

壁でつながる0歳からの発達 ～我が園の名物となった『壁のぼり』～

大阪府・社会福祉法人都島友の会 都島東保育園 笠井博嗣・片桐広絵・小橋紀子

1. はじめに

社会福祉法人都島友の会は今年で創立85周年を迎え、運営施設の一つである都島東保育園では40周年を迎えることとなった。当園は、大阪府の都島区に位置し、多くの住宅やマンションに囲まれた中にある保育園であるが、園庭にはたくさんの木々があり、子どもたちにとって身近に自然を感じられる環境となっている。春になると桜の木が満開の花を咲かせ、その下で食べる、『お花見給食』が子どもたちの楽しみであり、季節にちなんだ行事の一つとなっている。保育室からすぐに出られる園庭には、大型遊具だけでなく、鉄棒やのぼり棒などがあり、子どもたちが十分に身体を動かして楽しめるようにすることで、伸び伸びと活動できる環境を、生活の中に自然と取り入れている。戸外に限らず、室内においても子どもたちが体育あそびを楽しめるよう工夫し、特に、0歳児クラスから行っている『坂道のぼり』に力をいれ、運動機能の発達につなげてきた。



(写真1)

各クラスで取り入れている『坂道のぼり』は、私たちの園では当初から畳を使用してきた。保育室で使用した古い畳を遊びに取り入れたことが始まりで、適度な柔らかさがあることから、乳児クラスでも取り入れやすく、おしめ台やロッカー、窓枠などに立てかけて使用している。0歳児では30度ほどの傾斜をのぼり、子どもの挑戦する意欲や達成感を味わえるようにしてきた。次第にその傾斜も角度が増していき、この経験を経た子どもたちは木登りをするようになったことから、最終的には垂直にのぼる取り組みを考えた。そこで、『壁のぼり』という案を出し、見上げるほどの高さに登ることを取り入れた。平成4年頃から、運動会に取り入れるようになり、今では都島東保育園の名物となっている。

2. 壁について

図1の大きな箱を私たちは「壁」と呼び、『壁のぼり』と名前がついた。

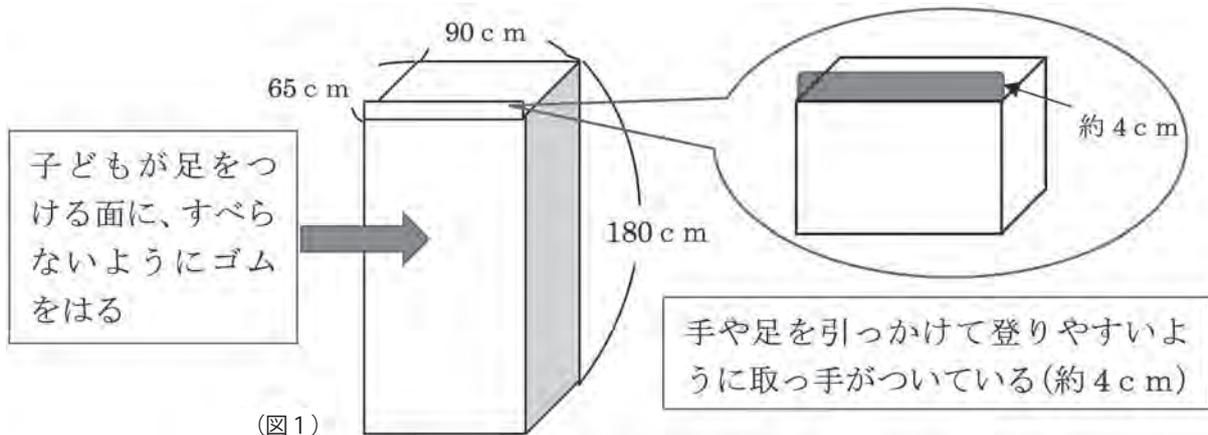
その高さは約180cm。てっぺんに立つと、子どもの視線は地上より約290cmになる。

