

# 模倣遊び絵本 『まねまねヨーガ』の指導方法

—「幼児期の終わりまでに育てて欲しい10の姿」からの考察—

伊 藤 華 野

## はじめに

「まねまねヨーガ」とは、インドのヨーガ行法のうちハタ・ヨーガを活用した子どもヨーガの呼称である。古代インド言語であるサンスクリットで命名されたヨーガのポーズ名を、日本の子どもが身近な事象の中からイメージできる名前に変えて指導することで、子どもが「なりきって」模倣できる子ども向けヨーガの総称として活用している<sup>1)</sup>。

「まねまねヨーガ」という呼称は、既に子育て雑誌の連載での親子に向けたヨーガあそび、『まねまねなあに?』（クレヨンハウス出版)<sup>2)</sup>、絵本『おとなと子どものキレイな姿勢づくり おねんねまあえに まねまねヨーガ』（京都通信社)<sup>3)</sup> 地方新聞の連載『まねまねヨーガ』<sup>4)</sup>などに活用されており、音韻「mane-mane」にヨーガ「yoga」をあわせた「まねまねヨーガ」のリズムには、子どもが耳を傾け、親しみをもつ様子が多くみられている。

なお、「ヨーガ」という異国文化の活動を日本の公的な場や保育・教育機関で活用することが難しいという場合には、ヨーガと称せずに模倣遊びとして導入できるよう「まねまね遊び」「まねまね体操」などの名称を使用するように工夫している。

さて、模倣を楽しむヨーガの総称「まねまねヨーガ」のうち、前掲書ヨーガ絵本絵本『おとなと子どものキレイな姿勢づくりおねんねまあえにまねまねヨーガ』（以後絵本『まねまね・ヨーガ』と称す）は、子どもの読み物絵本としてアレンジされている。絵本に登場する動物や物の形を一人の子ども

が模倣する姿を描写した12枚のぬり絵で構成されており、これを一通り模倣することで、最後には睡眠時に必要な仰臥位がとれるようになっている。また、これら一連のポーズを行うことによって、身体が整い、呼吸の通りがよくなるほか、自律神経の調整、情緒の安定、睡眠がもたらせられることが期待されている。

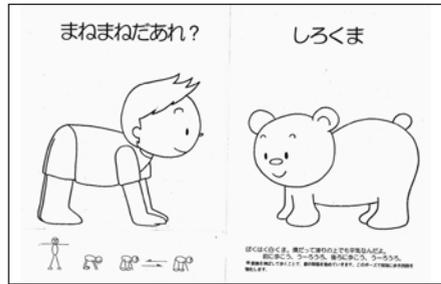


写真1 『まねまねヨーガ』 原版

原画は松尾有輝子<sup>5)</sup>によって平成4年(1992)に作成された(写真1)<sup>6)</sup>。その後、原画を使用した子ども達への実践が継続され15年後の平成19年に絵本として刊行<sup>7)</sup>、現在もさまざまな保育現場で活用されている。

本稿では絵本『まねまねヨーガ』が、現代日本の保育・教育カリキュラムの中で有意義に導入されるよう、実践方法を考察し、提示してみたい。

まず、1992年から2020年の18年間にわたって指導を重ねて生み出された「まねまねヨーガ」プログラムの指導方法をまとめる。次に平成30年(2018年)に、わが国が育みたい資質・能力とし提示した「幼児期の終わりまでに育って欲しい10の姿」の視点から、これらの活動を考察する。さらには、これまでの実践やヨーガのもつ要素から、保育者が『まねまねヨーガ』を活用できる時間、場や機会を検討してみたい。

## I、幼児教育施設における指導方法

### 1、保育活動での活用例

子どもヨーガの指導の実践方法は、その日のこどもの心情や意欲、態度、活用の方や年齢層によって変化する。幼児教育施設としての保育所(認可外含む)、幼稚園、幼保連携型認定子ども園で、定番になっている主な方法を紹介したい。

## 1) 絵本としての読み聞かせ法：絵とリズムと言葉を楽しむ。

子どもたちが絵本に興味をもち、集まってきたところで読み聞かせをはじめること導入していく方法である（表1）。

表1 絵本としての読み聞かせ法：絵とリズムと言葉を楽しむパターン

- ①プレゼント袋からでてきたリボンのかかった絵本『まねまねヨーガ』の絵本を子どもたちにみせる。
  - ②リボンをほどこましょ♪というリズムにあわせて、両手を上下左右にのばす。
  - ③皆で絵本の表紙を読む。
  - ④「まねまね (mane-mane)」の発音を練習して、その後「だあれ？」という。
  - ⑤一枚ずつページをめくり、まねまねのなぞなぞをとく形で問答（言葉使用）する。
  - ⑥答えを手拍子のリズムだけで表現し、「こころでかんがえる」問答（言葉不使用）する。
  - ⑦⑤⑥をくり返し全部読み終わるか、集中の切れたところで「やってみようか。」といって、ヨーガのポーズをとり、最後はリラクゼーションに誘う。
- \* 「まねまねだあれ？」といいながら絵本で体操を実施する。

## 2) 追いかけてわらべうた法：わらべ歌でうたいながらポーズをとる。

子どもたちが絵本などでの導入を終えて、まねまねヨーガに興味をもったところから始める方法である（表2）<sup>8)</sup>。

表2 追いかけてわらべうた法：わらべ歌をうたいながらポーズをとる。

- \* 絵本や表紙をみせた後などから開始する。
- ①わらべ歌の音階で「まねまねだあれ、だれでしょね」を歌う。  
(ららららそら そらしそら♪)
  - ②追いかけて歌の方法を子どもに伝える。  
子どもは音とリズムを聞くと同時にポーズを見てまねる。
  - ③誘導者「まねまねだあれだれでしょね、はい♪」  
子ども「まねまねだあれ、だれでしょね♪」  
誘導者「手は腰に、はい♪」  
子ども「手は腰に♪」  
誘導者「つまさきひろげてペンギン、はい♪」  
子ども「つまさきひろげてペンギン♪」  
といったように、歌と動作を追いかけて進める。
  - ④ 最後は「夢見る人」でリラクゼーションへと誘う。

