

子育て支援事業における運動あそび

——リズム運動あそびとヨガ運動あそび・5歳児との交流を通して——

小 林 志 保
伊 藤 佐 陽 子
原 田 健 次

要 旨

本研究は、子育て支援事業に、自分を表現する方向のプログラムのリズム運動あそびと、自分をみつめる方向のプログラムのヨガ運動あそびを取り入れ、保護者に実施前後の気分調査を行った。その後、実施前後の気分の変化、異なったプログラムを体験した時の気分の変化、5歳児との交流を含んだ場合に着目し、乳幼児と保護者の運動あそびについて分析した。

その結果は、次のとおりである。

1. 子育て支援事業での講座において、参加者である親は動的な運動、静的な運動いずれにおいても時間の経過と共に快適な気分になっている事がわかった。
2. 気分調査の興奮度はリズム運動あそび後に増し、ヨガ運動あそび後に低下していた（2014年度分析結果）。このことから、快適な気分とは、高揚した状態ばかりではなく、静寂な状態においても得ることのできる感覚であることを、参加者が体験的に得る機会になることが確認された。
3. 異年齢との交流を取り入れても、運動あそび前後の快適度の気分変化の結果に差異はなかった。このことから、「親子」や「5歳児」というような、対象者を限定しなくても、運動の楽しさを伝えることが出来ることが示唆された。
4. 様々なプログラムの導入、展開方法の工夫により、乳幼児も保護者も、

運動あそびを楽しむことができることが明らかになった。

Key words：子育て支援・運動あそび・表現・異年齢交流

I. はじめに

子どもの健全な育ちを守るためには、親への支援が重要となる。近年、急激な少子高齢化の進行の中、子どもと子育て家庭のおかれた状況をふまえ、少子化対策から、子ども・子育て支援施策が展開されている。「子ども・子育て支援法」では、市町村は地域の子育てニーズに基づき「子ども・子育て支援事業計画」を策定し、必要な保育を確保するための措置を講じることとしている。また、保育現場では地域の実情や子育て家庭のニーズに応じたきめ細かい施策と実施が望まれており¹⁾、様々な子育て支援事業が展開されている。

本研究は子どもの健全な育ちを守るためには親への支援が重要となることから、保育所の子育て支援事業において、未就園児の親子を対象に、2014年度にリズム運動あそびとヨーガ運動あそびの導入を試み、リズム運動あそびとヨーガ運動あそびが、参加者である親にもたらす気分変化を調べている。また、2015年度には新たな試みとして、在園児5歳児（25名）との交流を取り入れた。本実践の調査研究を通して、運動あそびによる、よりよい子育て支援について考えてみたい。

子育て支援における先行研究では、「子育て支援」が目指すものについて大塚²⁾は子育て支援事業では、子どもも親も共に育っていくことで成り立っており、そのためには「両者の相互性を高めるための支援」「親の子育て不安に対する支援」「生活を支えていくための支援」という側面から、状況に応じた援助が必要であると述べられている。また、利用者調査について神田³⁾は、利用者たちの満足度は、子どもの成長の寄与だけでなく、保護者自身にも内面的・共感的サポートが得られ、リフレッシュができ、親自身の社会性が向上することと述べている。このことから子育て支援プログラムに、

リズム運動あそびとヨガ運動あそびを取り入れることは、親子がコミュニケーションを図りながら、身体を動かせるため、リフレッシュできる機会に繋がると考えた。

対象のK保育園では、未就園の子育て親子の交流の場として、「子育て支援事業」を実施している。この事業は15組の親子を事前申し込みの抽選制として、10回を1クールとし、年間4クールを実施している。子育て等に関する相談はもちろん、地域の子育て関連の情報提供の集いとして実施されており、活動内容は、「砂場あそび」や「サーキットあそび」といった自由に親子で遊ぶことができる「あそびの広場」、「小麦粉粘土あそび」や「寒天あそび」といった季節に応じた「感触あそび」や「廃材を使った造形あそび」、また「リズム運動あそび」「ヨガ運動あそび」といった体全身を使う運動あそびを行い、期間の中間と最終回は茶話会形式で日頃の子育ての楽しさ、不安や悩みを話したりする交流の場づくりを実施している。

