

## 生活リズムづくりのための運動とレクリエーション

石井浩子  
(京都ノートルダム女子大学)

### 1. 子どもたちの生活リズムと運動の必要性

近年、社会の変化、親の就労状況の多様化により、子どもたちの生活が夜型化し、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間は短くなって、朝は起こされての起床、そのため朝食の欠食につながっている。また、それが、朝からねむけ・だるさを生じ、注意・集中の困難、イライラ感の訴え、日中の意欲の低下、運動量の減少など、ネガティブな影響を及ぼしている。

この生活リズムの乱れの対策として、文部科学省も「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進した。しかし、早寝・早起きも朝食も、すべて家庭で取り組まなければ実現できないことで、家庭の状況の改善意識や行動の改善が求められるが、様々な家族形態、就労形態などから、その実践は難しい。お願いしたり、励ましたりするだけでは、改善・継続していくことはできない。

そこで、保育園や幼稚園の園内生活時間内の日中に、積極的にからだを動かす環境を作ることで、子どもたちは自然と心地よい疲れを感じ、それが早い就寝につながり、十分な睡眠、早起き、空腹を感じての朝食摂取、エネルギーが十分入ったことで、日中に集中力や意欲が出て活動的に動く、というように良い生活リズムになっていく。このように、良い生活リズムづくりには、生活の中に「運動」を積極的に取り入れることが必要なのである。

### 2. 生活の中での運動実践

家庭や園、学校による「運動」実践の働きかけが求められている。しかし、家庭で運動実践をしようとする、平日では、起床してから登園(校)するまでと帰宅してから就寝するまでとなる。帰宅後は、遊ぶ(運動する)ための「時間」「空間」「仲間」が減少していることが指摘されており、また、夕食後はスムーズに入眠できるよう、静かに過ごすことが必要である。よって、目覚めをよくするためにも、朝に親子やきょうだいで、簡単なふれあいあそびや親子体操、お手伝い等、からだを動かすことが望まれる。しかし、そのような時間を確保できる家庭は少ない。よって、休日や祭日などを利用して、レクリエーションとして、親子でいっしょに、子どもたちとからだを動かすことを楽しむことから始めてもらいたい。

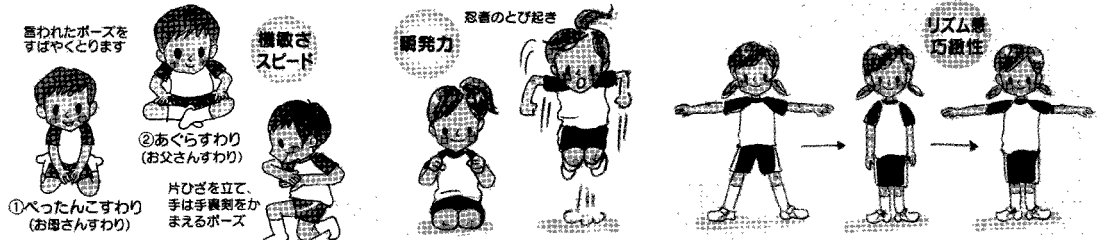
### 3. 乳幼児の運動とレクリエーション(手あそび、リズムあそび)

- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 1) 手あそび           | ・ペンギンさんのやまのぼり                      |
|                   | ・おおきな畑                      ・ピクニック |
|                   | ・キャベツのなかから                         |
| 2) 手あそびからまねっこあそびへ | ・むすんでひらいて              →模倣あそび      |
| 3) 手あそびからリズムあそびへ  | ・たまごでおりょうり            →ひっくりかえしてポン  |
| 4) 手あそびから鬼ごっこへ    | ・むっくりくまさん              →おいかけっこ     |

5) 2人で

- ・パンやさんにおかいもの
- ・しあわせなら手をたたこう
- ・やきいもグーチーパー

6) 運動チャレンジ



**①姿勢かえあそび**

自分ひとりでするときは、①～③のポーズを、順番に、テンポよく1分間くらいくり返そう。

**②正座両足とび起きをする**

・正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。

**③開いて閉じて閉じて**

・足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながらいります。



**④V字バランスをする**

- ・手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- ・上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

**⑤足文字**

- ・両足をそろえて、まっすぐ高く上げ、足先で「1, 2, 3...」「い, ろ, は...」「A, B, C...」等と、繰り返します。
- ・膝を曲げないようにして、つま先をそろえて、できるだけ大きな数字や文字を書くように心がけます。

**⑥腕立て腕屈伸をする**

- ・足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- ・開脚だけでなく、開脚でも練習してみます。

**⑦手たたき腕ジャンプをする**

- ・腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- ・慣れたら、リズムカルに連続して行います。

(平成24年度 科学研究費/産学共同研究 課題番号24300244(代表:橋本 明)の助成を受けて作成)

**⑧腕立て脚開閉をする**

- ・「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- ・慣れたら、リズムカルに連続して行います。

**⑨足のばし前屈をする**

- ・長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- ・力を抜いて行います。
- ・補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

**⑩腹筋運動をする**

- ・両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- ・同じテンポでリズムカルに続けます。
- ・脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。



**⑪ゆりかごになる**

- ・うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようになります。
- ・胸をはり、顔をできるだけ上げます。

**⑫片足でバランスをとる**

- ・片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

**⑬片脚屈伸**

- ・片手で足先をつかみ、上げた方の膝が軸足のくるぶしに触れるまで軸足を曲げ、その後、直立にもどします。
- ・何回、くり返してできるか、挑戦してみましょう。