3) お話ヨーガ法：ポーズの順序をストーリー化して実施する。

世界という概念のわかりはじめたこどもに、簡単な導入を終えたあと、「語り」やCD「まねまねヨーガで旅に出ようよ（5分版）」などを用いてすすめていく方法である（表3）。

表3 お話ヨーガ法：ポーズの順序をストーリー化してポーズをとる。

- |   |
|---|
| <p>①紙風船の地球儀をみんなでふくらませる。「まねまねヨーガの旅にでようよ！」</p> <p>②日本というこの国から旅にでようよ。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ロケットに乗って。スタンバイOK？<br/>10・9・8・7・6・5・4・3・2・1・0発射!!</li><li>・南極でペンギンに会う。</li><li>・ピエロがやってきて魔法をかけて飛行機にしてくれる。</li><li>・北極に行く。はたを立てる。</li><li>・しろくまに会う。</li><li>・あしか（オットセイの親戚）に会う。</li><li>・乗っていた氷がわれて、南のしまに流される。</li><li>・ラッコちゃんに会う。</li><li>・お友達が心配してボートで迎えにきてくれる。</li><li>・これで安心して眠れるね、と三日月をみる。</li><li>・今日は丸い地球を一周したよ（赤ちゃんのポーズ）。</li><li>・楽しかったね。お休みなさい（夢見る人）。</li></ul> <p>③リラクセーションを行う。</p> |
|---|

## 2、子育て支援での活用例

### 1) 0歳からの「スキンシップ・ヨーガ」の紹介

絵本『まねまねヨーガ』は装丁が黄色、赤の文字でイラストがあることから、0歳児やその保護者の興味の対象となることが多い。現に、年上の幼児が0歳児に読み聞かせたという例もみられている。この絵本の最終章には模倣活動に必要な五つの感覚器官を刺激する「スキンシップ・ヨーガ」の行い方が紹介されており、0・1・2歳の子育て支援では保護者が乳児に触れることによって感覚への気づきを高める方法として指導している。そして、最後には保護者が『まねまねヨーガ』をこどもの前で実施し、こどもに親の姿をみせるというパターンで実施する。（表4）

表4 「まねまねヨーガ」に至る0歳からのスキンシップ・ヨーガ

「絵本『まねまねヨーガ』の実践において、見たものを模倣する際の運動企画（例手や足をどこにどうつくくと、同じ形になるか、など）の発達の違いが目につくようになってきている。そこで、絵本『まねまねヨーガ』の実践の前後では、身体感覚を覚醒するために、スキンシップの遊びを実施することになっている。」と保育者、保護者に説明する。

- ①スキンシップの方法、目、耳、鼻、口、足など五感に働きかける遊びを紹介（絵本の第三章に記載）。
- ②親が子どもにできるふれあいわらべ遊びを紹介。

## 2) 絵本『まねまねヨーガ』指導案

地域拠点型子育て支援においては、在園時に会える時間を設ける方法もある。以下、交流保育の指導案を提示する。

指導案は子育て支援において5歳児との交流事業を行う際に実施しようとするものである。(表5)

## 3) 雑誌やカレンダーへの導入

絵本『まねまねヨーガ』で紹介した12のポーズのうち、いくつかが幼児の年齢にあわせてイラストをアレンジしたカレンダーに作成されている<sup>9)</sup>。子どもが夏ひと月を家庭の親とともにヨーガで遊ぶことができる。また、絵本『まねまねヨーガ』のポーズからストーリーをつくり直し、親子でできる形の「まねまねヨーガ」が『なつのおそび』としてH県下の幼稚園児が取り組める夏休みの遊びの一つに加えられた<sup>10)</sup>。これらは、在園児の保護者支援、子育て支援として活用する方法の一例である。

表5 子育て支援での交流 指導事例

本時の主題	012歳 未就園児と保護者のためのヨーガ運動あそび	
本時に期待できる内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心と身体への観察的な活動によりリフレッシュできる。</li> <li>・親子のスキンシップを図ることができる。</li> <li>・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える。</li> <li>・意識と呼吸にあわせて身体を動かすことで、快適さを味わうことができる。</li> </ul>	
乳児 保育のねらい	のびのびと身体を動かし、快適な環境に心地よさを感じる。/身近な人と親しみ、関わりを深め愛情や信頼関係を育てる。	
幼児 保育のねらい	明るくのびのびと行動し充実感を味わう。/身近な人と親しみ、関わりを深め、工夫したり、協力したりして、一緒に活動する楽しさを味わい、愛情や信頼関係をもつ。	
活動内容	親や子どもの活動	指導上の配慮
<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶</li> <li>&lt;二次元気分尺度調査&gt;</li> <li>・プログラムの説明</li> <li>・進行上の留意点</li> <li>・はじめのポジションをつくる</li> <li>&lt;親子でふれあいあそび&gt;</li> <li>・手あそびで顔に触れる。</li> <li>なでなでヨーガ(絵本『まねまねヨーガ』の最終章)</li> <li>・目に触れるあそび</li> <li>・耳に触れるあそび</li> <li>・鼻に触れるあそび</li> <li>・口に触れるあそび</li> <li>&lt;親が子の体に触れる&gt;</li> <li>・きゅうりもみ体操</li> <li>・一里二里三里</li> <li>・針に糸通して</li> <li>&lt;子が親に触れる&gt;</li> <li>・大波小波</li> <li>・抱っこ</li> <li>&lt;リラクゼーション&gt;</li> <li>・絵本『まねまねヨーガ』を見せて、子ども達を誘う</li> <li>&lt;絵本を見る&gt;</li> <li>・楽し、うれしのポーズ</li> <li>&lt;親のストレッチ&gt;</li> <li>・猫のポーズ</li> <li>・かまじいのポーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動前の自分の気持ちと向き合う</li> <li>・親がこの時間の流れを知る</li> <li>・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</li> <li>・親が子どもの五つの感覚器官に触れる</li> <li>・親が触れることの意味を知る</li> <li>・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</li> <li>・親が子どもの身体に触れる</li> <li>・普段の保育で使われるわらべ歌あそびで体に触れる</li> <li>・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</li> <li>・子が親の背中にしがみつき感じる</li> <li>・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ゼーションを楽しむ</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・親が起き上がるのを助ける</li> <li>・親が身体を伸ばし、子がそれを見たり手伝ったりする</li> <li>・四つ這いになった親の脚の間に子どもが入り他の親子の姿をみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査の主旨を説明</li> <li>・運動前の自分自身の気分を確認するように促す</li> <li>・全体の活動の流れを伝える</li> <li>・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も実施してほしいと保護者に伝える</li> <li>・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もてるようにする</li> <li>・自由に動きたがる子どもには、指導者やアシスタントが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。</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・親と子が抱きあえるように言葉がけを工夫する</li> <li>・子どもを親の背中に乗せる</li> <li>・子どもを親のお腹に乗せてリラクゼーションの感覚がつかめるようにする</li> <li>・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</li> <li>・どの子にも絵本が見えるよう、配慮する</li> <li>・絵本に回答しようとする子どももリズムよく対話をし、興味関心ももてるようにする</li> <li>・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</li> <li>・自宅でできる簡単な腰痛肩こり体操を伝える</li> <li>・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</li> </ul>

