます。

舞鶴幼稚園では、リズム運動が子どもたちにとって生活の一部となっています。リズム運動を楽しむ各クラスの様子を見てみましょう。

はなぐみ

動物、人など色々な物になりきって遊ぶ、ごっこ遊びが大好きな花組。最初は身体の動きを気にかけて……というよりも、うさぎやうまになりきってリズム運動を楽しんで遊んでいるといった様子です。毎日のリズム運動を続けていくことで、次第に体を動かすことの心地よさも感じていきます。また、教師の声かけや友達、縦割りでの関わりに刺激を受けて、周囲の人の体の動きに気付き、自分の体の動きも意識し始めて行きます。教師が動きのきれいな子どもを見つけて「〇〇ちゃんの手、よくのびていてかっこいいよ」など声をかけると、「わたしも！」と大ハリキリ。年長、年中児のリズム運動を目にした後には「光組さんがしてたワニがしたい！」と意欲満々です。生活の見通しが持てるようになつたこの時期、「リズム運動は毎日するもの」と定着していく、一つでもしないリズムがあると……「今日は力エルしてないよ」と子どもたちが教えてくれます。散歩をはじめ様々な活動に取り組む前に、リズム運動で身体を動かしておくると身体も心もほぐれて気持ち良くなり組むことができるようです。

中には大勢の子どもたちの前で体を動かすことに緊張があつたり、上手にできるか心配だからと参加したがらない子どももいます。そんな姿がありつつも、家庭では家族の前で自信満々でリズムをする、好きなリズムだつたらできる、ホールや園庭などに場所が変わると参加できるなどこともあります。一人一人の気持ちに寄り添いながら成長を見守っています。（お家の方は、くれぐれも、焦つて、なぜしないのか問い合わせたり叱咤激励しないようにお願いします）

めだか

身体の動き・ポイント

身体の前で両手を合わせて、腕をのばして走る。
肘をのばし、手を肩の高さまで持ち上げる。上半身が前のめりになつていなか。

育つ力

足の親指とその付け根が床を強くだったので、その部分の骨が固く強くなり、土踏まずの形成を促し、ふくらはぎの筋力も発達させる。

足の動きと手の動きを切り離す手と足の協応。



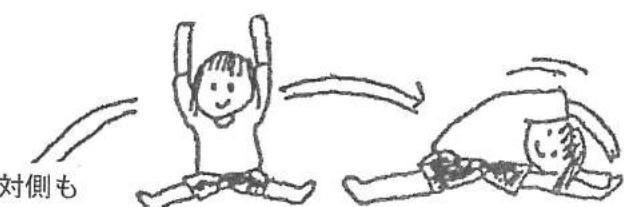
ひとりおふね

身体の動き・ポイント

足を広げ、両腕を伸ばし、足首に向かって両腕を上下する。膝が上がらないように。

育つ力

柔軟性。背、腹の筋力を強くする。



反対側も

わに

身体の動き・ポイント

乳幼児期の腹バイの動きを再現。腹ばいになつて腕を伸ばし、足指で床を蹴つて前に進む。上半身は床に着け、左右にくねらせて這う。

①片方の腕をしつかり伸ばす。手のひらはしつかり開いて床につける。

伸びした腕が曲がっていると、肘を使って前進することになるので、必ず肘を伸ばすこと。

②もう片方の手はわきのところにおく。

③曲げた手の方の足を曲げる。

④両足とも親指を立てて床を蹴る。

⑤進むときには、顔が左右に動いていないか、肘がのびているか、親指で蹴つているかを見る。

股関節の開きの悪い子どもや身体の硬い子どもの場合は、足先が床から離れてしまう傾向がある。しかし、この運動を楽しく続けていく中で、次第に足を前に送る時にも親指を床から離さずに床を蹴ることができるようになる。