写真2は実際に壁の上に立ち撮影したもので、下に見える保育者、子どもたちが小さく見える。

両サイドには保育者が描いたペイントが施してあり、見た目にも楽しめて、子どもたちが親しみを持ちやすくしている。(写真3、写真4)



(写真2)



(図1)

壁の大きさに伴い、大人4人で持ち上げるのが困難なほどの重さがある。しかし、安定感は十分で大人が登る際でも揺らぐことがない。



(写真3)



(写真4)

(壁の持ち運び)

側面には取っ手がついており、起こす、倒すが安易になっている。(写真5、写真6)



(写真5)



(写真6)

専用の台車を作り、壁を運ぶ際に使用している。紐がついており、引っ張る人と後ろから押す人の2人で運ぶことが容易となっている。(写真7、写真8)



(写真7)



(写真8)

3. 壁のぼりから運動機能の向上と心の発達を目指す

TVゲームやインターネットの普及、マンション居住者による階段使用の減少など、子どもを取り巻く生活環境の変化により運動機能は低下傾向にある。また、運動に興味がなかったり苦手とする子どもが増加傾向にもある。そのような子どもが『壁のぼり』に興味を持ち、「やってみよう」という意欲につながるのではないかと考えた。

気持ちの面でも、自分をうまく表現できない、人に注目されるのが苦手、自分に自信がなく不安など、様々な思いを抱く子どもが、『壁のぼり』をきっかけに、心の成長をしてほしいという思いがある。このような背景により『壁のぼり』の取組みがはじまり、その中で子どもたちがどのように成長し発達したかを0歳児から5歳児までの取組み内容、また「知・徳・体」の分野に分け詳しく紹介したいと思う。

4. 乳児期から幼児期における取組み方法

(乳児期)

- ・0歳児のハイハイ時期での取組みでは、部屋の畳を使いベビーベッドに立てかけ両手をしっかりとつき、両足で踏ん張りながら畳を登る姿が見られる。ハイハイの時期は上まで登る達成感よりも、滑りながら何度も何

度も登ることを存分に楽しめるように、保育士は援助を心掛けている。(写真9、写真10)



(写真9)



(写真10)

- 1歳児は、何度も畳登りを繰り返すうちに子ども自身がコツを掴み、畳の縁を持って登ったりと工夫を始める。上に指をかけて登ろうとする姿も見られる。(写真11、写真12)



(写真11)



(写真12)

跳び降りでは、おしめ台やロッカー、棚などに立てかけることによって高さを作る。登りきった後は、一番上に立つ楽しさを味わい、保育士に支えられながら跳ぶ経験を積んでいた。(写真13、写真14)



(写真13)



(写真14)

- 2歳児後半になると保育士の補助なしで、一人で跳ぶ。(写真15、写真16)



(写真15)



(写真16)

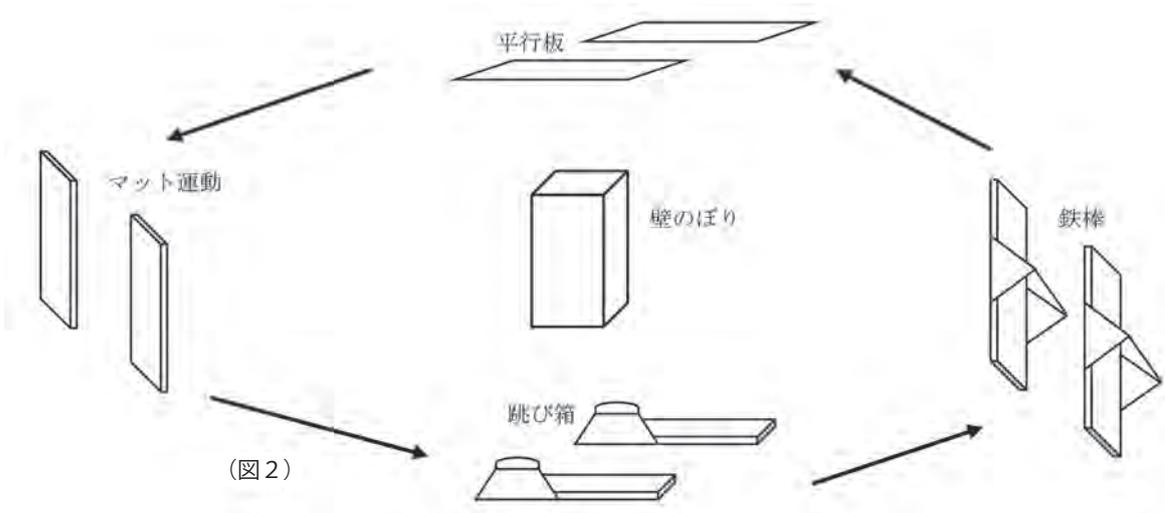
(幼児期)