<触れあい瞑想>  
 ・いのちさん  
 ・1分ハグ  
 ・ナマステ・ポーズ  
 <二次元気分調査>

■交流保育の部■

・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)

・絵本  
 『まねまねヨーガ』  
 ・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・ポート  
 ・三日月・地球

<リラクゼーション>

・起き上がりの儀式  
 ・たのしのポーズ  
 ・うれしのポーズ

<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

<親 アンケート>

・乳児はあ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  
 ・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  
 ・絵本のイラスト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でようよ」を行う  
 ・5歳児は音やリズムにあわせて自分の体をのびのびと動かす。  
 ・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、地面に身体を委ねる安心な感覚をつかみ、皆でころころゆらゆらと声を出して呼吸を深くしていく。  
 ・リラクゼーションでは音楽に耳をすませ、身体を大地に委ねる  
 ・身体を感じた後に、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、再び身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  
 ・5歳児は「お背中すっすっす」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。  
 ・5歳児と0・1・2歳児がハンドタッチをしてお別れする。  
 ・プログラム後の自分の気持ちや身体の状態に向き合う。

ひら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つて頂きたい旨を伝える

どのような気分になっていても良いこと、ありのままを味わうことの大切さを伝える。

.....  
 ・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  
 ・5歳児が見本を楽しみ、親子が動きを見て、真似をしてできるように、言葉をかける。  
 ・親がやる気もてるようポーズの効果伝える  
 ・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  
 ・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  
 ・「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身体の快適さが残るように工夫をする

・5・6歳になるで、肩甲骨が発達し、背中を立てる姿勢ができるようになることを0・1・2歳保護者に伝える。  
 ・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

・5歳との交流の感想などを親が書き込める時間をもつ。

## Ⅱ、「育って欲しい10の姿」と『まねまねヨーガ』

### 1、幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

文科省告示第62号「幼稚園教育要領」<sup>11)</sup>、厚生労働省告示第117号「保育所保育指針」<sup>12)</sup>、内閣府・文部科学省・厚生労働省告示第1号「幼保連携型認定子ども園教育保育要領」<sup>13)</sup>は平成30年4月1日より施行されている。これら三つの告示において、幼稚園、保育所、幼保連携型認定子ども園は幼児教育施設に位置づけられ、共通意識として持っておきたい「幼児期の終わりまでに育って欲しい10の姿」が提示されることになった。

10の姿は到達目標ではなく方向性としてのプロセス目標ではあるが、日本の幼児教育が将来にわたって育みたい資質や能力を具現化したものとして位置づけられている。五領域の内容を10の項目に整理することで、小学校教員との共有が行われやすくなっている<sup>14)</sup>。

以下、概要を述べ、絵本『まねまねヨーガ』が、この10の姿に対して、どのように貢献できるのかを考察してみたい。

### 2、育ってほしい10の姿と実践からの考察

#### 1) 「健康な心と体」について

＜原文＞園や保育所の生活の中で、充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。

下線は筆者による。

ヨーガは「みんなの心がどこにあるのかを探す遊び」として、子どもに導入している。すなわち、自分の体の感覚や感情や思考に気付かせる要素を多くもつため、ここに示される充実感や意思を大切にすることができる。また、用意された体操（ポーズ）の内容は古典的に保健として現代に残り、効能書きのある動きであることから、健康で安全な生活への一助をなすことができる。

例えば絵本『まねまねヨーガ』には、12通りのポーズが展開されているが、その中に、うずくまり、そり、ねじり、体側のぼし、膝裏のぼし、バランスなど胎児期から幼児期までの動きのプロセスやカラダを十分に動かすという行為が含まれている。また、ポーズの型を模倣した後の静止が、身体に生じる感覚の記憶をつくっていく。さらには呼吸や姿勢が整うと脳が活性し、自分で判断し行動できるカラダになることが期待できる。

ヨーガのポーズには生理的な効果面がある。それを保育者が意識して子どもに伝えることもできる。例えば保育所の日課としてヨーガを行っていた5歳児の子どもの保護者から、「風邪をひきそうになった私にヨーガのポーズを教えようとした」などの報告を聞くことさえあった。子どもながらに健康に留意する力を身につけていることがわかる。絵本にはポーズ一つずつに効果が提示されている。

