

運動の楽しさを伝える指導法の構築

—運動体験後の気分変容—

小林 志保
伊藤 佐陽子
原 田 健次

幼児教育において、保育者には、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。」ために、子どもの育ちをどのように保育者が支え、指導を行っていくのかが求められている。本研究は、教員として必要な資質能力が保持されるよう、定期的に最新の知識技能を身に付けるための教員免許更新講習において、運動の楽しさを伝える指導法として運動プログラムを実践し、保育者の運動体験後の気分変容を検証した。自由記述の結果から、「身体」を「動かす」運動は「楽しい」と捉えた受講生が多いことが示唆された。受講生のリズム運動体験前後とヨガ運動体験前後を2群とし、TDMS（二次元気分尺度）を用いて、気分変容の比較を行った。結果は、快適度と興奮度において有意差が見られ、各プログラムの特徴が明らかになった。キーワード：運動・楽しさ・指導法・テキストマイニング・気分変容

はじめに

近年、運動不足による生活習慣病などの危険性が高まっている。厚生労働省は、「生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものですが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものである」¹⁾

と示している。WHOでは、「COVID-19のために多くの人々が家に縛られている時に、身体活動と座りっぱなしの行動に関する新しいWHOガイドラインは、今日立ち上げられ、すべての年齢や能力の誰もが身体的に活動することができ、あらゆるタイプの動きが重要であることを強調しています。新しいガイドラインでは、慢性的な状態や障害を持つ人々を含むすべての成人に対して、週に少なくとも150～300分の中等度から300分、子供と青年の1日平均60分を推奨しています」²⁾と説明している。身体を動かすことが私たちの健康に大きな影響を与えていると思われる。

「幼児期運動指針」³⁾では、幼児期においては様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが推奨されている。文部科学省は、体育科教育の中で、運動による「楽しさ」と「心と体の関係」を重要視し、小学校の低学年・中学年における「体づくり運動」では「体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。」⁴⁾としている。また、保育内容の健康領域では、幼児期の運動発達の特徴と意義を理解することが重要であり、1) 乳幼児期の運動発達の特徴を説明できる。2) 幼児期において多様な動きを獲得することの意義を理解している。3) 日常生活における幼児の動きの経験やその配慮など身体活動の在り方を説明できる⁵⁾必要があるとし、子どもの理解を深めることを求めている。このほか、運動の楽しさや喜びを味わわせたことにより、クラス全体の運動有能感の平均値を向上させることができたという先行研究（西連寺ほか2019）⁶⁾、身体活動を継続するための要因の一つに「楽しさ」があることに着目し、指標に運動後の気分や感情の変化を調査した先行研究（高橋ほか2012）⁷⁾などもあり、「運動」と「楽しさ」の関係は強いものであることがうかがえる。

I. 研究の目的

原田（2018）⁸⁾は、「からだを動かす気持ちよさを体験し、自らからだを動かそうとする意欲が育つには、保育者（保育士、幼稚園教諭、保育教諭を

いう)が、子どもがいろいろな動作を獲得していく場面をきちんと見守り、ほめたり励ましたりするかわりが大切であること、幼児が興味をもてるように、遊びの場(環境)を工夫し、構成し、幼児が主体的に遊ぶことができるようにすることが必要である。」と述べている。そして、子どもが主体的に身体を動かすためには、「楽しい」という経験が重要であることが予想できる。そこで、本研究では、幼児を導く保育者自身に運動を提供し、保育者にとって「運動の楽しさを実感」できる活動になっているか否かを調査することにした。

II. 研究の方法

1. 対象者

- (1) 年齢 30～60代
- (2) 性別 2017年度 男性2名、女性74名 計76名
2018年度 男性4名、女性80名 計84名
- (3) 2017年度、2018年度の教員免許更新講習の選択科目「楽しく子育て支援事業を展開するために」を受講した保育士資格保有期間10年以上経過の保育者160名。

2. 実践内容

表1. 教員免許更新講習「楽しく子育て支援事業を展開するために」授業概要

開催時間 (90分×4コマ)	よりよい子育て支援事業の展開の一助となるよう実技例などをオムニバス方式で展開
9時00分 ～10時30分	講義「社会資源を上手く活用する子育て支援について」
10時40分 ～12時10分	講義「子育て支援はヒトとしての生態の理にいかになっているのか」 (2017年度) 講義「地域子育て支援拠点事業の概観」 (2018年度)
12時50分 ～14時20分	実技「地域子育て拠点事業での0・1・2歳児親子としてのユニークな親子ふれあい実技例」
14時30分 ～16時00分	実技「地域子育て拠点事業での0・1・2歳児親子としてのユニークな親子ふれあい実技例」