そこで本研究は、比較的運動量が多く、自分を表現するプログラムのリズム運動あそびと、運動量は少なく、自分をみつめるプログラムのヨガ運動あそびを取り入れ、保護者に実施前後の気分調査を行い、プログラムの違いに着目し、乳幼児と保護者の動きを考察した。また、子育て支援のプログラムは、その対象の親子のみで実施されていることが多い中、新たな試みとして、2015年度は、会場である保育園の在園児5歳児（25名）との交流を取り入れることで、リズム運動あそびとヨガ運動あそびの導入・展開方法と、園児とのスムーズな交流へ導くための方法を検討し、日常保育の中で5歳児が培っている育ちをみつめ、「子育て支援」と「保育園児」の交流の効果について考えたい。

K保育園の保育の課程では5歳児の保育の目標を「しっかりと自己発揮しながら、積極的に集団の中で調和したりすることができるようになり、自立した集団生活ができるようになる。また、思いや優しさなど他児の立場を理解し、共感したりすることもできるようになる。」と定めており、5領域の「健康」の内容の取扱いには、「(1) 心と体の健康は、相互に密接な関連がある

ものであることを踏まえ、子どもが保育士等や他の子どもとの温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること。「(2) 様々な遊びの中で、子どもが興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際、多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること。」また、「表現」の内容の取扱いには、「(3) 生活経験や発達に応じ、自ら様々な表現を楽しみ、表現する意欲を十分に発揮させることができるように、遊具や用具などを整えたり、様々な素材や表現の仕方に親しんだり、他の子どもの表現に触れられるよう配慮したりし、表現する過程を大切に自己表現を楽しめるように工夫すること。」「人間関係」の内容の取扱いには、「(4) 集団の生活を通して、子どもが人との関わりを深め、規範意識の芽生えが培われることを考慮し、子どもが保育士等との信頼関係に支えられて自己を発揮する中で、互いに思いを主張し、折り合いを付ける体験をし、きまりの必要性などに気付き、自分の気持ちを調整する力が育つようにすること。また、友達と一緒に活動する楽しさや充実感を味わう中で、共通の目的の中で協力してやりとげようとし、周りの人達に対する信頼感を深め、地域の人達や、異年齢の子ども達と関わりを深める。」とあり、これらを大切にしながら日々の保育を展開している。よって、この子育て支援事業での親子交流は5歳児にとって在園児以外の人とかかわる貴重な経験となった。

II. 方 法

1. 調査対象

2014年4月～2016年2月にK保育園での開催、子育て支援事業、リズム運動、ヨガ運動に参加した未就園児の保護者を調査対象とした。開催日程と参加人数は、天候や子どもの体調に左右され、表1のようになった。各期

の親子は重複しないようにした。

表 1 開催日程と参加親子の組数

開催年度	開催内容	I 期 (4～6月)	II 期 (7～9月)	III 期 (10～12月)	IV 期 (1～3月)
2014 年度	リズム運動 あそび	5月8日: 7組	9月4日: 11組	11月20日: 11組	1月22日: 14組
	ヨーガ運動 あそび	6月5日: 5組	9月18日: 13組	12月4日: 13組	2月19日: 14組
2015 年度	リズム運動 あそび	5月21日: 10組	7月9日: 8組	10月29日: 9組	1月14日: 7組
	ヨーガ運動 あそび	6月4日: 5組	9月10日: 5組	11月26日: 6組	2月18日: 4組

2. 調査方法

プログラム実施前後に5分程度で無記名の TDMS 二次元気分尺度調査⁴⁾を実施し、プログラム終了後に収集した。TDMS 二次元気分尺度は、被験者による心理状態(気分)のセルフモニタリングを通して、心の「活性度」と「安定度」を測る検査である。尺度の信頼性と妥当性が確認されており、8項目の質問に答えることで測定時の心理状態を数量化することができる。

プログラムに取り組む際に、保護者が「だらけた気分」や「イライラした気分」など、その時の自分の心の調子に気づいて、「イキイキした気分」や「リラックスした気分」へ自己調整(セルフ・コントロール)するために活用した。心理的な現状を対象者が自己覚知することも目的である。

また、測定結果は「快適度」と「興奮度」で示すことができ、様々な場面における心理状態の特徴とその変化を理解することができる。「口頭で回答させたり場面を想定して回答させたりできるので、運動中や仮想の場面における心理状態の測定も可能である。」と述べられていることから、プログラム実施前後の気分の違いと、運動内容に違いがあるリズム運動あそび、ヨーガ運動あそびのプログラムに参加した時の気分の違いを知ることを目的に、分析に取り入れた。