幼児クラスでは体育活動の一環に、サーキット運動^(※1)が行われ、その中で鉄棒や跳び箱など、学年ごとに到達目標を決めて取組んでいる。また、年齢や発達に合わせて壁の使い方を工夫し、年長児の『壁のぼり』につなげている。

(※1) 遊具、コースという環境を通して主体性を持ちながら、身体能力を高める取組み

<サーキット運動>

図2のように、コースに合わせて運動遊具を設置し、矢印のようにトラックを回りながらそれぞれの運動を行い、全身運動をしながら順番に壁のぼりに挑戦していく。



(図2)

<サーキット運動内容>

	鉄棒	マット運動	跳び箱	平行板・はしご・フープ	壁のぼり
3歳児	足かけまわり	でんぐり返り	横向き3段を両手をついて跳び乗る	平行板をグーパーで進む	高さ65cmを登る
4歳児	前回り	前転(素早く立ち上がる)	横向き3段を跳ぶ		高さ90cmを登る
5歳児	逆上がり	2人組で手押し車	横向き4段を跳ぶ	はしごを渡り、フープをけんばで進む	高さ180cmを登る

(表1)

- ・3歳児は壁を倒し、一番低い状態で使用（65cm）。子どもの胸くらいまでの高さになり、個々に応じて補助

台を置くなど配慮している。



(写真17)



(写真18)



(写真19)

壁に両手をつき、膝を曲げて跳ぶ準備をする。



(写真20)

壁に跳びのり、上半身をのせる。



(写真21)

胸を壁につけると、足があげやすい。



(写真22)

足で支えながら、肘を伸ばすことで上体を起こす。



(写真23)

全身を使い登る。

- 4歳児は壁を縦に倒した状態で使用する（90cm）。3歳児同様、個々に応じて補助台を置くなど配慮している。



(写真24)

- 3歳児と同じ動きで登る子など、個々によって登り方が違う。身体の柔軟性や身長などで、登り方に変化が見られる。



(写真25)



(写真26)

跳びのるのではなく、そのまま片足をあげる。



(写真27)

片足を壁の上へのせる。



(写真28)

壁にのせた足と、腕の力を使い、身体を持ち上げる。



(写真29)

身体を壁の上まで押し上げる。



(写真30)

一気に上体を起こし、壁に登る。

- ・腕の力が重要となり、全身を支える力を身に付けるため、サーキット運動内で腕を使う体育遊具に取り組む。
- ・5歳児は『壁のぼり』の最終段階として、180cmの高

さを登る。自分の身長よりもずっと上を目指し、高さ40cmの踏み切り板を使用するが、一番上に手が届くことはほとんどいない。



(写真31)



(写真32)



(写真33)

壁までの距離をとり、助走をつけて踏み切り板を使う。



(写真34)

てっぺんにある、取っ手に片手をかける。



(写真35)

両手をかける。



(写真36)

両肘を曲げて、片足をあげやすい姿勢をとる。



(写真37)

取っ手を持つ手に力を入れ、片足をあげる、



(写真38)

てっぺんの取っ手にかかとをかける。



(写真39)