対象者が受講した内容は、午後の2コマで、実技「地域子育て拠点事業での0・1・2歳児親子としてのユニークな親子ふれあい実技例」として、「リズム運動あそび」、「ヨーガ運動あそび」の内容を、保育者を名簿順に前半、後半で半数に分けて実践した。前半グループは先に「ヨーガ運動あそび」、後に「リズム運動あそび」を受講、後半グループは先に「リズム運動あそび」、後に「ヨーガ運動あそび」を受講とした。小林が「リズム運動あそび」を体育リズム室にて実践、伊藤が「ヨーガ運動あそび」を多目的室で実践した。プログラム内容は2015年にK保育園の子育て支援事業で実践した内容（表2）を、ねらいや導入、展開方法、参加者の様子や指導上の配慮点を伝えながら実践した。

表2. 「リズム運動あそび」と「ヨーガ運動あそび」のプログラム概要
 (時間配分は子育て支援現場での実際の時間)

時間配分	「リズム運動あそび」	「ヨーガ運動あそび」
0～10分	挨拶・ふれあいあそび	挨拶・はじまりの手あそび
10～25分	親子でスキンシップ	スキンシップ・ヨーガ
25～35分	柔軟体操であそぼう	親子ふれあい歌あそびヨーガ
35～45分	ポンポンを持って踊ろう	だっこリラクゼーション
45～55分	リズムダンス	まねまねヨーガ
55～60分	挨拶・クールダウン	挨拶・おわりの手あそび

上記のプログラムを土台にし、対象者に合わせた工夫として、「リズム運動あそび」では、始めに曲に合わせた有酸素運動をウォーミングアップとして取り入れた。対象者が保育者であり、普段の保育現場で活かしてもらおうという願いから、子育て支援事業に参加する未就園児親子に向けた内容に加え、リズムダンス時には、5歳児対象の、簡単で運動量の多い活発なリズムダンスを2曲、変更して実践した。「ヨーガ運動あそび」では、保護者に提供しているスライドを同様に見せ、ふれあいの部分はペアになって、親子の役割を交代しながら実践した。上記プログラムにて、会場保育園の在園5歳児との交流も取り入れた経験があったので、そのような異なった対象者を含めた指導についても、実際の子ども達の状況や、配慮のポイントを説明しな

がら、異年齢の交流の成果や魅力も伝えることができた。

3. 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⁹⁾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。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、松浦ら¹⁰⁾の研究でも同尺度が用いられており、尺度の信頼性と妥当性が確認¹¹⁾されている。

プログラムに取り組む際に、保育者が「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。心理的なコンディションを快適な状態に調整することも目的である。本尺度は高興奮度の快気分を示す活性度と、低興奮の快気分を示す安定度（二因子四項目）、およびその合成変数として算出される快適度（快適－不快）と興奮度（興奮－鎮静）の四種の気分を算出でき、様々な場面における心理状態とその変化を理解できる。本研究では測定結果を「快適度」と「興奮（覚醒）度」で示した。「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。」¹²⁾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。

4. 分析方法

質問紙調査における自由回答などのテキスト型データの客観性を保持しつつ恣意性を排除し、計量的なテキストマイニングにより分析を行うことのできるKHcoder（樋口）¹³⁾を用いて、リズム運動後とヨガ運動後の保育者の自由記述を分析した。気分の違いに加えて、自由記述からも2群間の比較を

試みたかった為、KHcoderを用いた先行文献として、教員養成課程学生の教職への意識の変化について（水田）¹⁴⁾、保育者養成校における「体験学習」による学びの深化（大谷）¹⁵⁾等を参考に組み組んだ。自由記述の語をテキストマイニングの処理をすることを前提に、漢字や語句の使い方を原文のニュアンスを損なわない範囲で修正した。例えば「身体」の語句であるが、原文では「からだ」「体」「身体」などが見られたが、同じ意味であると判断されるのでここでは「身体」に統一した。このような処理をしない場合、ソフトウェア上ではこの3つは異なる言葉として判断、処理され、結果に影響を与える。