3. 実践内容

表2 「リズム運動あそび」実践の指導計画

本時の主題	未就園児と保護者のためのリズム運動あそび	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の躍動的な活動によるリフレッシュ ・親子のスキンシップを図る ・参加者同士が空間を共有しながら、コミュニケーションを図る ・ふれあいとリズムに合わせて体を動かすことで、楽しさを感じる 	
活動内容	予想される親子の姿	指導上の配慮点
<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶 ・二次元気分尺度調査 (研究目的データ) ・プログラムの説明 ・親子でふれあいあそび <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプ ・握手で引っ張り合い ・ぎっこんぱったん ・背中押し相撲 ・背中ストレッチ ・柔軟あそび <ul style="list-style-type: none"> ・片足グーパー ・左右開脚 ・長座前屈 ・開脚前屈 ・背中そらし ・逆立ち吊り ・保護者の足をジャンプ ・探検 ・ポンポンであそぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動前の自分の気持ちと向き合う ・保護者同士の緊張感が少し見える ・親子で目と心を合わせて、プログラムに取り組むことで自然と笑顔が出て、声があがる ・和やかな雰囲気が生まれる ・ふれあいながらスキンシップを図ることを楽しむ ・柔軟をあそびにして取り入れることで「ぎゅっぎゅっぎゅっ」などと声をかけながら取り組む。子ども達も保護者と接触したまま、色々な動きをすることができる。歌を歌いながら行うことで、リズムあそびを楽しむこともできる ・3色の中から好きな色のポンポンを選びわくわくした様子になる ・腕を上、下、横にして振る、 	<ul style="list-style-type: none"> ・調査の主旨を説明 ・運動前の自分自身の気分を確認するように促す ・無理がないように伝えながら、全体を見渡しながら導入する。次の内容に移るタイミングなどは参加者の様子に合わせて行う ・柔軟性を保つために、あそびに取り入れながら、様々な柔軟体操を取り入れる楽しさを伝える ・無理をしないこと、逆立ちの際など落下させないように注意を促す ・保護者としっかりとスキンシップを取りながら進め、講師や他の保護者と触れ合うチャンスを作る ・キラキラしたポンポンをしっかりと振ることができるように、腕を大きく動かしてデモンストレーション

<ul style="list-style-type: none"> ・リズムダンス① 「さんぽ」 ・休憩 ・5歳児が合流する 挨拶(担任が引率) ・異年齢でふれあい あそび <ul style="list-style-type: none"> ・ハイタッチ列車 ・とんねる列車 ・リズムダンス② 「とんとんとんねる」 「アンダー ザ シー」 「ミッキー マウス マーチ」 ・クールダウン ・挨拶 5歳児が退場する ・二次元気分尺度調 査 	<p>胸の前で合わせるなどポン ポンを持って動くことを楽 しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聞いた事のある(子どもが 多いであろう)曲が流れる ことで、リズムにのって体 を動かすことを楽しむ ・5歳児がホールに入ってく ることで不安そうな子ども や、嬉しそうな子どもの姿 が見られる ・親子と5歳児が交流できる ように、列車になり、先頭 さんは片手を上げて沢山の 人と「おはよう」と声をか けながら、ハイタッチを行 い交流する ・2人組で手をたたき合い、 スキップで移動を繰り返 し、相手を感じ合う ・輪になって全体の表情が見 える状態でリズムダンスの 一体感を楽しむ ・輪になったまま、歩く、膝・ お尻・お腹をたたき、リズ ムダンスを楽しむ ・曲が流れる中で、ポンポン を持ってリズムに合わせて 動くことで心と体がリフ レッシュできる ・高まった気持ちと、全身を 使った体を静めるために、 ゆったりとした曲で整理運 動をし、呼吸を整える ・未就園児と自然にタッチを する ・運動後の自分の気持ちと向 き合う 	<p>を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせて、歩くことを 基本的に動物の模倣を取り入 れ、大きく動く ・水分補給を促す ・親子にも、5歳児にも伝わ るように説明は丁寧に行う ・途中で前後を交代し、全員 がハイタッチの機会を得ら れるようにする ・全体が動き回るので、怪我 がないか見守りながら指導 をする ・親子、5歳児全体の交流に 無理がないか、動きが引き 出せているかを見守りなが ら、適宜、言葉かけをしな がら展開する ・わかりやすく、大きくデモ ンストレーションを行う ・振り返りながら言葉をか け、ほぐす筋肉の場所を明 確に伝えながら展開する ・リズムダンス、交流するこ とで、どんな風感じたかを 確認する ・全体を振り返り、まとめを 行い、次回に繋げる言葉か けをする ・親子と5歳児の交流につい て感想を聞き、気持ちを確 認する
--	--	---

