

5

行動変容実践編：
プログラム例

5 - 1 | 幼児対象

[プログラム 1] Key Words : 幼児, セルフモニタリング, 物理的環境要因 .

幼児の活動習慣獲得プログラム

塩見優子¹⁾, 平田晃子²⁾

幼児においても、肥満の増加、体力の低下など、運動不足が原因とされるさまざまな健康および発達上の問題がクローズアップされている昨今です。しかし、危険がいっぱいの社会環境では幼児が一人で自由に遊べる状況ではなく、保護者や保育者の手助けが必要です。本来、子どもは活動性が高くじっとしていません。それは、活動量を得ることで成長・発達するためです。また、自然や地域の環境は発達に必要なすべての経験が得られる豊かなカリキュラムを有していると言われます。多くの活動を誘発する豊かな環境を用いた保育実践の一例を示します。

理論的背景

このプログラムでは、自然や玩具の有無など物理的環境が行動を規定することが多いため、戸外の物理的環境を積極的に活用することによって、日常の保育とは異なる環境の変化が幼児の関心や意欲を喚起させ、身体活動量を増加させようとする方法です。

物理的環境要因に働きかける保育（介入）は個人に焦点を当てるものではなく、全員が同時に恩恵（効果）を得る利点があります。

焼き芋大会、木の実・落ち葉拾いなど、戸外に出て、新しい環境と関わる行事を実施し、新しい行動を習慣化することを目的としています。

とりあえず、園外に出ること自体が活動量を増加させ、加えて落ち葉を拾う、芋掘りをするなど

の行事をとおして、運動行動が無理なく繰り返されることで運動習慣の獲得に結びつけます。

保育方法（介入方法）

1. 図1に示したように、園外の活動を週2回実施します。
2. 活動は保育カリキュラムに支障のないように、ちょっとした行事でかまいません。その日はとにかく園外（時には園庭）で、行事（イベント）を実施し、新しい遊び環境で楽しみます。

新しい遊具を提示して遊ばせることも有効です。

1週間目	2週間目	3週間目	4週間目
芋掘り 虫捕り	落ち葉拾い 焼き芋大会	木の実 黒豆ちぎり	稲刈り 神社で遊ぶ

図1. 行事の一例



写真1. 焼き芋大会

1) 順正短期大学幼児教育科

2) 総社市立総社幼稚園



写真2. 稲わらで遊ぶ



写真3. 落ち葉拾いの途中で、木登りをしている様子

3. 4週間ほど続けます。

効果

非日常的な楽しい環境に、集団で関わるため、身体活動の習慣化が比較的容易に図れます。写真2は、幼児が稲刈りを経験したあと、細かく刻まれた稲わらの中ではしゃいでいるところです。また、写真3は、落ち葉拾いの途中でみんなと木登りに挑戦しているものです。このように新しい環境は遊びを次々と発展させ、活動量を増やすこととなります。

参考文献

- サリス・オーウェン：竹中晃二監訳 2000 身体活動と行動医学：アクティブ・ライフスタイルをめざして。北大路書房，pp.95.
- 竹中晃二 2002 行動変化をもたらすもの 月刊スポーツメデسن，41，6-16.
- 上地広昭・崎重朋憲 2003 生態学モデル 平成13年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 「中高年の多様なニーズに対応したスポーツ活動のあり方に関する研究」「身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」第1報 pp.98-101.

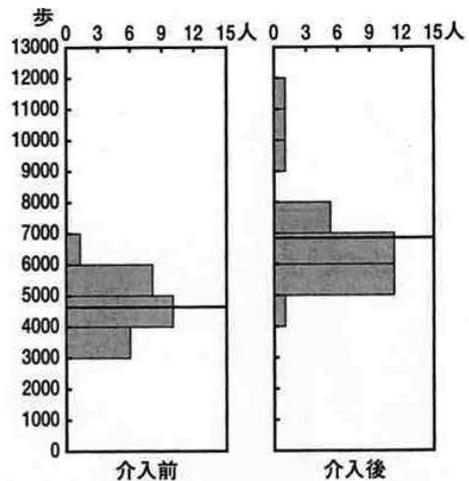
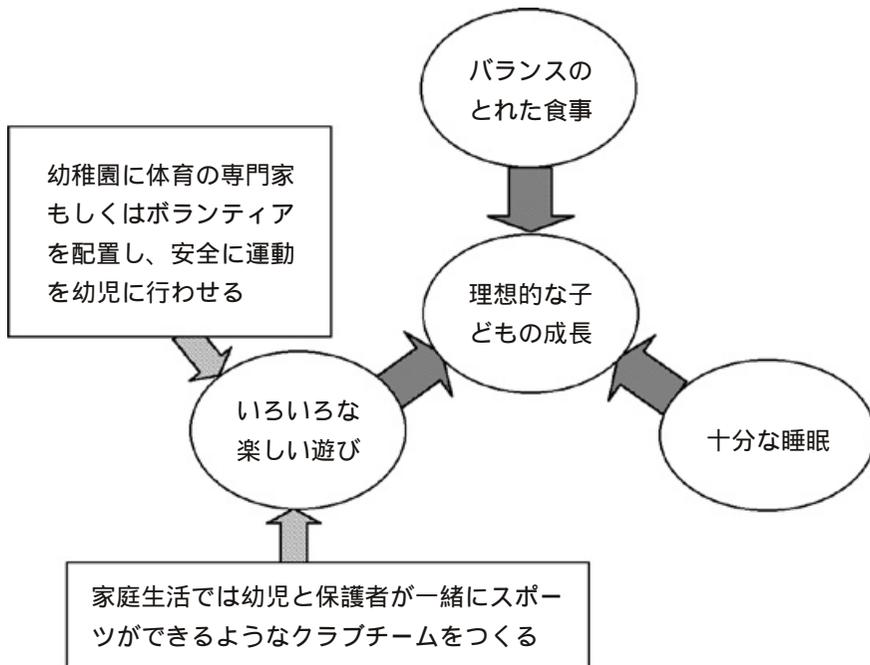