また、プログラム実施前後に実施したTDMS（二次元気分尺度）調査から、プログラム実施前後の気分の違いと、リズム運動受講者、ヨガ運動受講者の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

調査内容については、所属の研究機関長により倫理的審査・承認を得た。調査対象となった講習受講保育者には、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、同意の得られた保育者のみを対象に調査を開始した。

III. 結果

1. 自由記述のテキストマイニング

(1) 語の抽出と頻出語

KHcoderによりテキストから自動的に語を取り出し、頻出語を確認した上で、それらの語の共起関係を探った。それぞれの自由記述データを分析対象とした。KHcoderを用いて前処理を実行し、文章の単純集計を行った結果、

リズム運動は76名分、文章の総数は175、ヨーガ運動は74名分、文章の総数は41であった。全ての文章を単語のレベルに分解し、それぞれの語の出現頻度を算出した。出現回数に差はあるが、それぞれの単語の出現頻度が高い単語は、リズム運動では「身体」「楽しい」「動かす」「気分」、ヨーガ運動では、「気分」「リラックス」「身体」「感じる」で、上位4語である。

(2) 語の共起関係

KHcoderの「共起ネットワーク」のコマンドを用い、自由記述をそれぞれの中で、出現パターンの似通った語を線で結んだネットワークを描いたものが図1、図2である。個々の円が単語を表しており、強い共起関係ほど太い線で、出現回数が多い語ほど大きい円で描画されている。リズム運動の共起ネットワーク図からは、大きく6つのまとまりができ、ネットワーク名を付けた。「身体」「楽しい」「動かす」が大きく、「気分」「子ども」「スッキリ」も隣接している『リズム運動の特徴』、「ありがとう」「ダンス」が大きく、「自分」「動ける」「イキイキ」「楽しめる」も隣接している『ダンスを楽しめた自分自身』、「運動」「動く」「リフレッシュ」のまとまりである『運動の爽快感』、「リズム」「リラックス」「好き」「感じる」のまとまりである『リズムを感じる力』、「先生」の語を中心とし、「笑顔」「気持ち」「指導」のまとまりである『指導者の姿』、「遊び」を中心に「ポンポン」「踊る」「使う」「使える」、「音楽」「合わせる」「曲」「元気」も隣接している『音楽と用具の活用』の6つである。ヨーガ運動の共起ネットワーク図からは、大きく4つのまとまりができ、ネットワーク名を付けた。「動かす」の語を中心とし、「身体」「感じる」「楽しい」「自分」「感覚」のまとまりである『ヨーガ運動の特徴』、「リラックス」「心地よい」「ストレス」のまとまりである『自分自身を感じる力』、「子ども」「子育て」「良い」のまとまりである『子どもに与える影響』、「気分」「落ち着く」の繋がりである『運動の心地よさ』の4つである。両方とも、「楽しい」の語の円は大きめであり、リズム運動では、『リズム運動の特徴』、『ダンスを楽しめた自分自身』、『運動の爽快感』のネットワークの中心に「気持