かかとでしっかりと支えながら、腕の力を使い身体を持ち上げる。



(写真40)

足と腕の力を使い、上体を起こす。



(写真41)

- ・踏み切り板に慣れないうちは、助走してから踏み切るタイミングが分からず壁に激突したり、踏み切り位置の数歩手前から2度3度と連続して両足跳びになるなど、苦戦する姿が多く見られる。
- ・両手で取っ手をつかめることは少なく、片手でつかむことから、もう片方をつかむ。

- ・5歳児における壁を登るポイント
 1. 『足の裏を使って登る』
 2. 『踵をかけて登る』
 3. 『肘を使って登る』
 4. 『腕の力を使って登る』

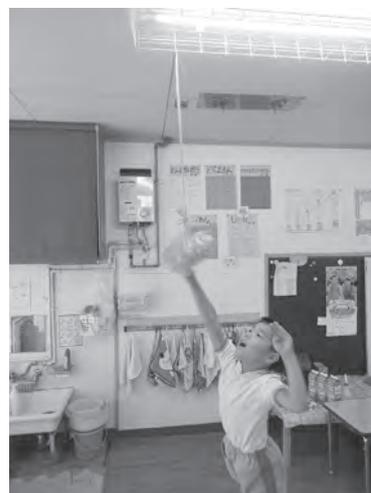
保育士は言葉だけでなく見本を見せ、子どもたちに伝えている。

- ・5歳児では『ジャンプの練習』として、保育室の天井から目標物（すずらんテープを丸めたもの）をぶら下げ、子どもが跳んで届くようにしている。

「タッチしたい」という思いがあり、普段の生活の中であそびとして楽しんでいる。ジャンプ力の強化、助走して踏み切るタイミングなど、自然と身につけていく。ジャンプ力の発達とともに、ひもの長さを調整



(写真42)



(写真43)

することで、子どもが継続して意欲的に取り組めるようにしている。

5. 子どもが精神的に成長したこと

- 1、考える力がつく
- 2、諦めない気持ち
- 3、達成感、自信がつく
- 4、友だちを応援する気持ち
- 5、ルールを守る
- 6、（高いところから降りる）を乗り越える勇気

『友だちを応援する気持ち』『諦めない気持ち』など上記のほとんどの項目が年長児に獲得してほしいものにもなり、壁のぼりを通じて精神的成長も期待出来る。また、壁の上に入った時に子どもたちはヒーローのポーズ、かっこいいポーズ、かわいいポーズをして跳んだりするが、壁のぼりを行う前にポーズ＝壁を登り切った自分をイメージするという力も養われている。

6. まとめ

都島東保育園では、知・徳・体の三位一体のバランスの良い成長を育み子どもたちの、教育・保育を目指している。乳児期から幼児期にかけて、保育の連続性を大切

にしており、身体の発達、運動機能の向上だけではなく、子どもたちの心の成長を豊かにしていかなければならないと考えている。

〈『壁のぼり』のねらい〉

	知	徳	体
乳児期	<ul style="list-style-type: none"> 自分が登りやすい登り方を考える力を身につける 登る事や、ジャンプする事の楽しさを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の言葉がけでしてはいけないことを知る 友だちのしていることに興味を持ち、一緒にしようとする 	<ul style="list-style-type: none"> 手や足で踏ん張る力が発達し、角度のある坂道を登る 保育士が補助しながら跳ぶ
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> 壁を登る際の腕の使い方を知る 自分なりの方法で登ろうとする 	<ul style="list-style-type: none"> 約束・ルールを理解し、自ら意識しながら取組む 自分で登りきることが出来たという達成感を味わう 	<ul style="list-style-type: none"> 身体を持ち上げる腕の力がつく 地面を蹴って跳び上がる力がつく 手を伸ばすタイミングで足も同時に動かす
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> 腕や足、身体の曲げ方や登り方を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 約束・ルールを理解し、自分で考え行動する 出来なくて悔しい気持ちを持ち葛藤を乗り越えながら身体と心をコントロールする力が身につく 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な運動能力が身につく 身体の動きが巧みになりコツをつかんで登ろうとする 身体をひねってのぼる柔軟さが身につく
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 体力や運動能力が育ち、自分なりの身体の使い方を工夫する 課題や目標に向かって日頃から取組む 	<ul style="list-style-type: none"> 失敗しても諦めない気持ちや、高い所から跳び降りる恐怖心に打ち勝つ勇気を持つ 頑張っている友だちを応援する気持ちや、頑張りを認める気持ちをも持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 今まで培ってきた運動能力を最大限に発揮し登りきる 複数の動作を同時に行う