図2. 幼稚園における介入前後の歩数の出現頻度

介入後は介入前に比べ、平均値が約2200歩高くなり、また、最高歩数も増加し、全体的に活動が活発になっています。

幼児の楽しい1日

安部恵子¹⁾



図・子どもにおける理想的な生活習慣

家庭はいつも活気があり、楽しいものです。将来を見据えた理想的な子育てには、食事、運動、睡眠を整えることが最も大切であると言われています。「寝る子は育つ」のことわざのように、子どもにとって十分な睡眠時間の確保が必要であり、またバランスのとれた食生活が大切です。さらに、スキャモンの発育発達曲線にあるように、幼児期は神経系の発達が最も著しく、さまざまな運動・遊びを通して健康な身体が作られていきます。幼児期は自分の身体を自由に動かすことができるようになる時期であり、またさまざまな想像力を働かせるようになります。たとえば、「ボール取り」という遊びをさせると、幼児たちは身

体を使って守り、必死にボールを相手から取るうとし、どうしたら勝つことができるのかを一生懸命考えながら遊びようになります。子どもはこのような、ぶつかり合いの遊びの中で人に対して行ってよい行為と、行ってはいけない行為に気づくことができるようになります。このように、幼児の遊びは探求心を盛んにするだけでなく、先のことを考えながら行動できる知性を養うことができます。また、仲間との上手な関わり方を学んでいきます。そこで、幼児期から運動を習慣づけ、園生活だけではなく家庭生活においても楽しく運動をさせることが重要であり、特に保育・体育においては、地域の団体とも協力し合いながら、さまざまな運動種目・遊びを行わせる必要があると考えられます。

1) 大阪ハイテクノロジー専門学校スポーツ科学科

遊びマップを用いた活動プログラム

塩見優子¹⁾, 平田晃子²⁾

最近では, 本来活発であるはずの幼児が外遊びをしなくなり, 逆に彼らのテレビ視聴時間が伸びています. そのため, 幼児の肥満が増加し, さらに発達上の問題が危惧され, 世界的には国連が, またわが国においては文部科学省や厚生労働省が対策にのりだすほど深刻な問題になっています. 幼児にとって, 身体活動は筋・骨格系, 脳・神経系などの身体的発達に好影響を与えるだけでなく, 知覚, 視覚, 触覚などの感覚器の発達, ひいては知的発達を促すためとても重要なものです. 以上のことから, 保育現場においても, 現在および将来を見越して, 運動量・活動量を確保する保育プログラムが求められています.

理論的背景

このプログラムでは, 個人的要因に焦点を当てた認知行動理論に基づき, セルフモニタリング(セルフチェック)を用いて運動量・活動量を確保する方法をとりました.

幼児はその日の活動を思い出しながら, 遊んだ絵地図(遊びマップ)の場所にシールを貼る作業をとおして, 今日はいくつシールを貼れるかが, 自分の行動への「気づき(評価)」となり, 明日はもっとシールを貼りたいからもっと遊ぼうと考えるなど, 自分で「目標設定」することによって身体活動を促進させました(写真1).

保育方法(介入方法)

本プログラムで使用した遊びマップは, 幼児が外遊びで展開されると思われるその時期の遊びを描いたB4用紙を作成することから始めました. 遊びは日々変化・発展するため幼児の実態に合わせて, 遊びマップの内容を1週間単位で変えてい



写真1. シール貼りの風景

きます. 図1~2は1週間ごとに幼児の実態に合わせて絵地図の内容を変えたものです.

シールは, 週3回(幼稚園では弁当の日), 降園直前に貼るようにしました. 本研究では4週間実施しました.

ポイント

保育者が幼児の目標設定を認めるなど, コミュニケーションを図るようにしました. その結果, 幼児は活動量を増やし, やる気がでてきます.