ち良い」の語があり、ヨーガ運動では、全体の円から離れた位置に「気持ち良い」の語がある。

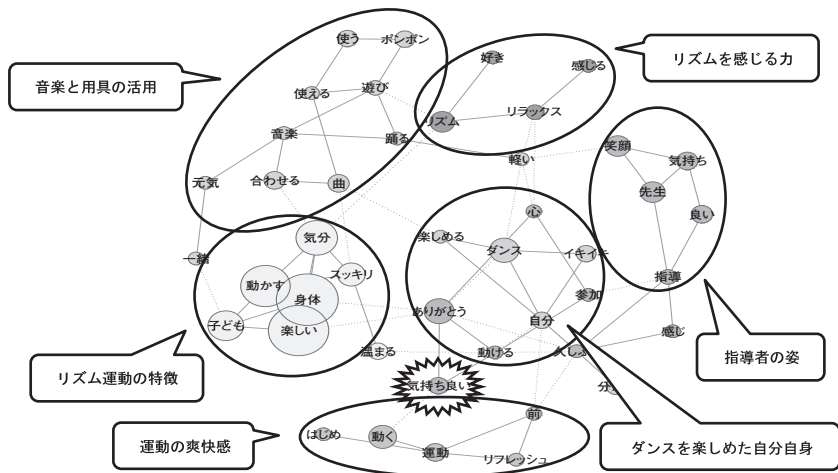


図1 リズム運動の共起ネットワーク

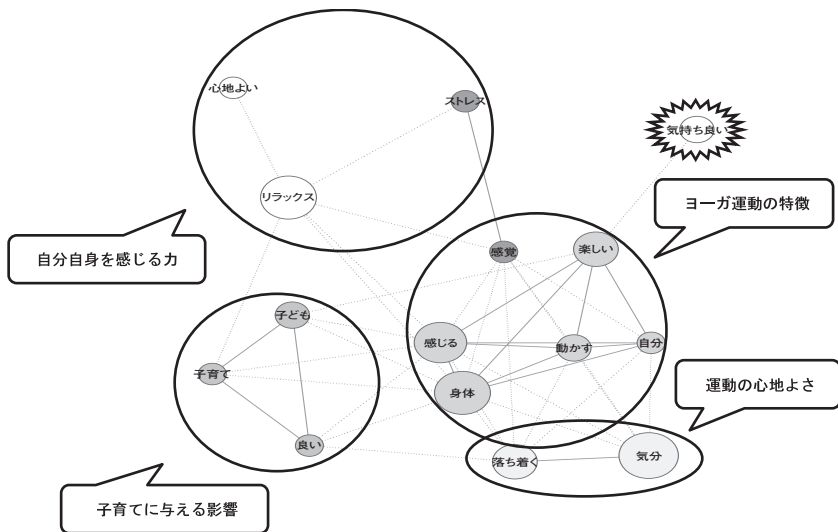


図2 ヨーガ運動の共起ネットワーク

2. TDMS（二次元気分尺度）

（1）2017年度の気分変容

リズム運動群、ヨガ運動群、各々のプログラム実施前後の気分を比較した結果は、図3、図4の通りである。快適度はリズム群 $t(75)=10.43$ と、ヨガ群 $t(73)=7.17$ で、いずれも1%水準の有意差がみられた。興奮度について

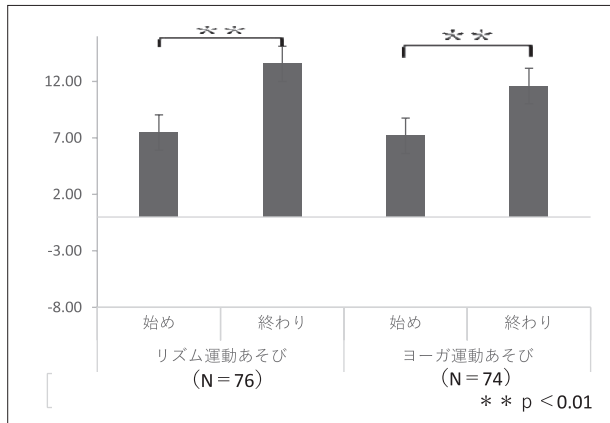


図3 リズム運動とヨガ運動実施前後における快適度の気分変容

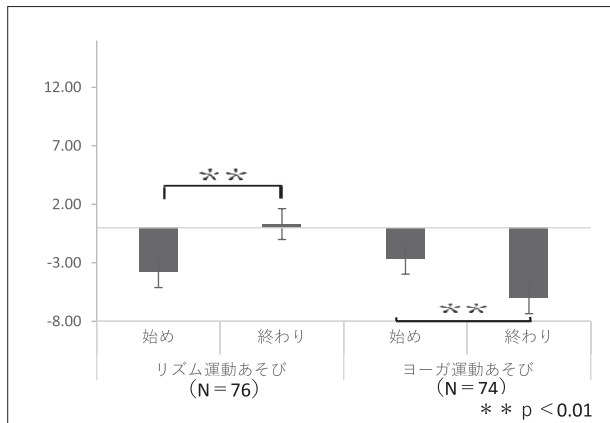


図4 リズム運動とヨガ運動実施前後における興奮度の気分変容

は、リズム群 $t(75)=6.52$ とヨガ群 $t(73)=6.28$ で、いずれも 1%水準の有意差が見られた。快適度はリズム運動では、受講者の87%が上昇し、ヨガ運動では、受講者の84%が上昇した。興奮度はリズム運動では、受講者の72%が上昇し、反対にヨガ運動では、受講者の70%が低下した。

