令和７年度　とうきょう　すくわくプログラム推進事業報告

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オーディネーショントレーニングを導入して 8 年めになります。導入したきっかけは顔、特に目の怪我が多いことから自分の身体像の把握や身のこなしをよくしていくことが大切だと考えたからです。毎年トレーニングを開始した時期（３歳児の後半～４歳児始め）は、年齢による発達の関係もあり、なかなか思うように体を動かせず「できない」とやらない子もいますが、卒園間近の 5 歳児は身のこなしが非常によくなり、JACOT（日本コオ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。

コオーディネーショントレーニングは個人の個性を伸ばすための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ます。他の基本トレーニングとして上半身を平仮名の「く」のように動かしたり「Ｓ」のように動かしたりする「くの字運動」「Ｓの字運動」があります。

右）「寝返り立ち」。平衡運動の基礎となるトレーニング。寝返りをして骨盤から反応して体幹を動かすことで運動の起点となる腰部と身体の感覚を掴み平衡能力を高めます。

【コオーディネーショントレーニングの特徴】

　コオ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）手つなぎ平均台渡りを 2 人や 3 人、4 人と人数を増やして行うことで友達と息を合わせて動くことを学びます。

下）「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。コオ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」などと入らない場所、避ける所を設定します。入らない場所の約束は「認知能力」と関係しますが、鬼ごっこという動的な運動の中で瞬時に「入らない場所」を認識して避けることは脳に抑止力の刺激が入ることになります。

　また、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」「〇〇の基地」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んで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、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全員で発表して遊びが深まるように話し合いを持ちます（上の写真を参照）

【運動能力の変化】

左）２人組で同時にボールを投げて捕る「パス＆キャッチ」です。互いにボールがぶつからずに相手の投げたボールを捕るためにはタイミングを合わせることや自分が横に動くことが大事です。初めは転がすパスからはじめて見本を見せながら子どもたちに考えさせていくと５歳児の後半には投げてパスできる子も出てきます。

右）バスケットにボールを投げる遊びは２歳児～３歳児くらいからやりだします。投げ方は下手投げですが４歳児の途中くらいから上から投げる子が出てきます。この変化は特に保育者が上から投げてごらんというわけでもなく、自然に起こります。コオーディネーショントレーニングによる運動能力がこのような形で見られると考えると探究しながら自然と変わっていくのだと思わされます。

【クラス担任の感想】

・瞬発力がついたと感じる。・音をよく聞いて身体を動かせるようになった。

・ジャングル鬼ごっこで物を使って表現できるようになった。平面的な作成が立体になったことに成長を感じる。・トレーニングの時以外でも動きがよくなり怪我が少なくなった。