

【研究ノート】

幼児期におけるリズム運動の重要性

——オリンピック応援リズム体操『パプリカ』からの考察——

久留島彩織*・岡 みゆき**

キーワード：リズム運動 健康 身体表現

1. はじめに

子どもたちの体力・運動能力低下が問題視されいろいろな方策が示されているが一向に回復の兆しが見えていない。今回の新型コロナウイルスにおける緊急事態宣言での巣ごもり状態が子どもたちの体力・運動能力低下に拍車をかけるのではないかと危惧している。現在、多様な提言や運動実践がおこなわれているが、この状況の一助にリズム運動が効果的な役割を果たしていると感じている。

幼稚園教育要領・保育・幼保連携型認定こども園、教育・保育要領において、リズム運動は領域「健康」（身体を動かす遊び）と「表現」（身体表現）で、あつかわれておりリズム遊びや身体表現を行うことが子どもの心身の育ちにも重要であると述べられている。子どもたちの体力・運動能力向上と身体表現の両面を重視したリズム運動が幼児期には重要であることは、これまでの知見でも検証されている。今回、創作したリズム体操から、リズム運動は、1. 時代のニーズに合った運動をおこなうことが出来る。2. 社会の問題意識を運動に素早く取り入れ対応ができる。という点を織り込んで論じていきたい。

2. リズム運動の利点

リズム運動は、比較的狭いスペースで多人数の子どもに対し同時に同じ運動量の確保ができる。用具や準備等が手軽なこと、運動発達のための様々な領域を同時に取り入れられること、リズムや音楽に乗り、子どもが楽しんで取り組めることが利点として考えられる。

*兵庫教育大学大学院修士課程

**大阪大谷大学教育学部

3. リズム運動の特性

リズムは人間の属性であるといわれるように、人間とリズムのかかわりは深く根源的でありと考えられている。(前橋 2012)

幼児期の運動発達の特徴は①「体のバランスをとる動き」(平衡系) ②「体を移動する動き」(移動系) ③「用具などを操作する動き」(操作系)。④「その場で力を出す」(非移動系)にカテゴリされている。(表1) これらの4つのカテゴリを偏ることなくおこなうことで調和的な運動発達が見られると言われている。リズム運動では、この4つの特性を意図的に全て網羅し構築することができ、総合的な体力・運動能力の育成を行うことができる。反対に、1つのカテゴリに重点を置き1つの特性をピックアップし育成することも可能である。テーマ、ねらい、社会的な効果を持っておこなえるリズム運動は、発育発達に大きな差異が見られる幼

表1 4つのカテゴリ

①バランス系 立つ、座る 寝転ぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がる、など。	②移動系 歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべる、など
③操作系 持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く、など。	④非移動系 その場で力を出す。

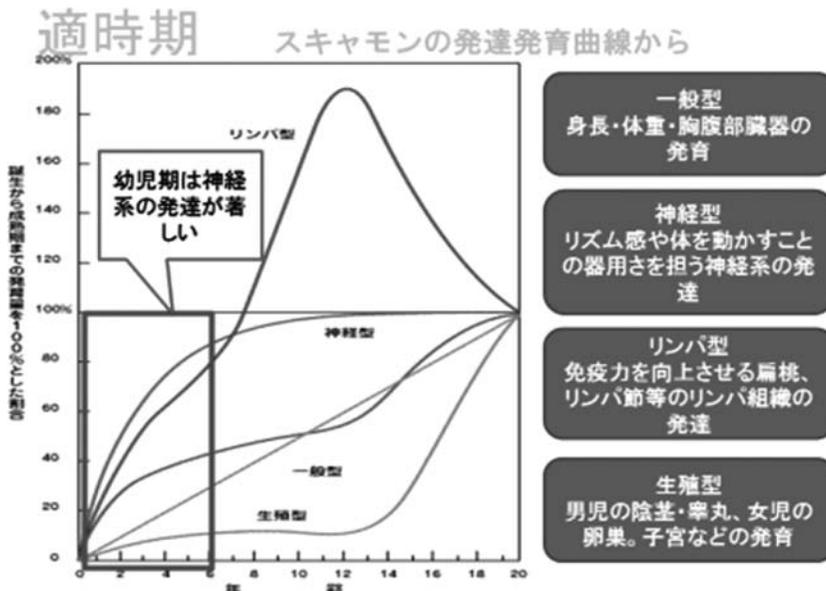


図1 スキャモンの発達発育曲線 (著者作図)