(2) 2018年度の気分変容

リズム運動群、ヨガ運動群、各々のプログラム実施前後の気分を比較した結果は、図5、図6の通りである。快適度はリズム群 $t(82)=6.6$ と、ヨガ群 $t(83)=5.91$ 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 $t(82)=6.02$ とヨガ群 $t(83)=6.32$ で、いずれも 1%水準の有意差が見られた。快適度はリズム運動では、受講者の74%が上昇し、ヨガ運動では、受講者の71%が上昇した。興奮度はリズム運動では、受講者の67%が上昇し、反対にヨガ運動では、受講者の67%が低下した。快適度、興奮度共に継続して同結果であった。

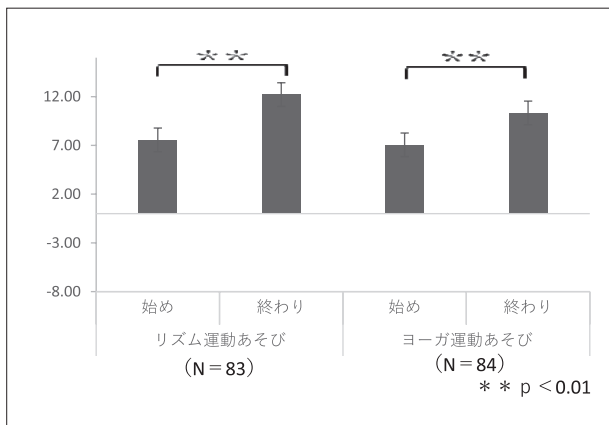


図5 リズム運動とヨガ運動実施前後における快適度の気分変容

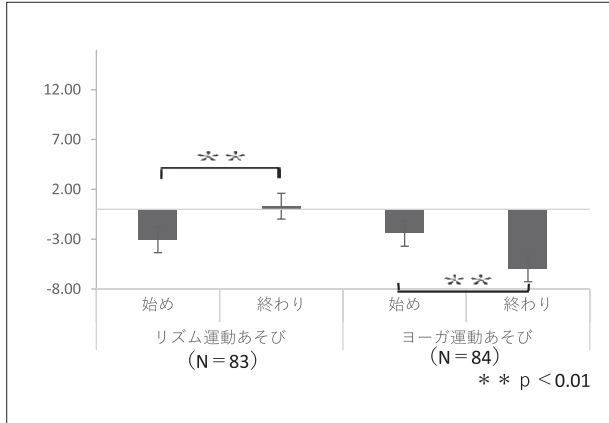


図6 リズム運動とヨガ運動実施前後における興奮度の気分変容

IV. 考察

終了後の気分調査の自由記述の分析からは、文章の総数の違いはあるが、リズム運動、ヨガ運動の両方に「身体」「楽しい」「気分」という語が頻出していることから、内容の違いはあっても「身体」を「動かす」運動は「楽しい」と捉えた受講生が多いことが示唆された。共起ネットワークからは、両方とも、「楽しい」の語の円は大きめであり、いずれも『運動の特徴』のネットワーク内にあり、受講者はそれぞれの運動の特徴を楽しめたのではないかと推察された。「気持ち良い」の語がリズム運動では、『リズム運動の特徴』、『ダンスを楽しめた自分自身』、『運動の爽快感』のネットワークの中心にあり、ヨガ運動では、全体のネットワークの外に位置していた。リズム運動では、『運動の爽快感』や『ダンスを楽しめた自分自身』というように、活発に運動を楽しむことが特徴として表れている。ヨガ運動では、プログラムの一つ一つという捉え方ではなく、活動全体を感じ取るということが特徴として表れた。

1. 自由記述のテキストマイニング

(1) リズム運動

リズム運動では「スッキリ」「リズム」が比較的上位にあるが、ヨガ運動では上位にないことから、「リズム」に合わせて「動く」ことで「スッキリ」する体験は、リズム運動の特徴だと推察される。

