

余暇活動としての bilibo®あそびの実際

丸山 絢華

(一般社団法人 Bambini Association 代表理事)

key words : bilibo, 動作発達, レクリエーション, 余暇活動, 運動あそび

はじめに

bilibo®とは、2000年に Alex Hochstrasser がデザインし、スイスで誕生したバランス玩具です。卒業研究のテーマ『遊びの行動学』をもとに、作られた子ども向けの玩具(写真1)です。2015年春には、8色のカラー玩具となりました。当初は、子どもに親しみやすい「赤・青・黄」の3色でスタートし、2004年以降に、その他の色が追加されました。また、ニューヨーク近代美術館(MOMA)では、bilibo®は永久展示品として展示されています。重さは800g、大きさは、縦横奥行き22cm・39cm・39cm、素材は高密度ポリエチレン(100%リサイクル)で、できています。

本協会では、2014年から、bilibo®を用いてからだの正しい使い方が学習できる幼児のための動作向上プログラム「bilibo program」を作成してきた。一つの動きに対して、使用する筋力とその運動能力を高め、幼児期に学んでおきたい必要な運動スキルを身につけるだけでなく、感覚と運動を統合し、脳や神経系の機能を向上できるように、幼児体育の側面からも工夫されたプログラムを構成してきました。対象年齢は、3歳～9歳に適応できるようにし、それを bilibo program®と名称をつけて、活動をしています。

bilibo program®では、カラフルな bilibo®玩具を使用して、幼児が楽しみながら、4つの基本運動スキル(①移動系運動スキル、②非移動系運動スキル、③平衡系運動スキル、④操作系運動スキル)を加味した運動経験をもってもらって、動作を向上させることが特徴です。特に他の運動と比べた時には、bilibo®の形状が、水平でない支持面や揺れる環境など、不安定な環境を生み出

すため、基本動作スキルのうち、特に、非移動系運動スキルや平衡系運動スキルの向上への効果が期待されます。最近では、自宅でも、児童館でも、bilibo®を利用し、子どもたちが使っている状況をよく目にします。

本報では、bilibo program®だけではなく、子どもたちの余暇活動としての bilibo®あそびを行っている様子を報告します。



写真1 bilibo®玩具

bilibo program®指導プログラム例

- (1) 指導場所:ピリボプレイルーム(東京都世田谷区)
- (2) 対象:小学1年生20人(男児10人・女児10人)
- (3) 指導時間:16時～17時(60分)
- (4) 指導内容:

- ・きのこ体操
- ・ショルダーストレッチ
- ・ビリボ飛ばし(ひとりりで遠くまで)
- ・ビリボレース
- ・ビリボ支え鬼ごっこ
- ・ビリボつりばし(写真2)
- ・ショルダーブリッジ(写真3)
- ・片足ティーザー(写真4)
- ・スパインストレッチ

図1 bilibo program®の指導内容例①



写真2 ビリボつりばし



写真3 ショルダーブリッジ

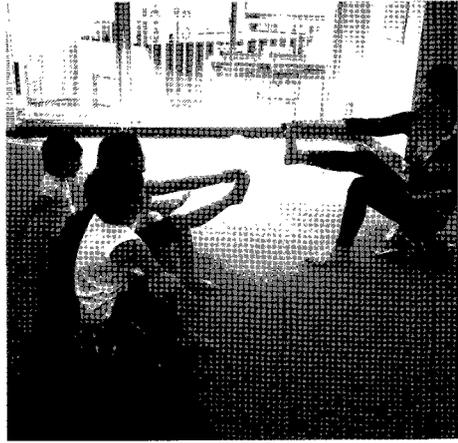


写真4 片足ティーザー

bilibo program®親子サーキット運動

人数が多いクラスや親子クラスの場合、皆でいっしょに行うプログラムの一つとして、サーキット運動を行うこともできます。跳び箱や、マット、長縄がなくても、bilibo®を使い、運動あそびができます。

- ・ロボット歩き
- ・つりばし(写真6)
- ・ひよこ歩き(写真7)
- ・ビリボ回り(写真8)

図2 bilibo program®サーキットの指導内容例②



写真6 つりばしわり

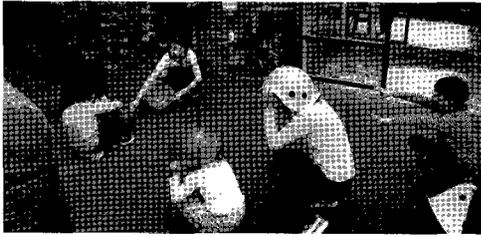


写真7 ひよこ歩き



写真8 ビリボまわり

室内でのレクリエーションとして
家の中で、リビングで一人あそびができます(写真5)。日本の伝統玩具の独楽回しのように、きょうだいで楽しく遊んでいます(写真6)。また、bilibo program®のクラスで行ったことを、自宅のbilibo®で楽しんでいます(写真7)。



写真5 自宅リビングで一人あそび①



写真5 自宅リビングで一人あそび②



写真5 自宅リビングで一人あそび③



写真6 自宅リビングで独楽まわしあそび



写真7 ビリボ並べ①



写真7 ビリボ並べ②

外でのレクリエーションとして

晴れた日に、レジャーシートを敷いて、きょうだいで遊んでいます(写真8)。ボールを受ける動作が苦手な子どもも、ビリボでボールをキャッチすることで、受ける動作の向上にも繋がります(写真8)。また、ボールを水風船にすることで、夏場のレクリエーションの応用にも繋がります、運動あそびに涼しさが生まれます。

保護者からの声

天気が悪い時でも、きょうだい仲良く、家の中で遊んでくれるので嬉しいです。テレビ視聴やゲームあそびの時より、bilibo®で遊んでいる日の方が、よく食べて、早く眠れています。bilibo®あそびをするようになって、バランス感覚がついたのか、つまずきにくくなりました。

まとめ

幼児の取り巻く生活環境や社会環境の変化で、放



写真8 きょうだいでの外あそび

課後、元気に力いっぱい動くことが少なくなってきたと言われている今日、紹介した bilibo®あそびは、室内でも戸外でも、友だちとも、一人でも遊べる運動あそびです。上記ご紹介したあそび方以外にも、いろいろなあそび方があります。ぜひ、いろいろな場所でいろいろな使い方にチャレンジしてみてください。

参考文献

- (1) 丸山絢華：幼児へのムーブメント指導，一般社団法人 Bambini Association, p. 7, 2015.
- (2) 前橋 明：幼児体育(専門)，大学教育出版, p. 11, 2009.