しかし、最も大切なことはポーズの模倣を強いることではなく、自分の感情や感覚に気が付いて身心の快適な状態を自らがつくりだしたり、「どんな感じがするのかな？」を楽しんだりすることにより、自らの主体感で充実感を味わえるような実践にすることである。

## 2) 「自立心」について

＜原文＞身近な環境に主体的に関わり様々な活動を楽しむ中で、しなければならないことを自覚し、自分の力で行うために考えたり、工夫したりしながら、諦めずにやり遂げることで達成感を味わい、自信をもって行動するようになる。

下線は筆者による。

子どものヨーガでは「できたつもりで合格」という言葉がけが定番である。自分以上のことをせずに、楽しみ、じっと待って、自分の変化をみていく時間をもっている。友達と比較しないで、昨日の自分、先ほどの自分との違い、感覚の違いに留意をするということを大切にする。こうしたプロセスにおいては、充実感や達成感が醸し出され、ありのままの自分に自信をもつ機会と

なることが期待できる。

「身近な環境」には物的環境のみならず人的環境も含まれる。例えばヨガなどの模倣活動の時間に目の前にいる保育者がさまざまなポーズを提供した際に、憧れやイメージをもって、その活動に主体的に取り組んでいく力、あるいは行いたくない自分の気持ちに気が付いてその情動を調節する力、などがこれに該当する。楽しくふざけすぎるときがあっても、ヨガの活動であることに気が付いて戻る、やる気がなくても共に居ることのできるスペースを用意し、見るうちに気持ちが変わるなどの体験ができるため、自分の気持ちを自分で立て直す力、自立心を徐々に醸成することができる。

### 3) 「協同性」

＜原文＞友達と関わる中で、互いの思いや考えなどを共有し、共通の目的の実現に向けて、考えたり、工夫したり、協力したりし、充実感をもってやり遂げるようになる。

下線は筆者による。

絵本『まねまねヨガ』を集団で実施する場合に必ず生じる問題が空間の取り合いである。空間認知が育っていない3、4歳では、うまくスペースをとることができず、友達との接触においてもめごとが生じることもある。

おとなの場合は、各自のヨガ・マットを用意して空間を確保する方法をとることが多い。しかし、乳幼児期はマットを使用しないメリットが高い。空間共有については自分のカラダを通して解決を重ねるたびに「どうしたら自分が快適になり、相手も快適でいることができるのか」がわかるようになる。遠くに離れる方が、指導者がよくみえるということが理解できたりするようになると、自ら広い場所みつけて移動をする子どももでてくる。

発達の差が大きく見られる場合には、誘導者が少し高い台の上に乗ったり、誘導者の周囲に紐をおいたりして、子どもが誘導者に接近しすぎないようにするなどの工夫をとり、協力して居心地をよくする工夫が必然となる。

また、絵本『まねまねヨガ』での「追いかけてわらべ歌あそび」の指導法

においては、皆で声をあわせる楽しさ、息を合わせる楽しさ、みんなと一緒に一つの行為を協力して行う楽しさを味わうことができる。

#### 4) 道徳性・規範意識の芽生え

＜原文＞友達と様々な体験を重ねる中で、してよいことや悪いことが分かり、自分の行動を振り返ったり、友達の気持ちに共感したりし、相手の立場に立って行動するようになる。また、きまりを守る必要性が分かり、自分の気持ちを調整し、友達と折り合いを付けながら、きまりをつくったり、守ったりするようになる。

下線は筆者による。

一般にヨーガのポーズ（アーサナ）においては、その前段階にヤマ・ニヤマ（勸戒・禁戒）という「していいこと、悪いこと」への確認がなされヨーガを行う人としての規範が示されている。道徳部門と称される。

しかし、幼児期における絵本『まねまねヨーガ』では、安定した情緒が自然な道徳性、規範意識を導くと考え、意図的にヤマ・ニヤマには触れず、カラダからココロを育てようとしていく視点をもっている。もちろん、ヨーガの誘導上、幼児が「生命に危険であること、多大な迷惑をかけること、差別の言葉をつかうこと」などの生命やココロにかかわる危険を及すと判断されるときはしっかりと叱る。

絵本『まねまねヨーガ』では模倣を通して、カラダが気持ちいいこと悪いこと、痛いこと痛くないことなどの短い体験を何度も繰り返し行うことができるため、自然に自分のココロやカラダとの折り合いをつける時間をもつことができる。こうした力は徐々に自分の気持ちの調整や友達との折り合いをつける力に発展していくと考えている。

例えば、ポーズの合間や仰臥位リラクゼーションである夢見のポーズの時間では、「どんな感じがするのか」など、自分自身のカラダやココロの状態をキャッチしようとする優しいまなざしや、感じる力が必要となる。こうした感覚を育てることにより、「して良いことをしたとき」の快適な感覚、「し

て悪いことをしたとき」の気まずい感覚を逃さない体感を身に付けることができる。同時に、ポーズをとっての静止、維持はこのような「気づき」に対処するための耐力と体力を育てる。

## 5) 社会生活との関わり

＜原文＞家族を大切にしようとする気持ちをもつとともに、地域の身近な人と触れ合う中で、人との様々な関わり方に気づき、相手の気持ちを考えて関わり、自分が役に立つ喜びを感じ、地域に親しみをもつようになる。また、保育所内外の様々な環境に関わる中で、遊びや生活に必要な情報を取り入れ、情報に基づき判断したり、情報を伝え合ったり、活用したりするなど、情報を役立てながら活動するようになるとともに、公共の施設を大切に利用するなどして、社会とのつながりなどを意識するようになる。