共起ネットワークでは、「気分」「子ども」「スッキリ」も隣接している『リズム運動の特徴』、「ありがとう」「ダンス」が大きく、「自分」「動ける」「イキイキ」「楽しめる」も隣接している『ダンスを楽しめた自分自身』、「運動」「動く」「リフレッシュ」のまとめりである『運動の爽快感』、「リズム」「リラックス」「好き」「感じる」のまとめりである『リズムを感じる力』、「先生」の語を中心とし、「笑顔」「気持ち」「指導」のまとめりである『指導者の姿』、「遊び」を中心に「ポンポン」「踊る」「使う」「使える」、「音楽」「合わせる」「曲」「元気」も隣接している『音楽と用具の活用』の6つである。

ヨガ運動の共起ネットワーク図からは、大きく4つのまとめりができ、ネットワーク名を付けた。「動かす」の語を中心とし、「身体」「感じる」「楽しい」「自分」「感覚」のまとめりである『ヨガ運動の特徴』、「リラックス」「心地よい」「ストレス」のまとめりである『自分自身を感じる力』、「子ども」「子育て」「良い」のまとめりである『子どもに与える影響』、「気分」「落ち着く」の繋がりである『運動の心地よさ』の4つである。両方とも、「楽しい」の語の円は大きめであり、リズム運動では、『リズム運動の特徴』、『ダンスを楽しめた自分自身』、『運動の爽快感』のネットワークの中心に「気持ち良い」の語があり、ヨガ運動では、全体の円から離れた位置に「気持ち良い」の語がある。

リズム運動を気持ちよく受講されたことが推察され、「ダンス」の語を中心とし、「自分」が「イキイキ」と「楽しめる」時間であったと推察された。「動く」「運動」をすることで「リフレッシュ」という記述からも、運動の気持ちよさ、楽しさを伝えることができたと示唆された。

「気分」「スッキリ」「子ども」が隣接しており、対象者は気分がスッキリ

するという運動の特徴を実感できたと推察できる。また、これらはTDMS（二次元気分尺度）において、快適度と共に興奮度を上昇させる要素になったと考えられる。

「子ども」の語もそのまともまりに入っていることから、子どもの気持ちや、保育者自身が子どもに実践することを想定しながら体験していたのではないかと考えられる。先行研究で、保育者が運動あそびを指導・援助する上での保育者の課題¹⁶⁾としては、「年齢・発達に合わせた活動内容、指導の順序やポイント」が最も多く、「保育者も共に楽しむ、楽しさを感じる援助」が挙げられている。

高橋（2011）¹⁷⁾は、「子どもが評価するよい体育授業では、学習の勢いと雰囲気という行動的特徴がみられ、それを生み出すのは、肯定的な人間関係行動や情意行動を生み出す指導方略やコミュニケーションスキルの指導、授業場面での教師の情熱的で適切な相互作用などの教師の力量である」と述べており、科目「体育」の教育場面での運動の楽しさは、教師の生徒とのやり取りによって変化することがわかる。「先生」の語を中心とし、「笑顔」「気持ち」「指導」のまともまりから、先生である保育者、指導者が笑顔で指導をすることの重要性を感じ、受ける側がどのような気持ちになるかを考えながら受講されていたのではないかと見受けられた。

（2）ヨーガ運動

ヨーガ運動では「リラックス」「感じる」が上位にあるが、リズム運動では25位と下位にある。ヨーガ運動から得られる心の変化の一つとして、「リラックス」や身体を「感じる」体験が、感得できた様子がうかがわれた。

共起ネットワークにおいても、「感じる」「自分」「感覚」が隣接しており、対象者が自分を感じる感覚を持つことができた様子が理解できる。ヨーガ運動にはその都度、身体感覚を感じることを大切にするという特徴があり、対象者には子どもへの言葉かけ「どんな感じがするのかな」を頻繁に活用していた。この点が大きく影響したと考えることができる。「リラックス」「気分」

「身体」「感じる」の円が比較的大きい。TDMS（二次元気分尺度）において、快適度は上昇するが、興奮度は低下するという特徴となる要素となったと考えられる。

この他、「ストレス」の語も描かれていることから、対象者に行った「自らのストレスに気付いてケアすることが大切である」という授業内容が反映されていたことや、「子ども」「子育て」「良い」のまとめりからは、対象者が子どもに対しても、子育ての要素にも、ヨガ運動が関係できることを感じた一面であると捉えることができる。