参考文献

上地広昭・崎重朋恵 2003 生態学モデル 平成13年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 「中高年の多様なニーズに対応したスポーツ活動のあり方に関する研究: 身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」第1報, pp.98-101.

1) 順正短期大学幼児教育科

2) 総社市立総社幼稚園

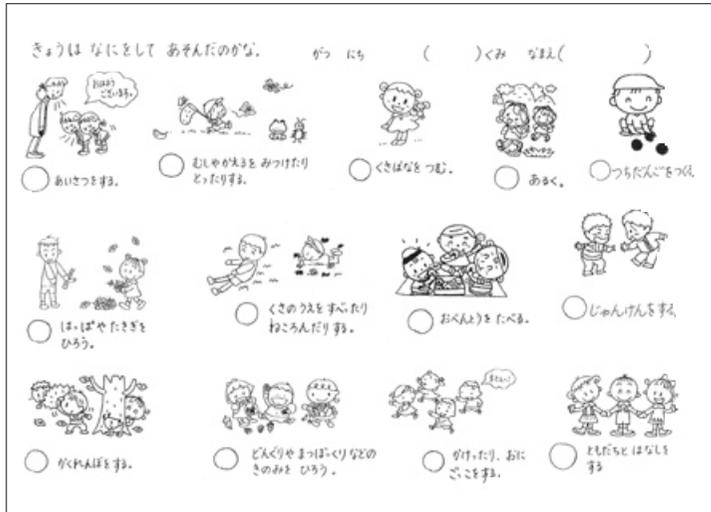


図1. 遊びマップ1

図2. 遊びマップ2



遊びマップの例(図1, 図2)

日々変化する遊びを予測してマップの内容を変えてシールを貼るようにします。



写真2. 園庭でぱっくり(パカボコ)をして遊んでいる様子



写真3. 砂場遊び

子どもアクティビティ尺度の開発

鈴木裕子¹⁾，鈴木英樹²⁾

プレイ

座って遊ぶよりも立って遊ぶことが多い
汗をたくさんかいて遊ぶ
身体を思いっきりよく大胆に動かして遊ぶ
身体を活発に動かして遊ぶことを好む
遊具から遊具へ移動して遊ぶ
洋服などが汚れることを気にしないで遊ぶ



図．子どもアクティビティ尺度

リーダー

遊びのなかで友達をリードすることが多い
遊びのなかでいろいろな決断をまかされている
遊びのなかで自分の考えやアイディを試したり提案したりする



チャレンジ

いろいろな運動遊びに進んで取り組む
課題を克服する遊び（竹馬，のぼり棒，なわとび，うんてい，マット，鉄棒など）に意欲的に挑戦する
ルールのある集団遊びや競い合う遊び（ドッチボール，サッカー，鬼ごっこ，缶けり，リレーなど）に積極的に参加する



ソーシャル

友だちに関わって一緒に遊ぶ
自分から遊びに加わっている
周囲の子をよくみていて真似して遊ぶ

子どもたちを活動的にしたいという願いは，親や教師だけでなく，今や社会全体のものです．幼児における活動性の要因を明らかにするために，幼稚園の教諭や保育所の保育士152名に「この子がよく動く子と認められるときの場面や様子を書いてください」という調査を行ってみました．その結果，1,192例の記述が収集されました．一定の手続きを経て，その内容を分類し，分析を行った結果，次のような4因子が抽出されました．「プレイ」と名づけられた因子は，幼児の実際の遊びの状況を表す6項目で構成されています．「リーダー」の因子は，遊び場面のリーダーシップを表す3項目で構成されます．「チャレンジ」の因子は，課題に挑戦する意欲を3項目で表しています．「ソーシャル」の因子は，遊び場面の協調性や社会性を表す3項目で構成されています．

子どもの活動性を高めるには，こころとからだを双方向に活発に動かすことができるような刺激が必要なことが明らかにされました．これらの4因子15項目を「子どもアクティビティ（活動性）尺度」と名づけてみました．この尺度は，保育者をはじめとした大人が，子どもの様子を評価するものですから，介入前に，一人ひとりの子どもの活動性を評価し，介入の方針や課題を明らかにしたり，介入後に効果を測定したりする指標として用いることができます．また，特に活動性の低い子の問題点やつまずきを見つけて，目標を明らかにする場面での活用も期待されています．

参考文献

- 鈴木裕子他 2002 幼児の身体活動評価尺度の開発：「よく動く子」の概念の具体化からの尺度項目収集．日本体育協会スポーツ医・科学研究報告「身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」第2報，pp.99-106．
- 鈴木裕子他 2003 幼児の身体活動評価尺度の開発：信頼性と妥当性の検証．日本体育協会スポーツ医・科学研究報告「身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」第3報，pp.69-74．

1) 名古屋柳城短期大学保育科
2) 愛知教育大学保健体育講座