下線は筆者による。

絵本『まねまねヨーガ』は、「からだ・いき・こころ」をつかって自らの生命や自らの生命の根源、周囲の生命とのつながりを意識できるようにすることを目的に展開されている。家族の生命、他人の生命の中の自分の存在を絵本『まねまねヨーガ』の遊びの中で、あるいは、その中の象徴的な「夢見のポーズ」の中で体得できるようになる。

特に、絵本『まねまねヨーガ』のお話ヨーガ編は、日本からロケットに乗って旅立つストーリーになっており、自分の意識を社会や日本、世界に広げてイメージする展開になっている。こうしたお話、ファンタジーの中で、子どもは社会や世界に気が付くようになる。

なお、開始時と終了時には「よろしくお願ひします。有難うございました。」などの挨拶をするが、年長の最終段階においては、この場にやってくることができたことと、この場をつかわせていただけていることや、自分の生命の存在への感謝を通して、社会とのつながりが理解できるように工夫をしている。

## 6) 思考力の芽生え

＜原文＞身近な事象に積極的に関わる中で、物の性質や仕組みなどを感じ取ったり、気付いたりし、考えたり、予想したり、工夫したりするなど、多様な関わりを楽しむようになる。また、友達の様々な考えに触れる中で、自分と異なる考えがあることに気が付き、自ら判断したり、考え直したりするなど、新しい考えを生み出す喜びを味わいながら、自分の考えをよりよいものにするようになる。

下線は筆者による。

ヨーガの時間は「き・き・き・き・きづきの時間」などと称してさまざまな事象への気づきを促す要素をもっている。ヨーガにおける身近な事象は空気であり、床であったりする。カラダから出る白い息や、カラダを伸ばすと感じる重さや感覚、それを支える床の温かさ冷たさ、いかに動けばより快適になるのか等の感覚に気が付くことができる。

例えば空間で行うポーズを床面で行うと、子どもたちの注意力や表現の仕方に変化が生じる。また、寒い日に冷たい床にねそべると、子どもは一同にお尻に手を敷いて横になり、安心して目をつむる姿をみせる。身近な事象に自分たちで判断して工夫して快適な感覚を探し出しながらヨーガを行っている姿がみられる。

模倣するポーズは子どもにわかりやすい名称におきかえられているが、実際に見聞したことのある事象のポーズはより強い印象で直に子どもに受け入れられる様子が見られる。床面でゆらゆらゆれたり、ころころ転がったりする中で、自分のからだの重力、体を横に伸ばす感覚やひっぱる感覚、そうした状態のさまざまに気づきをもつことができる。

絵本『まねまねヨーガ』の中には友達と向かいあったり、ペアになったり、役割をもったりして行えるポーズがある。また、自由な雰囲気の中で主体的に考えたことをカラダで表現することを許容していることから、友たちとともに新しいポーズを発想したり、自分の思考をフルに活用する機会をも提供できる。

## 7) 自然との関わり・生命尊重

＜原文＞自然に触れて感動する体験を通して、自然の変化などを感じ取り、好奇心や探究心をもって考え言葉などで表現しながら、身近な事象への関心が高まるとともに、自然への愛情や畏敬の念をもつようになる。また、身近な動植物に心を動かされる中で、生命の不思議さや尊さに気付き、身近な動植物への接し方を考え、命あるものとしていたわり、大切にする気持ちをもって関わるようになる。 下線は筆者による。

先述の通り、「気づき」、特に、自分への生命への「気づき」を尊重するヨーガは、生命を与えてくれた存在である親への「気づき」をもたらすことにつながる。おとなのヨーガにおいては、こうした生命が活動している宇宙の中の、地球の中の、社会の中の自分を高次に観るというメタ認知を誘導するに至るが、子どもの場合はまず社会の中の自分をしっかりと感じられるようにする。身近な生命の不思議さや尊さに気づき、自分の生命や友達の生命、動植物との生命のつながりを認識することは、「結びつける yuj (ユジュ)」という動詞を語源とするヨーガの哲学がもつ根源的な生命原理である。

『まねまねヨーガ』での「夢見のポーズ」では、発達過程にあわせて「自分のからだの真ん中が、地球の真ん中とつながっていて、息をしているよ」などのイメージ教示を行い、安心の中で実践できるようにしている。

## 8) 数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚

＜原文＞遊びや生活の中で、数量や図形、標識や文字などに親しむ体験を重ねたり、標識や文字の役割に気付いたりし、自らの必要感に基づきこれらを活用し、興味や関心、感覚をもつようになる。 下線は筆者による。

絵本『まねまねヨーガ』では、絵本の世界に旅立つロケットになる時に10から0までの数詞を言葉にだしたり、言葉がけの中で数や量、重さ、形などに意識をもてるようにする、などの工夫をしている。

また、この絵本でのポーズ名は子どもにはイメージが難しいサンスクリット語名を子どもの身近な事象、動物や物に置き換えてあること、「まねまねだあれ？」という7つのひらがなの言葉と、その他5か国の言葉がちりばめられ興味に応じて文字の形に興味、関心に向け親しむことができるようになっている。さらには形をみて考えてイメージを答えるというパターンになっていること、登場人物や事物を好きな色を塗り、オリジナルな絵本をつくれるように工夫されていることなどが特徴的である。

### 9) 言葉による伝え合い

＜原文＞先生、保育教諭、保育士等や友達と心を通わせる中で、絵本や物語などに親しみながら、豊かな言葉や表現を身に付け、経験したことや考えたことなどを言葉で伝えたり、相手の話を注意して聞いたりし、言葉による伝え合いを楽しむようになる。

下線は筆者による。

まねまねヨーガには「まねまねヨーガで旅にようよ！」という物語として展開することが可能であり<sup>15)</sup>、また、絵本『まねまねヨーガ絵本』の中で対話することが可能でとなる。絵本の中のイメージで言葉を共有できること、おとなとの対話や子ども同士の対話の中で、語り合うことができるのも特徴的である。