表3 「ヨーガ運動あそび」実践の指導計画

本時の主題	未就園児と保護者のためのヨーガ運動あそび	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体への観察的な活動によるリフレッシュ ・親子のスキンシップを図る ・参加者同士が空間を共有しながら、自分の感覚や思考に出会う ・意識と呼吸にあわせて体を動かすことで、快適さを味わう 	
活動内容	予想される親子の姿	指導上の配慮点
<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶 ・二次元気分尺度調査(研究目的データ) ・プログラムの説明 ・進行上の留意点 ・はじめのポジションをつくる ・親子でふれあいあそび <ul style="list-style-type: none"> ・手あそびで顔に触れる。 ・目に触れるあそび ・耳に触れるあそび ・鼻に触れるあそび ・口に触れるあそび ・親が子の体に触れる <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりもみ体操 ・一里二里三里 ・針に糸通して ・子が親に触れる <ul style="list-style-type: none"> ・大波小波 ・抱っこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動前の自分の気持ちと向き合う ・親がこの時間の流れを知る ・親は子どもの活動を制限しすぎないでよい事、自分が感覚を味わい、どうすれば快適になるかを探求する時間であることを知る ・親が子どもの五つの感覚器官に触れる ・親が触れることの意味を知る ・親が子どもを感じながら触れ、子どもは親の肌と声を感じることを楽しむ ・自由に動きたい子どもがいる ・親が子どもの体に触れる ・普段の保育で使われるわらべ歌あそびで体に触れる ・親は子どもがはしゃいだり、逃げようとしたりする様子に楽しく関わる ・子が親の背中にしがみつき感じる ・親と子が抱きあるように工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・調査の主旨を説明 ・運動前の自分自身の気分を確認するように促す ・全体の活動の流れを伝える ・子どもが乗り気ではない時は、無理にさせずに親が体験し、自宅に戻って子どもに実施してほしいと保護者に伝える ・各ポーズや部位に対する心身への効果を伝えて、親が触れることに関心をもてるようにする ・指導者は動きまわる子どもの姿を観察し怪我がないようにしたり、直接触れて関わったりする ・子どもの様子にあわせて音のトーンやリズムを変化させて歌や言葉で楽しい雰囲気をつくる ・指導者は子どもに触れている親に触れて、触れられる感覚を伝える ・子どもを親の背中に乗せる