育つ力

強力な全身運動により四股がバランスよく発達し、筋肉もよく締まり太もも、ふくらはぎが育つていく。足の指で地面を蹴り込む力が養われる。首の立ち直りが育つ。



わにの背泳

身体の動き・ポイント

仰向けに寝て、かかとで蹴つて上へ進む。手を伸ばして床につける。膝を曲げてお尻を持ち上げる。進行方向が見えないため、物に頭がぶつかるので、必ず手を伸ばす。

育つ力

かかとで蹴る力



二人そり

身体の動き・ポイント

二人組になり、一人は足を開いてしやがみ、もう一人はそのこの前に後ろ向きに立ち、両手をにぎりあって、ひっぱり前進する。

（しやがんでいる子）肘を伸ばしているか。足の裏を直角に保っているか。首をしつかり伸ばし、上半身もまっすぐのびているか（前かがみにならないように気をつけける）。

（ひっぱる子）腕をのばしたままひっぱっているか。首をしつかり上げ、腰を伸ばしたまま、移動できているか。

育つ力

前…踏ん張る力。腕の筋力。
後…背、腹の筋力を強くする。



つきぐみ

なりきって楽しむ花組時代を経て、またお散歩や鬼ごっこなど様々な活動を経験して体つき運動機能が高まってくる月組時代。手指や足先まで意識して動かせる「やりたいと思うことが表現できる身体」に近づいて、意欲や向上心が湧いてきます。しかし、その一方で、お友だちと自分を比べ、うまくできない自分に気がついたり、思い描く姿に届かない自分にはがゆさを感じたりもします。そうして、リズム運動に意欲的でなくなり、拒否したりふざけたりする姿も出でます。「このように一見リズムに参加していない子も、ロッカーの中に入ったり、ふざけたりしながら実は友達がリズム運動にとりくむ姿をよく見ていました。保育者はそうした子どもの姿を見守り、決して無理強いはせず、保育者自身がリズム運動を楽しむ姿を見せ、誘つたり励ましたりしながら意欲をひき出す工夫をしています。

朝一番のリズム運動は金!!

今年の月組では、登園後すぐの9時10分にホールに集まり、みんなでリズム運動をして、その後自由遊びをするという取り組みを行つてきました。朝から意欲的にリズム運動を楽しむ子もいれば、まだぼんやりしてて動きが鈍い子もあります。しかし、その後の自由遊びの時間、どの子ものびのびと活動的に遊び込んでいました。そして遊んだ後は、静かに礼拝を守つたり、友達と一緒に活動を楽しんだり、すつきりした様子で落ちついて活き活きと過ごしていました。

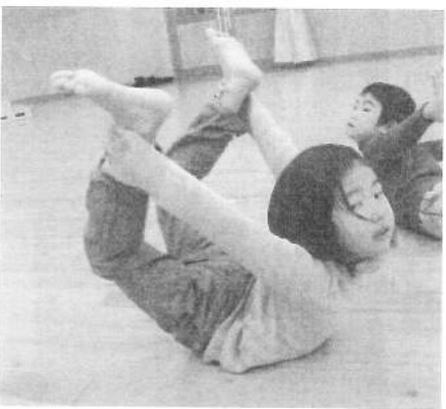
力メ

身体の動き・ポイント

うつ伏せになつて、両手で両足首を持ちからだをそらせる。胸と太ももをきれいにそらせる。おへそでバランスがとれているか、頭を十分高く、後方にそらせているか。

育つ力

背骨の柔軟性、背筋力、首の立ち直り

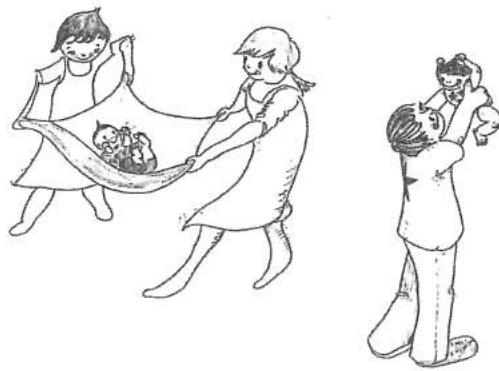


首の立ち直りって?