子どもたちが知っている動物がでると、やはりその動物の話になったり、新しいお話をつくってくれたりする。また、一斉に声をだしたり、一人ひとりが思いを語りあったりする雰囲気を楽しむことができる。

絵本『まねまねヨーガ』追いかけてわらべ歌での展開では、歌と動作が一致するため、「おへその下をすっすっす♪」などと歌うと、歌の言葉のとおり子どもがカラダを楽しそうに動かす姿がみられている。

また、動作の後に行う問いに複数の子どもが自分の思いを言葉で伝えようとする姿もみられる。

## 10) 豊かな感性と表現

＜原文＞心を動かす出来事などに触れ感性を働かせる中で、様々な素材の特徴や表現の仕方などに気づき、感じたことや考えたことを自分で表現したり、友達同士で表現する過程を楽しんだりし、表現する喜びを味わい、意欲をもつようになる。

下線は筆者による。

絵本という視覚への興味関心を通して、カラダという共有基盤をつかって展開するため、思考を広げることができたり、感じたことさらにカラダで表現したり、言葉で共有する楽しさを味わうことができる。

特にポーズのたびに問いかける「どんな感じがするのかな♪」に子どもは「きもちかった～」「いたかった～」「ぼかぼかした～」などと自分の感覚を表現をしようとする子どもたちの姿がみられる。その表現が肯定的であっても否定的であっても、どちらも受け止め「よかったね、神経さんがきちんと感じてくれたね」などといった言葉を返したり、これはどうかな「ちくちくかな?」「ぼかぼか、ふわふわしてるかな?」などのところを表現するオノマトペを活用することで、子どもが感じていることをみんなと共有の言葉で表現できる楽しさを味わえるようにすることができる。また、最後に自然に誘われる仰臥位姿勢でのリラクゼーションやそれに伴う感覚は安心感をもたらすものであり、ヨーガの醍醐味といえる。

### 3、絵本『まねまねヨーガ』と育ってほしい10の姿

各考察で示した通り、絵本『まねまねヨーガ』を活用したヨーガは、各姿の実現に向かうプロセスを培う要素を有することがわかった。今後も、こどもの発達や最善の利益を保障する保育の中の遊びとして活用できるよう「10の姿」を念頭においた『まねまねヨーガ』の実践できるようつとめていきたい。

### Ⅲ、「まねまねヨーガ」の保育現場での実践

#### 1、絵本『まねまねヨーガ』活用の対象

絵本『まねまねヨーガ』は赤ちゃんからお年寄りに対応できるよう作成され、広範囲につかわれている。なかでも、特に乳幼児期の保育を行う保護者や保育者が活用できるよう、黄色く四角い色塗り絵本のなぞなぞスタイルに装丁されている。幼児にわかることばがけを選ぶとともに、異国の子どもが出会えるようにと、ポーズの名称は6か国語に翻訳されている。また、絵本『まねまねヨーガ』で最終的に自然に誘われる仰臥位姿勢でのリラクゼーションやそれに伴う感覚は乳幼児に安心感をもたらせる休息の時間にすることができる。

絵本『まねまねヨーガ』の18歳未満児童への活用範囲は幼児教育施設、子育て支援施設といった保育現場のみならず、教育分野では小学校の総合的時間やPTA企画、中学校・高等学校の保健体育や特別活動など、福祉分野では児童養護施設、放課後児童デイサービスなど、司法分野では少年院、医療分野では小児がん病棟などと多岐にわたっている。

主に保育現場の保育・教育カリキュラム下で活用された絵本『まねまねヨーガ』の指導例として、「朝の会」、「午前の設定保育」「午睡前」「午後の設定保育」「降園前」での実践事例や、「お泊り保育」、「運動会」、「保護者参観」などでの実践事例について概観してみたい。

#### 2、保育現場での事例

##### 1) 朝の活動としての絵本『まねまねヨーガ』

Aパターン：朝の会：毎朝9時に保育士と子どもが集まり追いかけてわらべ歌遊びを行っている。0歳は保育士とともにカラダと親しむ時間になっている。1、2歳は保育士まねっこをしようとする。保育士のストレス・マネジメント対策を兼ねて導入している（写真2）。

Bパターン（認可外保育所）：毎朝9時に皆で輪になり「お話ゆびさん」

にあわせて、足の指回しがはじまる。次に「今日のリーダーさんはだれですか」という言葉で、リーダーが名乗りでると、追いかかわらべ歌ヨーガが開始される。最後は夢見のポーズで落ち着いてリラックス。その後一日の活動が開始されている（写真3）。



写真2 朝の会  
企業主導型保育所



写真3 午睡前ヨーガ  
(公立保育所／認可外保育所)

## 2) 午前の設定保育としての絵本『まねまねヨーガ』(写真4、5)

この園では3歳児の3月の保護者参観などで親子ヨーガを体験し、その翌年度から、年中児と年長児がクラスごとに定期的に約45分ずつヨーガの時間



写真4 午前中の設定保育  
(私立 幼稚園)



写真5 午前中の設定保育  
(私立 幼稚園)

をもつ形である。このうちリラクゼーションを含めて約20分は追いかけてわらべ歌による「まねまねヨガ」を行う。方法としては円になってウォーミングアップを終わった後に、指導者の歌声に応じて、追いかけて歌を行い、ともに実践する。

### 3) 午睡時の絵本『まねまねヨガ』

絵本『まねまねヨガ』の12種ポーズは子どもが午睡前にリクエストしたポーズを「子どもが好んだポーズ」として扱い、その中から選んで作成したものである。創設期には絵本はなかったが、夢見のポーズに至るヨガを実践し、布団の上で子どもたちは最終的に夢見のポーズを一人でおこなったり、友達と手をつないでおこなったり、することができるようになり、午睡が上手になっていった。