<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション ・絵本『まねまねヨーガ』を見せて、子ども達を誘う ・絵本を見る ・楽し、うれしのポーズ ・親のストレッチ <ul style="list-style-type: none"> ・猫のポーズ ・かまじいのポーズ ・触れあい瞑想 <ul style="list-style-type: none"> ・いのちさん ・1分ハグ ・ナマステ・ポーズ ・5歳児が合流する挨拶（担任が引率） ・幸せなら手をたたこう （5歳さん手をあげよう、2歳さん手をあげようと聞いていく） 	<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のリラックスで子どもが親のお腹の上に乗って呼吸やリラクセスを楽しむ ・子が先に起きて絵本を見る間、親はリラクゼーションを継続する ・子どもが絵本を見て、次のページが何であるかを答えようとする ・親が起き上がるのを助ける ・親が体を伸ばし、子がそれをみたり手伝ったりする ・四つ這いになった親の足の間に子どもが入り他の親子の姿をみる。乳児はおおむけに親の顔がみられる状態で猫のポーズを丁寧に行う ・親が子どもを招き抱く ・歌をうたいながら、撫でる ・三〇秒の間閉眼でしずかに子どもを抱き呼吸を観察する ・スキンシップヨーガの部を終了する ・親と子がベアになり座る中で、5歳児が入室するのを見る ・歌をききながら、親は自分の子どもの年齢が呼ばれたら手をあげる仕草をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを親のお腹に乗せてリラクセスの感覚がつかめるようにする ・親が子どもを感じる時間、子どもが親を感じる時間になるように配慮する ・どの子にも絵本が見える様配慮する ・絵本に応答しようとする ・子どもとリズムよく対話をし、興味関心がもてるようにする ・快適な程度に体を伸ばすことが大切であることを伝える ・自宅でできる簡単な腰痛肩こり体操を伝える *自宅で子どもと一緒に実施できるように「わらべうた」に合わせて出来るように、筆者の写真入り連載記事（幼児雑誌）の手順を書いたプリントを配布する ・子が動きたがる場合は無理に抱かず、子どもの動きをみながら手の平を自分の身体の一部にあてて呼吸を観察することをすすめる *触れあいのヨーガをメインとし、リラクゼーションと腰痛肩こりヨーガ等を一通り終えたところで、5歳と交流が始まる事を伝える5歳児の手足の動き、意志（ことば）の表出、行動などから発達への見通しをもって頂きたい旨を伝える
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> ・絵本『まねまねヨーガ』 <ul style="list-style-type: none"> ・ロケット ・南極ペンギン ・ピエロ ・飛行機 ・北極に旗 ・シロクマ ・あしか ・鳥 ・ラッコ ・ボート ・三日月 ・地球 	<ul style="list-style-type: none"> ・5歳児は乳児と一緒に活動することを指導者の説明から理解する ・親子と5歳児の姿を、丁寧に見守りながら実施する ・絵本のスライドから子どもたちは話のあらすじを簡単に理解する ・CDで11個のポーズが一連となった「まねまねヨーガで旅にようよ」を行う ・5歳児は音やリズムにあわせて自分の体を伸び伸びと動かす ・0・1・2歳児親子は音やリズムに応答する5歳児の動きを見ながら、できるところを真似する ・地球のポーズでからだをゴロゴロとさせて、地面に体を委ねる安心な感覚をつかみ、皆でごろごろゆらゆらと声を出して呼吸を深くしていく 	<ul style="list-style-type: none"> ・5歳児が乳児に危険がないように注意して動けるように配慮する ・地球儀などを用意して子どもと共に旅に出るイメージをつくる ・音に集中してポーズを真似るが、動きは無理がないところまでよいことを伝える ・できる限り動物や物の音を出して呼吸が深くできるように配慮する ・子どもがうまく空間をつかえるように工夫する ・親子が子、5歳児を見たり、真似したりできるように、5歳児がモデルを楽しめるように、言葉をかける ・親がやる気もてるようなポーズの効果を伝える ・身体を重力に任せるという感覚を保護者にも子どもにも体感してもらえるように、一人ずつに触れあいながら身体を揺らすあそびの様子を見る
<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション 	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーションでは音楽に耳をすませ、体を大地に委ねる 	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーションがしやすいように、一人ずつポジションを点検する
<ul style="list-style-type: none"> ・起き上がりの儀式 <ul style="list-style-type: none"> ・たのしのポーズ ・うれしのポーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を感じた後に、楽しみのポーズ、うれしのポーズをした後に起き上がり、のびをして、再び体を感じられるようにする ・親子は座って5歳児の姿をみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・「どんな感じがするのかな(歌)」を口ずさみ、身体がどのような感覚であったかを感じ取ることが出来るようにする ・楽しい雰囲気、またやりたいなという思いと体の快適さが残るように工夫をする

<ul style="list-style-type: none"> ・ 終わりの手あそび ・ 「お背中すっす」のあそび ・ 挨拶 5歳児が退場する ・ 二次元気分調査 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5歳児は「お背中すっすす」の歌にあわせて身体動作を行い、姿勢をととのえる ・ 皆が共有の場で活動ができたことについての感謝の礼を行う ・ プログラム後の自分の気持ちや体の状態に向き合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5・6歳の発達で、背中を立てた姿勢ができるようになることを保護者に伝える ・ 全体を振り返り、まとめを行い、時間を共有できたことの喜びと感謝を伝える
---	--	---

4. 分析方法

プログラム実施前後に TDMS 二次元気分尺度調査を実施し、プログラム実施前後の気分の違いと、リズム運動あそび参加者、ヨーガ運動あそび参加者との2群間の比較を行った。統計処理は、SPSS を用いて分析を行い、リズム群、ヨーガ群それぞれで対応のある t 検定を行った。有意水準は5%未満とした。