カメやウマ、ワニ(7ページ)、手押し車(13ページ)などの運動で育つ「首の立ち直り」とは、聞き慣れない言葉ですが、とても大事なことです。「首の立ち直り」が育つていないと、転びやすい・転んだときに手が出ない、ということにつながるのです。私たちは転びそうになったとき、

無意識のうちに首に力を入れて重たい頭を起こし、重心を元に戻します。これを「首の立ち直り反応」といいます。そして、転ぶ瞬間、首の立ち直り反応に併せて手をついて身体を守ろうとする「保護伸展反応」も出ます。どちらも赤ちゃんのときに、たくさんハイハイを経験し、「たかい、たかい」と身体を持ち上げてもらったり、肩車をしてもらったり、ゆさぶつたもらつたりすることで育ちます。

(早くから一人座りをしたり立つて歩いたりすることでハイハイの経験が少なくなってしまいます。)



ウ マ

①四つ足ハイハイ

身体の動き・ポイント

六つんばい（手のひら2、膝2、足の親指2が支点になるので六つんばいという）

- ・首を起こしてしっかり前方を見る。

- ・手のひらを開いて、しっかり床につける。

- ・足の親指をたてて、床を蹴る。

- （内股になつていなか見る）

育つ力

手足の指先神経を刺激し、脳の発達を促す。

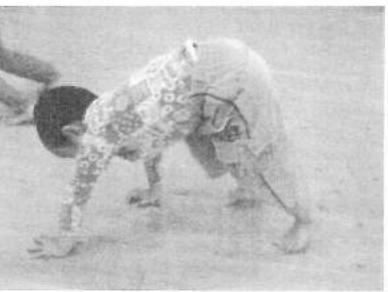
←
首の立ち直り



③縦ギャロップ

身体の動き・ポイント

手は、手綱を持つように前に出す。一方の足を前に出し、駆け回る。



②高足ハイハイ

身体の動き・ポイント

高ばいの姿勢で前進する。

- ・首を起こして前方を見る。

- ・手のひらを開いて、しっかり床を蹴る。

- ・足の親指をしつかり伸ばす。

- ・腕と脚をしつかり伸ばす。

- ・膝を曲げないで前進する。

- ・前進するときは、はずむように動かないこと。

身体の動き・ポイント

手は、手綱を持つように前に出す。一方の足を前に出し、駆け回る。

育つ力

足の親指の力、踵の力→土踏まづの形成

←
歩行の安定、持久力

←
脳の発達を促す



②高足ハイハイ

身体の動き・ポイント

高ばいの姿勢で前進する。

- ・首を起こして前方を見る。

- ・手のひらを開いて、しっかり床を蹴る。

- ・足の親指をしつかり伸ばす。

- ・腕と脚をしつかり伸ばす。

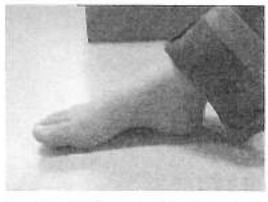
- ・膝を曲げないで前進する。

- ・前進するときは、はずむように動かないこと。

育つ力

腕力、脚力、足の親指の力。

かかと→ま先の順に足をつき、最後に親指で蹴る。この動きが、土踏まづの形形成を促します。



ひかりぐみ

5歳になると、つまさき、手の指先にまで神経をゆきとどかせて、のびやかに、しなやかな動きをめざそうとしてきます。自分の身体がどうなっているか意識しながら動くことができる、この年齢だからです。例えばトンボをしている時、「もつと手の指先まで伸ばしたら素敵だよ」、「音をたてないで走つたら本物のトンボみたいだね」と説明するとそれを意識して子ども達は身体を動かしていきます。様々な活動を通して出来るようになる喜びを味わい、自信もつけてきた子ども達。新しいリズム運動に取り組む時、初めてだから出来るかな?と躊躇する子どももいますが、それより、"出来るようになりたい"という思いが強く積極的に行っています。仲間とするなかで、友達から「名人」と認められることが喜びになり、それにより「名人に選ばれたい」「ちゃんとみたいになりたい」「もっとこうなりたい」と向上心を持って取り組んでいます。毎日のリズムの中で「先生、名人探ししないの?」と毎回言うほどです。クラスだけではなく、自分から花組や月組に出向き「リズムの先生になろうか?」と様々なりズムを披露しています。また、たて割り活動の中でリズム運動をする時、年長児として誇りがあり、年長から始めた新しいリズムを見せたくて「とんびしたい」「ブリッジしたい」と言っています。様々ところで認められ、それが喜びや自信となっている子ども達。リズムを積み重ねることで、体力がついてきて、運動能力も高まっています。その力が、様々なことに意欲的に取り組む力や姿勢を良くし話を聞く力などへとつながっています。