(表2)

※個々に応じた目標や課題をたて、達成感を味わうようにする。

評者：天野 珠路

平成4年度から20年以上にわたる「壁のぼり」の実践に焦点を当てた記録です。副題にあるように壁のぼりはこの園の名物となり、園全体で工夫しながら継続的に取り組んできた様子がわかります。

運動遊びや体育的な取り組みはとかく幼児中心になりがちですが、この園では0歳児から子どもの成長・発達を見通して壁のぼり（畳のぼり）を保育に取り入れています。ハイハイや高這いにより手足をしっかりと使い自分の体を支えていくことは、その後の運動機能や姿勢の形成にたいへん重要です。5歳児が全身を使って180センチの高さを登れるようになるのは驚きですが、0歳から1歳、2歳、3歳、4歳と積み重ねてきた結果だといえます。また、壁という目に見える目標が子どもたちのやる気を起こさせるのでしょうか。

ひとつ案じるのは、からだにハンディキャップのある子どもや「できない」子どもへのフォローや対応です。運動機能の向上は大切なことですが、必要以上に辛さや劣等感を味わうことがないよう子どもの心に寄り添い、安全面にも十分に配慮してすすめていただきたいと思います。

評者：井桁 容子

本実践報告は、園で不要になった古畳を活用して0歳児から斜面のぼりを積極的に取り入れたもので、子ども達の身体的な能力の成長が見てとれる実践である。報告の内容も論旨がしっかりと通っているので、写真を活用したデータは視覚的にも分かりやすく、オリジナリティー豊かに展開されている。惜しまれるのは、壁のぼりを取り入れたことで、生活の他の部分でどのように活かされているかが報告されてなかったことである。壁を登れるようになる、という目に見えたで、

きないだけに保育者が捉われていく危険性を避けるためにも、壁のぼりを体験していくことが、一人ひとりの生活のなかでどのように活かされてきているか、生活全体の中で子ども同士の関係性の成長にどのように影響しているかが見えてくると、保育者一人ひとりが根拠と見通しを持って継続していくことができる実践となり、更に園の名物としての誇りになるのではないかと思う。

評者：日吉 輝幸

子どもの体力の現状については、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」といった、基本的な運動能力の低下が指摘されており、その改善のために平成24年3月に文部科学省から「幼児期運動指針」が出されている。

都島東保育園でも、子どもを取り巻く生活環境の変化によって、運動機能が低下傾向にあることを問題視している。そのため、0歳児期から「坂道のぼり」を通して運動機能の向上に努めているなど、0歳児から5歳児までの発達段階に応じた運動を、継続的に行っていることは評価されるべきものとする。また、本実践報告のメインでもある「壁のぼり」については、一辺の長さが異なる立体を効果的に使用するとともに、子どもの体力の状況に応じて補助用具を使うなど、無理なく壁のぼりにチャレンジできるよう配慮がなされていると感じた。更には、運動能力の向上のみならず、「あきらめない気持ち」「達成感、自信がつく」「友達を応援する気持ち」「乗り越える勇気」など、近年注目されている『非認知的能力』といわれる力の向上にも寄与していることに感銘を受けた。

最後に、レポート自体も効果的に写真や図解が掲載されており、実践の様子が大変分かりやすいものであったことを申し添える。