5. 倫理的配慮

調査用紙については主たる研究機関において倫理的問題がないことの確認を取り、調査対象となった未就園児の保護者には、研究開始に当たり、研究の目的、方法、内容、結果の取り扱いなどについて説明し、協力を依頼した。研究への参加は自由であり、結果の公表に当たり個人が特定されることはないことを伝え、同意の得られた保護者のみを対象に調査を開始した。

IV. 結果

リズム群、ヨーガ群各々の気分の前後を比較した結果、2014年度は図1、図2の通りである。快適度はリズム群 $t(35) = 6.29$ と、ヨーガ群 $t(42) = 7.14$ で、いずれも1%水準の有意差がみられた。興奮度については、リズム群 $t(35)$

= 2.71 で5%水準の有意差がみられ、参加者の71%の興奮度が上昇した。反対にヨガ群では有意水準に到達しなかったが、 $t(42) = 1.81$ で低下しており、88%の参加者の興奮度が低下していた。

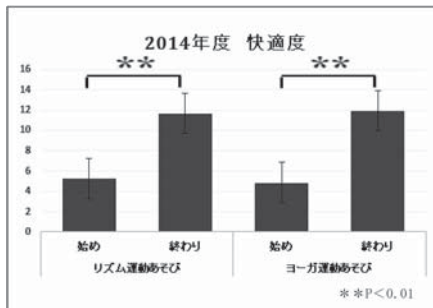


図1 2014年度運動あそび実施前後における快適度の気分変化

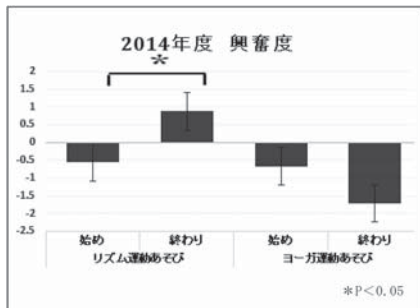


図2 2014年度運動あそび実施前後における興奮度の気分変化

2015年度は図3、図4の通りである。快適度はリズム群 $t(33) = 4.51$ と、ヨガ群 $t(20) = 3.83$ で、いずれも1%水準の有意差がみられた。興奮度については、リズム群、ヨガ群共に、有意水準に到達しなかった。

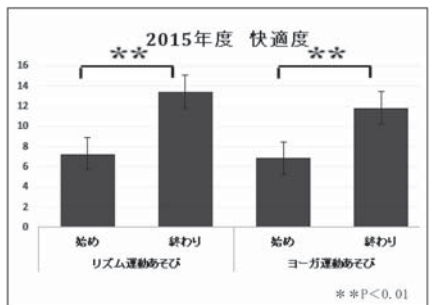


図3 2015年度運動あそび実施前後における快適度の気分変化

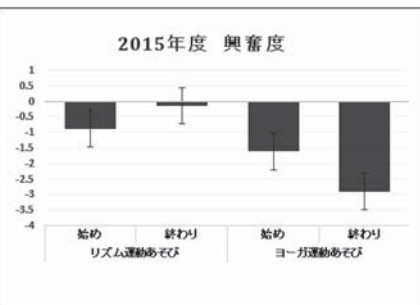


図4 2015年度運動あそび実施前後における興奮度の気分変化

二次元気分尺度調査の自由記述欄には、以下のような記述があった。

- ・私も体を動かして楽しかったです。
- ・とても楽しかったです。自分も体を動かしてリフレッシュできました。
- ・たくさん体を動かして、とても楽しい気持ちになりました。

- ・子どもと運動する機会はなかなかありませんが、嬉しそうな顔を見ると、またしてやろうと思いました。
- ・子どもだけでなく親も楽しめました。お兄ちゃん、お姉ちゃんたちと一緒にダンスできたことも楽しかったみたいです。
- ・5歳の子どもと輪になって踊ったりタッチし合ったりして、とても刺激を与えられたように思います。非日常が味わえました。子どもの逆立ち遊び、家でもどんどんやろうと思います。
- ・とても楽しそうにしていました。また参加したいです。お兄ちゃんお姉ちゃんとの交流もいい体験でした。
- ・大きい5歳の子が、よしよししたり、やさしくタッチしてくれたり、かわいがってくれました。走り回って（ハイタッチをする時）裸足の子が上靴の子に足を踏まれると痛いかもしれません。体を動かして気持ち良かったです。トンネルが楽しかったみたいです。
- ・お兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に出来て楽しかったです。
- ・お兄さんお姉さんと交ざれて楽しかったです。
- ・大きい子と一緒に楽しかったです。

