

令和6年度 とうきょう すくわくプログラム実施報告

社会福祉法人藤花学園

北野保育園

北野保育園では脳と体と心に刺激を与えるコーディネーショントレーニングを導入して7年めになります。3歳児の12月頃から始めて卒園間近の5歳児は身のこなしが非常によくなり、JACOT（日本コーディネーショントレーニング協会）の講師からは「小学2、3年生くらいの身体能力の子もいます」と評されるほど運動学習能力が高まります。

コーディネーショントレーニングは個人の個性を伸ばす一人で行う運動から協調性を伸ばす2人組や集団で行う運動に展開していきます。子どもたちは自分の身体の使い方が変化していき、初めてする動きや多様な動きが獲得しやすくなります。



左) 基本的トレーニングの「ラディアン」。リズムよく跳ねながら肘と膝をつけます。走・跳・投の運動に効果的で、3、4歳児くらいまでは全くできない子が多いのですが喜んで取り組むうちに体幹と四肢の連動性が高まり、5歳児は写真のように動けるようになります。

右) 「ターゲットジャンプ」自分でフープを選びジャンプして着地します。転ばない、フープから出ないように調整できるように跳びます。

【コーディネーショントレーニングの特徴】

コーディネーショントレーニングではいろいろな動きに対しての「完成形」を求めません。指導者が形を見せますが体に触れて指導することはせず、子どもが自分で身体の動きを考えて実施していくことを大切にします。動きができている子を見本にして他の子たちが

興味を持つように仕掛けることで子どもたちの「探究心」を育てていきます。



左)「2人組になって手を繋いでのハードルジャンプ」2人でタイミングを合わせて跳びます。この他、2人組でのボールやフラフープ等の対物操作を行って協調性を養います。

右)「ジャングル鬼ごっこ」障害物を利用しながら鬼ごっこをすることで、対人、対物環境に対する静的、動的状況判断の能力を高めます。コーディネーション能力の総合的な連関を図る運動で最後に行います。



【ジャングルづくりで育む力】

ジャングル鬼ごっこの障害物は、開始当初は保育者がランダムに「これはマグマの海」「これは氷の山」などに入らない場所、避ける所を設定します。マットやコーン、フープなどいろいろな用具を提供するうちに子どもたちは自分たちでジャングルをつくりだし、グループで「〇〇ドラゴン」「お菓子の国」など想像をめぐらせて設定していきます。これは創造と想像する力を友達との共同作業で育てていく時間となり主目的の鬼ごっこと同じくらいの時間をかけていました。



ジャングル鬼ごっこを行った後には、全員でどうやって逃げたら捕まらなかったか、あるいは、鬼になった時、どうやって捕まえたかなどの工夫した点を発表して遊びが深まるように話し合いを持ちます。

【日常の保育の中での発展】



室内遊びで「LaQ」という小さなパーツを使って子どもたちはジャングル鬼ごっこでつくったような製作を始めました。グループや個人でかなり細かい作業に熱心に取り組みたくさんの作品をつくりました。

【クラス担任の感想】

・バランス感覚などの運動能力の向上・友達と一緒に取り組むことで協調性や社会性が身についたように感じた・大人の話聞いて瞬時に動く、判断できるようになった・友達同士で1つのものを作り上げるために協力できるようになった・友達とぶつかって怪我をすることが減った・視覚や聴覚で得た情報を体現させる力・ジャングルをつくる際にいろいろな道具を使って抽象的なものから具体的なものをつくるようになった