ヨガは呼吸や神経系を調べて情緒を安定させ、防衛体力を向上させる要素を有する。子どもに向けたヨガ運動では、呼吸と共に大筋群をダイナミックに動かしたり静止させたりする行為そのものを楽しませる仕組みになっている。子どもの主体感の醸成をねらっており¹⁸⁾、本講座においても、対象者自身が主体感をもって自分を感じることができるよう、ヨガ運動を提供した。以上のことから、上記の結果が生じたと考えられる。

2. TDMS（二次元気分尺度）

保育者の運動体験前後にTDMS（二次元気分尺度）調査を行ったところ、2017年度、2018年度、2年共にリズム運動後、ヨガ運動後、いずれも快適度が上昇し、気分が快適になることがわかった。一方、リズム運動では興奮度が上昇し、ヨガ運動では低下していた。音楽に合わせて活発に動く動的なリズム運動と、静かな環境でゆっくり動く静かなヨガ運動の差異が、保育者の気分にも反映されたと考えられる。

原田（2015）¹⁹⁾は、「運動あそびを行うことは、ルールを理解させて、ただ行うのではなく、指導（保育）者がねらいをきちんともち、子どもの育ちに応じた活動を意図的に子どもに投げかけ、子どもの育ちを助長することであり、指導者は目には見えない心で感じる感受性を磨き、感度の良いアンテナを張り巡らせること、また、あそびの場面における子どもの育ち、すなわ

ち、宝物を見逃さない目をもつことが大切である」と述べている。

今回の対象者は普段、子どもの保育、子育て支援等で未就園児親子にも保育者として携わっている方が多い。保育をする側の保育者がプログラムの内容、ねらいを把握、共有しながら、運動後に快適な気分を得ることができたことは、子ども達に実践している運動あそびを理解することにも繋がり、有意義な体験になったのではないかと思われる。保育者養成校の「体育」等の授業で行う模擬保育²⁰⁾と同様に、保育をする側（指導者役）と、受講する側（子ども役）を両方体験することは、いつもと逆の立場であり、貴重な体験であることから、様々な視点が生まれ、気づきが芽生えたのではないかと推察された。

池田²¹⁾は「保育者のからだと子どものからだが感じ合い、響き合うことができれば、言葉は必要ない。保育者は子どもに向けたからだを常に開かれたものにしておけば、子どものからだから見えてくる心を受けとめることができる」と述べているように、今回、私達指導者には、運動指導の内容を伝えるだけではなく、そのような指導の姿勢も求められたらう。

我々教師や指導者、保育者は様々な場面で対象者に向き合い、安全配慮をしながら、運動の魅力や、無理なく、無駄なく、楽しく伝える方法を学び続ける必要があり、試行錯誤を積み重ねながら、実践、省察、改善を続けなければならない。競技力向上や、チームとして勝つことを目的とした運動指導ではなく、「運動の楽しさ」すなわち運動の心地よさを伝えることがねらいである場合、指導者は、レクリエーション支援の考え方であるホスピタリティ「あたたかくもてなす意識を持ちながら、対象者と意思疎通を図る方法」を念頭におくことが大切であると言われている（財団法人日本レクリエーション協会2017）²²⁾。

指導者主導の指導にならずに、対象者の自主性、主体性を導き出すような導入、展開方法、対象者に向き合いながら必要な工夫ができることが求められるだろう。一つの運動指導のプログラムを考案するにあたり、それぞれの種目の運動の内容、目的により、対象者に合わせた運動を選択する必要がある

る。各種目の楽しさ、魅力を理解し、動的な運動成果、静的な運動成果も加味して、対象者に合った適切な指導が重要であると示唆された。

まとめ

本研究では、教員免許更新講習において、運動の楽しさを伝える指導法として運動プログラムを実践し、保育者の運動体験後の気分変容を検証した。保育者は自由記述の結果から、「身体」を「動かす」運動は「楽しい」と捉えた受講生が多く、運動体験後に楽しさを感じられたことが示唆された。TDMS（二次元気分尺度）を用いて、リズム運動とヨガ運動受講者の2群間の比較を行った結果は、快適度と興奮度において有意差が見られ、いずれの運動体験後にも快適な気分を獲得できることが確認できた。さらに、動的なリズム運動は興奮度を上げる要素、静的なヨガ運動は興奮度を下げる要素が高いことがそれぞれの運動の特徴として明らかになった。