V. 考察

2014年度は、リズム運動あそび後、ヨーガ運動あそび後、いずれも時間と共に快適度が上昇し、気分が快適になることがわかった。一方、リズム運動あそびでは興奮度が上昇し、ヨーガ運動あそびでは低下していた。一般に、音楽に合わせて動き心拍数を上げる動的なリズム運動あそびと、ゆっくり動いて心拍数を下げる静的なヨーガ運動あそびの差異が参加者の気分反映されたと考えられる。幼児期において体全身を使う運動は、バランス、タイミングを取る動きや、すばしっこさ、巧みさを出せる動きといった全身調整力の要素が多く含まれるものが望ましく、動的な運動と静的な運動の双方を行うことは、心と体をうまくコントロールする力が育つことが期待される。

2015年度は、前年度と同様に、リズム運動あそび後、ヨガ運動あそび後いずれも、時間と共に快適度が上昇し、気分が快適になることがわかった。異年齢との交流を取り入れても、運動前後の快適度の気分変化の結果に変わりはないことから、対象者を限定しなくても、展開方法により、対象者それぞれに運動の楽しさを伝えることが出来ると考えられる。指導者が、短い時間でメリハリをつけることや、楽しい流れを作るために、一つ一つの内容を確認し、丁寧に導入、展開していくことが必要である。終了後の気分調査の自由記述からは、「5歳児と交流することが楽しかった」「年上の子どもとかかわることでいい刺激になった」というコメントが多く、プログラム内容だけではなく、5歳児との交流からも楽しさや、刺激を得ており、異年齢の交流の影響も大きかったのではないかと考えられる。

5歳児においては、在園乳児との交流は日常的に行う機会はあるが、外部からの親子との交流は初めての機会であった。参加親子との交流では、一緒にダンスをしたり、まねまねヨガで動物の模倣あそびをすることで、小さな子どものお世話をしたり、相手のことを気遣う場面が多くみられた。また、在園異年齢児との関わりとは違った関わりの経験なので、最初は戸惑いをみせていたが、活動が進むにつれ、誰にでも自分から関わろうとする積極的な姿もみられ、年長児としての心の育ちを感じることができた。ただし、あそびが楽しくなると自分のことしか考えられず、つい動きが煩雑になり親子が圧倒される場面も見られた。全体的には、自分よりも小さい子どもに対する気遣いや言葉かけなど、力を加減したり、ルールを優しく伝えたり、思い遣りの気持ちを育むことができた貴重な経験になったと思われる。

プログラムについて、指導者主導で一斉に活動をするリズム運動あそびでは、参加する子ども達全員が機嫌よくスムーズに動くばかりではないため、開始時に、保護者に対して、泣いたり、嫌がったりする場合もあるだろうが、その場合は、無理強いすることなく、見ているだけでも問題がないこと、輪に入らなくても、その空間から様々なことを感じ、吸収出来ていることを伝え、保護者自身がイライラせず、リラックスして参加できるように促した。

5歳児との交流の際には、親子が、5歳児の人数と勢いに圧倒されてしまわないように、未就園児には先にポンポンを選ばせることや、講師の立ち位置を、親子と5歳児の間になるように配慮した。しかし、親子は素足、5歳児は上靴を履いたままの活動であったため、安全配慮が足りなかった。リズムダンスの動きは、デモンストレーションの模倣をするばかりではなく、それぞれが、自分なりにリズムに合わせて動いていれば良いこととし、その子とその子なりに思い切り、大きく動くことで、リズムに合わせて体を動かすことが楽しいと感じ、心身の発散が出来ていることを目標に、形にとらわれないプログラムになるよう、配慮をしながら展開した。