ブリッジ

身体の動き・ポイント

仰向けに寝て、両手両足で支えてお腹を持ち上げる。
育つ力
身体の柔軟性。腕の筋力。背筋力。逆さ感覚。



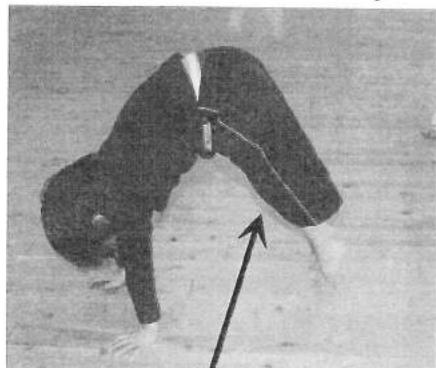
♪ ロンドン橋 おちた～
おちた～ おちた～
ロンドン橋 おちた～
さー大変だ



バラがさいた

身体の動き・ポイント

立った状態から、膝を伸ばしながら両手を床に着き、(腕立て伏せの状態)、うつ伏せになつて両手で上半身を支え、頭を後ろにそらせて足をつける。
育つ力
体の柔軟性。



つばめ

身体の動き・ポイント

両手を斜め後ろにピンと伸ばしてつばめの羽を表し、からだを前に倒し気味に風を切って走る。手を伸ばし走ることを意識できるのは、二つ以上の事を同時に使う協応性が育っている。

育つ力

力いっぱい走ることを重ねていけば、足の親指とその付け根が床を強くするのでその部分の骨が硬く強くなり、土踏まずの形成を促し、ふくらはぎの筋肉を発達させる。



手の指先までねばす

♪
つばめになつて
とんで とんで あそぼ
5月のお空を
とんで とんで あそぼ
ハイ スイスイ
ハイ スイスイ

あひる

身体の動き・ポイント

しゃがみ腰で両手をあひるの翼のつもりで左右下方に張り出し、両足を交互に出して歩く。このとき腕は脱力し、背中をまっすぐにする。(お尻の上に背骨がまっすぐのひる姿勢) 初めは足の裏を全部つけて、前かがみになつたり、手を添えてバランスを保つてでしか歩けないが、3歳をすぎるとかかとを上げてあしの爪先で状態を支えて歩くことが出来るようになってくる。

育つ力

足腰の力をつける。股関節の柔軟性。



親子で出来るリズム運動

親子で気軽に出来るリズム運動を紹介します。「もっとやりたい！」と思える様に大人が笑顔を向け、楽しんでくださいね。

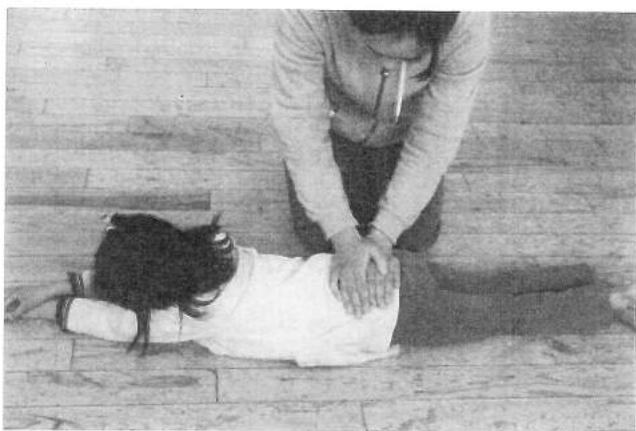
きんぎょ

身体の動き・ポイント

両手を上げて床に仰向けになり、その部分を左右に揺らして、前進をくねくねと動かす。うつ伏せでも行う。大人とする時は、仰向けのときは腰を持つたり、へその上に軽く手を乗せて揺すってやる。大人の膝を曲げたところに子どもを乗せて、軽く揺する揺さぶりもある。

育つ力

背骨の動きをしなやかにする。体の歪みを直す。



どんぐり

身体の動き・ポイント
床に両手をまっすぐ上げ肘がつくところまで腕を上げる。仰向けに寝て、膝を曲げ身体をひねって、親指で床を蹴り、うつ伏せになる。うつ伏せの状態から足を交差し、腰をひねり仰向けになる。腰をしつかりひねるため、顔は最後まで反対方向を向かせておく。思うように転がれない時に、そつと力を貸してあげるといい。指先までのびるよう、わきの下をマッサージしたり、手のひらもマッサージしてあげるといい。