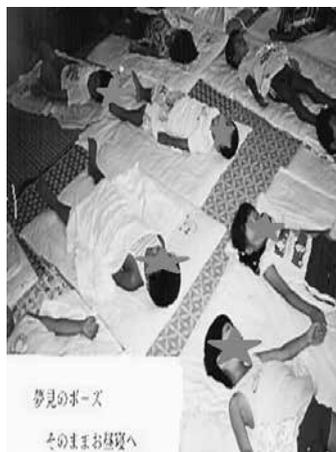


写真6 午睡前ヨガ（公立保育所／認可外保育所）

### 4) 午後の設定保育としての「まねまねヨガ」

保育所でのおやつ後からお帰りまでの間のヨガ・タイムの例である。

3歳児で約15分程度ずつ「うたってヨガ」に親しんでいる4歳児、5歳児集団が約1時間ヨガを行う。この中でリラクゼーションを含め10分程度で絵本『まねまねヨガ』を行う。子どもたちは先に地球儀の紙風船をふくらませるイメージの呼吸法をして、地球を一周する「まねまねヨガで旅にようよ」のお話（CD）にあわせて約5分でポーズをとり終わり、約5分間リラクゼーションを行う。その後には月々のテーマごとのお話ヨガを実践している（写真7、8）。



写真7 オットセイ



写真8 リラクゼーション（私立保育所）

#### 5) 降園時：保育としての「まねまねヨーガ」

3歳児にはクラスでの手遊びヨーガを行った後、CDで「まねまねヨーガで旅にしようよ」を行う。3歳児はその後お帰りの支度を始める。4、5、6歳はお帰り前の支度を終えた後、ホールで絵本『まねまねヨーガ』のスライドを観ながら全員で行う。リラクゼーションを含めて30分以内の実践である（写真9、10、11）。



写真9 お帰り前ヨーガ3歳



写真10 お帰り前ヨーガ



写真11 お帰り前ヨーガ4、5歳



写真12 お泊り保育（夕食前）



写真13 お泊り保育（就寝前）

## 6) お泊り保育

Aパターン：5、6歳児 定番のカレー料理の準備が終わり炊いている間の30分で夜自分たちが心地よい睡眠に入れるように「まねまねヨガ」の練習をする。子どもリーダーにCDのかけ方などを教えて、夜はヨガの先生がいなくても自分たちで行うという形をとるようにする。

Bパターン：5、6歳児 夜8時頃の花火終えて、布団に入る前に皆で夜バージョンの「追いかけてわらべ歌」を小声で行う。途中の三日月に変身するあたりから薄暗くして、入眠までを静かに行う（写真12、13）。

## 7) 運動会の親子体操としての「まねまねヨガ」

運動会プログラム中盤のブレイクタイムで親子参加型のまねまねヨガを行う。CDをかけて「オットセイ」のポーズあたりまでで、カラダをしっかり伸ばし、その後、後半の競技に臨めるようにするという形で導入している（写真14）。



写真14 3、4、5歳とその保護者



写真15 保護者参観 2歳



写真16 保護者参観 5歳

### 8) 保護者参観での「まねまねヨーガ」

こどもと親の交流を目的に企画されたヨーガ。保育に実際にかかわる保護者に提供し、触れ方を伝える。保護者とこどものお楽しみタイムとして実施できる。こどもが親のまねをしたり、親がこどもに触れたりする。「まねまねヨーガ」にはペンギン、しま、ボートやリラクセーションなど、ペアでできる楽しさがある。

### 9) 子育て支援「まねまねヨーガ」

Aパターン：子育て支援では主に絵本『まねまねヨーガ』の最終章におさめられているスキンシップ・ヨーガを実践するが、子どもが大好きな保護者



写真17 子育て支援0 1 2歳 保育所



写真18 子育て支援0 1 2歳 幼稚園



写真19 子育て支援0・1・2歳児  
保育所



写真20 子育て支援0・1・2歳児と  
5歳児との交流保育

に憧れ真似るという体験を推奨したいと、最後は子どもたちの前で親が楽しくヨガを行う姿をみせる形をとっている。およそ1歳半から2歳の子どもたちは、何等かの形で親をまねようとしてみせる。その姿を見て親は一層子どもを愛おしいと感じることができる様子や発言がある。

Bパターン：交流保育「まねまねヨガ」

子育て支援でおとずれた時間の最後に、同施設の最長年齢である5、6歳を入れて、憧れてイメージできるようにする。親からは「あと数年経つとこのようなこともできるようになるのか」という所感を得ており、保護者が子育ての見通しをもつ契機になることがわかる。

## 10) 保育者研修としての「まねまねヨガ」

Aパターン：年間の複数回の研修として保育所などで実施する。大切なのは「夢見のポーズ」が上手にできるようになることである。まねまねヨガがどのような仕組みで完成しているのか、なぜ良いのかを職員が理解し、日常の保育でも実施できるようになっている。

Bパターン：単回の研修としての位置づけにおこなわれる、保育者のストレス・ケアを目的とした中での絵本『まねまねヨガ』の実践である。まねまねヨガの動きは身体を万遍となく動かすことで、呼吸のしやすい身体をつくり、疲労回復と休息にふさわしいものとして保育者のストレス・ケア研

修として実施している。

Cパターン：OJT（On-The-Job Training）の中での実践として行う形式である。保育者が時間を調整して集まる形をとり、まねまねヨーガの指導風景を保育者が実際に見聞し、そこで学んだ方法を自分のクラスにもちかえて実践するための研修として実施している。



写真21 保育士会（Bパターン）



写真22 認定こども園（Bパターン）



写真23 保育所（Aパターン）



写真24 認定こども園  
（Cパターン）

こうした保育研修後は「まねまねヨーガ」の時間をカリキュラムに取り入れ、「毎日少しの時間行っている」、「週に一度メインの活動として行っている」という報告、また、日々の「まねまねヨーガ」の姿を「生活発表会」にて保護者の前で実践したなどの報告を得ている。以下の記事からは、保育の中で「まねまねヨーガ」を単に実施するのではなく、「こどもの自己肯定感」の醸