ヨガ運動あそびもリズム運動あそびと同様に、子育て支援におけるヨガという位置づけを念頭に実施した。すなわち、親自身の心身の良好な状態こそが、子どもにとって良好な人的環境であるということ、保護者自身が少しでもリフレッシュして帰ってもらうことが、プログラムの目的であるということをお口頭で伝えてから実施するようにした。具体的にはリズム運動あそびと同様、無理をしないしてほしいこと、子どもにも無理強いしないことが大切であり、子ども自身が乗り気ではない時には、保護者が自分自身で実践して体感し、それを子どもの気が向いたときに実行してもらいたいことなどを伝えた。また、指導者の声子ども声にかき消されても参加者が理解できるよう、一つずつの動作方法を視覚的に理解できるようプロジェクターを用いて映像を投影し、それに加えて、実施を促進できるよう動作による効果面を解説するようにした。特にテーマであったスキンシップについては、その有効性を繰り返し伝え、家庭での実施を奨励するようにした。また、ヨガの目的である「感覚への気づき」を大切に、形にとらわれないことなど配慮しながら展開した。

5歳児との交流においては、特にオープニングでは歌あそびを使って、異年齢の子ども達がいることを確認しあって始めるようにした。5歳児には、乳児は5歳児の真似はできないが、5歳児は乳児の真似ができるので、あわせたあそびをすること、乳児が危なくないように、動き方に配慮をすること、

年長になるとどんな事ができるのか、保護者が知りたいと思っているので、年長らしく伸び伸びと動いて欲しいなどという言葉をかけて、年下の子どもが自分たちと同じではないこと、優しい配慮が必要であることを認識できるようにし、5歳児が、ありのままの自分に自信を持って活動し、大人からの温かい眼差しを得ているのだという認識を持てるように心がけた。終了時は、5歳児の発達の特徴である立位姿勢をとる時間を設けて、場を共有させてもらえたことへの感謝のお礼を伝える時間を設けるなど、5歳児との交流を通じて乳児の親が我が子の発達の展望をもてるように実施した。

VI. まとめ

本研究の目的は、子育て支援事業に、自分を表現する方向のプログラムのリズム運動あそびと、自分をみつめる方向のプログラムのヨガ運動あそびを取り入れ、保護者に実施前後の気分調査を行い、実施前後の気分の変化、異なったプログラムを体験した時の気分の変化、5歳児との交流を含んだ場合に着目し、乳幼児と保護者の運動あそびについて分析することから、運動あそびによる、よりよい子育て支援について考えることであった。

本研究から、以下の4点が明らかとなった。

1. 子育て支援事業での講座において、参加者である親は動的な運動、静的な運動いずれにおいても時間の経過と共に快適な気分になっている事がわかった。
2. 気分調査の興奮度はリズム運動あそび後に増し、ヨガ運動あそび後に低下していた(2014年度分析結果)。このことから、快適な気分とは、高揚した状態ばかりではなく、静寂な状態においても得ることのできる感覚であることを、参加者が体験的に得る機会になることが確認された。
3. 異年齢との交流を取り入れても、運動あそび前後の快適度の気分変化の結果に差異はなかった。このことから、「親子」や「5歳児」というような、対象者を限定しなくても、運動の楽しさを伝えることが出来ること

が示唆された。

4. 様々なプログラムの導入、展開方法の工夫により、乳幼児も保護者も、運動あそびを楽しむことができることが明らかになった。

各運動あそびがもたらす気分変化の結果と、異年齢の交流の試みを活かして、今後も子育て支援に役立てていきたい。同様の「子育て支援プログラム」が、開催園の保育計画に導入され、異年齢交流、外部の親子との交流の機会としても展開されると、一つのプログラムが、本来の対象者へのねらいを越えた、双方向、多方向の刺激、体験、学びとなることが期待できる。今後の課題は、プログラム内容を考察、省察することで、保護者、子どもだけではなく、在園児、保育者にも学びの場となるようなプログラムを構築することだと考える。

引用・参考文献

- 1) 新保育士養成講座編集委員会：新保育士養成講座第1巻保育原理，pp4-8，2015.
- 2) 大塚兼司：「子育て支援」研究の在り方，第55回日本保育学会自主シンポジウム，p50，2015.
- 3) 神田直子・山本理恵：乳幼児を持つ親の地域子育て支援センター事業に対する意識に関する内容，保育学研究 39 (2)，pp80-86，2001.
- 4) 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭：心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発，筑波大学体育科学系紀要，第26巻，pp27-36，2003.