育つ力

足の指で地面を蹴り込む力が養われる。



お船の揺さぶり

体の動き・ポイント

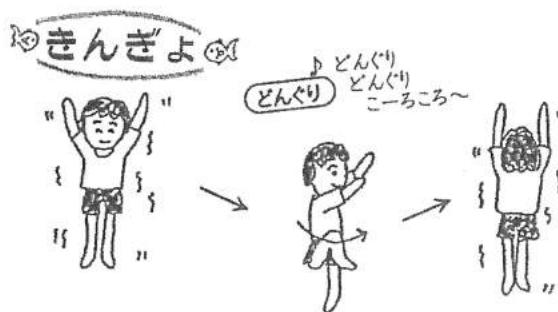
大人がひざを曲げたところに子どもを乗せ、軽く揺する。脱力ができる、手足が伸びる。

育つ力

背骨の動きをしなやかにする。
身体やわらかくなることでも心もほぐれる。



膝がのびるよう膝の所をマッサージしてあげるといい。



手押し車

身体の動き・ポイント

大人が子どもの両足首を持ち上げ、好きな歌を歌いながら子どもの腕の前に進む。子どもの体が床と平行になるように。

①首を起こして前方を見る。

②手のひらをしっかりと開いて、床につく。

③体をますぐ伸びし、床と平行に保つ。

育つ力

手指、腕で体を支える力。
首の力を育てる。

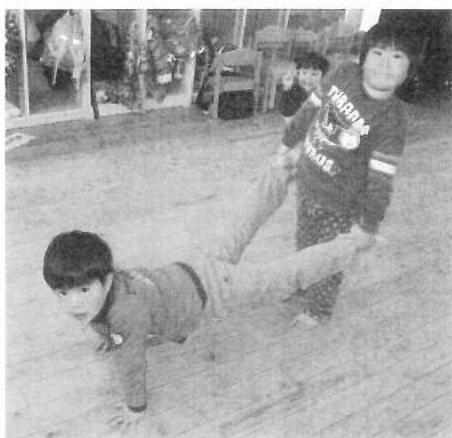
金太郎とくま

身体の動き・ポイント

大人が下になつて「くま」役に、子どもが上に乗つて「金太郎」役になつて遊ぶ。

育つ力

身体でバランスをとる感覚が身につく。



最後に…

リズム運動の魅力満載の今回の特集、いかがでしたか？百聞は一見に如かず！！ぜひ保育参観や誕生会などの機会にはリズム運動に取り組む子どもたちの姿をじっくりご覧ください。そのときには、参加している／していない、できる／できないという視点ではなく、今回お伝えした心の成長や葛藤を踏まえて見て下さいね。誰かと比べずに、子どもひとりひとりの心境や成長を認めてあげることが大切です。

また、家庭でもできる身体づくりはいろいろあります。12ページで紹介した親子遊びは身体づくりはもちろん、親子のスキンシップで心も満たされ一石二鳥！！

お散歩（できればデコボコ道や斜面）公園での遊具やアスレチック、木登りもおすすめです。わざわざ体育教室に通わなくとも、家の中や、近くの公園で十分！！そこで、大好きなお父さん・お母さんと一緒に楽しく遊ぶことが、子どもにとつて最高の身体づくりになるのです。

何より、生活リズムや食生活を整えることも忘れずに…。
大人も子どもも、しなやかでたくましい心と身体を育み、毎日のびのび、活き活きすごしたいですね。

参考文献

- リズム運動と子どもの発達
丸山美和子 かもがわ出版
- イラストで見る向かい合いの育て方
丸山美和子・河添幸江 さくら書房
- さくら・さくらんぼのリズムどうた
斎藤公子 群羊社
- チルチンびとKids 27 風土社
- 生物の進化に学ぶ乳幼児期の子育て
斎藤公子 かもがわ出版
- おかしいそと子どものからだ
正木健雄 大月書店
- 子どもの発達と子育て支援
丸山美和子 かもがわ出版