成に活かすなど、保育者が「まねまねヨーガ」で保育を実現する様子を見ることが出来る。

ちゅうりっぷ組では、今回の生活発表会で新しく『まねまねヨーガ』を取り入れました。

「まねまねヨーガ」は、11月に職員研修で学んだばかりで、子ども達とはそれから少しずつやってきたものでした。

ヨーガというとなんだが難しいイメージですが、発表会でご覧になったように、動物などのまねっこをしながら楽しく身体を動かします。身体の歪みを正したり、呼吸を整えたり、心と身体の調整が目的ですが、研修を受けた時の講師の先生は、「手本と全く同じ形に矯正しなくてよいです。ありのままの子ども、その子の表現を大切にしてください。」とおっしゃっていました。

これぞ、「私は私でいいんだ。」「私が好き！」という自己肯定感を高めることだと思います。1歳児の子どもがそんなことを思うかはわかりませんが、自分が認められているということはきっと感じ取るのではないかと思います。そしてそれはこの先の生きる力に繋がると信じて、取り組んでいます。…後略（下線は筆者による）

（公立A保育園 新年園だより）。

### 3、活用の事例からの考察

絵本『まねまねヨーガ』の指導には、専門講師によるものと現場保育者によるものがある。日々の保育としての実現が可能になるのは後者であることから保育者が『まねまねヨーガ』を体得できる機会が増えることを期待したい。日課として保育者が実施し継続しやすい時間帯には、登園直後、昼食後の午睡前、降園前が考えられる。

なお、保育所においては日課として規定されている午睡は、認定子ども園では任意の実施とされている。また、近年幼稚園では「預かり保育」が普及し、午睡のないまま園に残る子どもが多い。子どもにとって「休息」時間の確保は大切である。興奮度を下げ<sup>16)</sup>てリラクゼーションを誘う絵本『まねまねヨーガ』は、これからの保育に重要な役割をもつ「遊び」になるのではないかと考えている。

## まとめ

本稿ではまず、絵本『まねまねヨーガ』について、保育現場で生み出された「まねまねヨーガ」指導方法の各種を紹介した。次に、平成30年から幼児教育施設として位置づけられた保育所、幼稚園、認定子ども園が共通の指標とする「幼児期に育みたい10の姿」の視点から、絵本『まねまねヨーガ』の実践を考察し、保育活動における遊びとしてのあり方を確認した。さらに実際に実施されている保育現場での事例を概観し、現場の保育者が実践しやすい時間帯を検討した。

「幼児期の終わりまでに育って欲しい10の姿」を念頭においた絵本『まねまねヨーガ』の実践は、国が高等学校までの一貫指標とする育みたい資質・能力の三本柱「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力」「学びに向かう人間性」の基礎的な部分を培うことになる。その意義を意識し、大切に実践していきたい。

謝辞：「まねまねヨーガ」の実践例において、写真提供、掲載を承諾くださった先生方皆さまに感謝申し上げます。

## 注・引用文献

- 1) 伊藤華野 (2012) 「まねまねヨーガ」は登録商標 (識別番号512104085) を取得している。
- 2) 「ぐっすり眠れるヨーガ遊び。伊藤華野のおねんねあまえにまねまねなあに？」として『月刊クーヨン』2005年～2009年36回の連載を重ねた。
- 3) 伊藤華野 (2007) 『おとなと子どものキレイな姿勢づくり おねんねあまえに まねまねヨーガ』京都通信社 初版
- 4) 伊藤華野 (2011～2012) 「親子で楽しくまねまねヨーガ」京都新聞<暮らし>土曜朝刊 2011年11月～2012年3月迄
- 5) 本名：松尾須美子。松尾有輝子のペンネームで、カラダとココロをユニークに表現するイラストを手掛ける。
- 6) 原版最初の作品は見開きにポーズを対面させ同じページにポーズの取り方を示した。
- 7) 『おとなと子どものキレイな姿勢づくり おねんねあまえに まねまねヨーガ』は2007年、2008年、2013年、2020年に版を重ねている。

- 8) 伊藤華野 (2010) 「わらべ歌ヨーガでからだをほぐそう『まねまねヨーガ』」『女子体育7・8月号』(社) 日本女子体育連盟
- 9) 伊藤華野監修 (2016) 「べんぎん」「らっこ」『みんなのなつ』カレンダー7、8月号ひかりのくに用品編集部/伊藤華野監修 (2018・2019・2020) 「おっとせい」「ポート」「らっこ」『なつのカレンダー』株式会社学研教育みらい幼児教育事業部
- 10) 伊藤華野監修 (2017) 「探検にいこう」『兵庫県なつのあそび』ひかりのくに用品編集部
- 11) 文部科学省 (2017) 『幼稚園教育要領』  
[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2018/04/25/1384661\\_3\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2018/04/25/1384661_3_3.pdf)  
(参照2020-02-02)
- 12) 厚生労働省 (2017) 『保育所保育指針』  
[https://www.mhlw.go.jp/web/t\\_doc?dataId=00010450&dataType=0&pageNo=1](https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00010450&dataType=0&pageNo=1)  
(参照2020-02-02)
- 13) 内閣府 (2017) 『幼保連携型認定こども園・保育教育要領』  
<https://www8.cao.go.jp/shoushi/kodomoen/kokuji.html>  
(参照2020-02-02)
- 14) 神長 美津子 (2018) 『わかりやすい！平成30年改訂 幼稚園・保育所・認定こども園「要録」記入ハンドブック』ぎょうせい
- 15) 伊藤華野 (2019) 『こどもヨーガで生きる力を』ヨーガあそびCD 一社) こどもカルチャー Education,JPN
- 16) 二次元気分尺度による複数の調査から、ヨーガは興奮度を下げることがわかっている。