本研究の対象者は、教員免許更新講習という学びの場に参加している、教員免許取得後10年以上経過した保育者という限定的な対象であり、保育歴、運動歴などは調査出来ておらず、今回得られた運動プログラムの実践成果の指標は限られたものである。しかし、少なくとも提供した二例は、「運動の楽しさを実感」できる活動になることがわかった。これらの実証を元に、運動の楽しさを伝える指導法の一つとして、今後もこのような方法で二つの運動を活用していきたい。さらに今後は、「運動の楽しさを実感」することのできた保育者が、幼児への運動指導にどのような影響をもたらせるのかを調査してみたい。

謝辞

教員免許更新講習にご参加下さり、熱心に受講し、気分調査にご協力頂いた保育者の皆様に、深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 生活習慣病予防, 厚生労働省, https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html, 2020年12月1日閲覧.
- 2) 世界保健機関, <https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>, 2020年11月28日閲覧.
- 3) 幼児期運動指針ガイドブック, 文部科学省, https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm, 2020年11月28日閲覧.
- 4) 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット, 文部科学省, https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afldfile/2009/12/28/1247477_1.pdf, 2020年11月28日閲覧.
- 5) 無藤隆代表保育教諭養成課程研究会(2017),『幼稚園教諭養成課程をどう構成するか～モデルカリキュラムに基づく提案～』, (株)萌文書林, p.38.
- 6) 西連寺太志・渡邊將司(2020),「運動することの楽しさや喜びを味わわせる運動有能感を高める体育科学学習指導法の在り方—第5学年「体の動きを高める運動」における「わかる」「できる」「かかわる」を保証した学習過程・「つながる」教材の工夫を通して—」,『茨城大学教育学部紀要(教育学科)』, 69, pp.115-128.
- 7) 高橋信二・坂入洋右・吉田雄大・木塚朝博(2012),「身体活動のタイプの違いはどのように気分に影響するか」,『体育学研究』, 57, pp.261-273.
- 8) 原田健次(2018),「幼児教育の基本と領域「健康」—保育の構造化と保育の内容」,三村寛一・安部恵子編著,『新・保育と健康』, 嵯峨野書院, p.7.
- 9) 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』, pp.27-36, 2003.
- 10) 松浦祐希・本谷聡・雨宮怜・坂入洋右「運動の楽しさと技術向上から見た学習者の感覚経験を重視した指導法略の効果」,『体育学研究第63巻』, p.269, 2019.
- 11) 坂入洋右・征矢英昭・木塚朝博『TDMS手引き—二次元気分尺度—』, アイエムエフ, 2000.
- 12) 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』, pp.27-36, 2003.
- 13) 樋口耕一(2014)『社会調査のための計量テキスト分析』ナカニシヤ出版.
- 14) 水田茂久(2016),「教員養成課程学生の教職への意識の変化について—テキストマイニングを用いた定量的分析—」,『佐女短研究紀要』, 50, pp.97-108.
- 15) 大谷彰子・大江まゆ子・木下隆志・小林志保・原田健次・野呂育未(2017),「保育者養成校における「体験学習」による学びの深化—体験内容の質的差異による学生の学びの認識から—」,『研究紀要(芦屋短期大学)』, 43, pp.45-62.
- 16) 大木みどり(2018),「幼児期の運動遊びの実態と課題—保育者が指導・援助する上での課題—」,『羽陽学園短期大学紀要』, 10(4), pp.395-406.
- 17) 高橋健夫(2011),『体育授業を観察評価する』, 株式会社明和出版, p.6.

- 18) 伊藤華野 (2008), 『はじめよう！キッズ・ヨーガ 親子で楽しいヨーガあそび』, KADOKAWA, pp.12-13.
- 19) 原田健次 (2015), 「からだを使った基本の運動と運動あそび—ねらい—子どもの何を育てるのか—」, 前橋明編著, 『元気な子どもを育てる幼児体育』, 保育出版社, p.117.
- 20) 小林志保・原田健次・三村寛一 (2016), 「「体育実技」における望ましいカリキュラムの検討とその効果について—模擬授業におけるその成果—」, 『幼児体育学研究』, 8 (1), pp15-24.
- 21) 池田裕恵・猪崎弥生 (2016), 『保育内容「表現」—からだで感じる・表す・伝える—』, 株式会社杏林書院, p38.
- 22) 公益財団法人日本レクリエーション協会 (2017), 『楽しさをとおした心の元気づくりレクリエーション支援の理論と方法』, p.42.