児期に重要であると考える。

図1からも分かるように幼児期はリズム感や体を動かすことの器用さを担う神経系の発達が著しいことがわかる(前橋 2019)。近年、提唱されているコーディネーション理論においては、リズム化能力はすべての運動の基礎でありこの能力があればすべてのスポーツ種目を獲得するに役立つと述べられている(マイネル 1981)。幼児期にリズム運動を積極的に行うことが重要であると考えられる一因である。

4. 身体表現

多様性の時代と言われている現代社会の中で、自分の考えを「伝えるという力」が重要であるといわれている。言語として伝えるだけでなく、言語でのコミュニケーションが未発達である幼児においては、ノンバーバル(非言語)で、内面にある感情や考えを表現できる身体表現は重要である。リズム運動での身体表現活動は体力・運動能力向上と教育・保育要領「表現」分野の内容において述べられている「感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする。」という幼児期に育みたい力にも関係が深い。

小学校教育要領「体育」低学年の内容、単元「表現リズム遊び」では、身近な動物や乗り物などの題材の特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで表現したり軽快なリズムの音楽に乗って踊ったりすること、次に『ひと流れの動きにして即興的に踊ること』とし、即興力が表現の分野で重要な役割をもつとされている。「即興」とは、インプロヴァイゼーション、アドリブともいい、型にとらわれず自由に思うままに動くこと。また、その手法とされている「自由に思うまま」という身体表現は幼児期の特性と合致しており、この時期に「つけたい力」の一つである。即興の指導においては、無音程打楽器の太鼓やタンバリンなどがよく使われる。単純でインパクトのある無音程打楽器の音色はリズムをつかみやすく、感じた感覚を身体で表現しやすい。即興力は子どもにとって身体表現の必要不可欠の要素である。

5. 事例：オリンピック応援リズム体操「パブリカ」

5-1 創作の目標

子どもに東京2020オリンピック・パラリンピック(以下オリパラ)を、意識づけることを目標に創作した。子どもたちがオリパラに興味関心を持ち、楽しく親しみを持って、見る・応援することで、オリパラを身近に感じられるよう留意し創作したリズム体操である(写真1から5)。

はじめにの項にも挙げた、1. 時代のニーズに合った運動をおこなうことができる。2. 社会の問題意識を運動に素早く取り入れ対応ができる。というリズム運動の特徴を意識し、1、についてはオリパラを、言葉や視覚映像だけで子どもに理解してもらうのではなく、身体感覚で知覚してもらうことを意図して実践した。2、については競技種目の特性ある動きを模倣すること、例えば「バスケットボールのシュートの動き」「水泳の動き」を取り入れることで知識と身体感覚がつながると考えたが、実際指導のうちに「バスケットボールのシュートの動き」をしようという声かけに子どもは「知らない!」「なにそれ?」という反応を示した。バスケットボールという言葉は知っていても勝つために得点を得る動きのシュート動作を知らないという問題点を発見し、動きを丁寧に説明して理解して行ってもらった経緯がある。

〈NHK〉オリパラ応援ソングである『パプリカ』を用いた。同時代性を持ったテーマをリズム体操で行うことは広報につながり社会的効果があると感じた。

5-2. 振付について

オリンピックをテーマとしているため、バスケットボールのシュート（写真3）や水泳のクロールなどの動き（写真4）を取り入れ、指導の際も競技種目の特性や、動きの特性を伝えながら子ども達へ伝えた。スティックバルーン（以下Sバルーン）を持ち、操作系の運動を主とした。Sバルーンはスポーツ観戦時の応援グッズとして近年使われている。カラフルで視覚的にも華やかであり、打ち付けると音が鳴ることから（写真2）、子ども達の視・聴感覚に訴える力があり応援への関心が高まった。手具を使用することにより、可動域を広げながら動くことができ、振付も多様になった。『パプリカ』は子どもにとって親しみのある曲であり、歌詞を歌いながら動くことができた。声を出すことによって発語効果があり、より意欲的に取り組んでもらえた。Sバルーンは使用后、自宅に持ち帰り、オリパラ観戦時の応援グッズとした。曲の間奏では「即興的に自由に動く」を取り入れている。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

表2 写真の動き説明

番号	動きの説明
写真1	身体を大きく伸ばし喜びのポーズとする。
写真2	S バルーンを打ち鳴らし音の感覚を楽しむ。
写真3	バスケットボールのシュートの動き。
写真4	水泳のイメージで腕を大きく回す。
写真5	勝利のVサインのポーズ。

※2019年11月リズム体操「パプリカ」の指導を行った後、2019年12月20日～2020年1月31日の期間に、指導を行った5歳児25人を対象としたアンケート：質問オリンピックに興味はあるか（ある、ない2件法）。に対して、ある96%、ない4%との集計結果となった。

※比較対象群として「パプリカ」の指導をおこなっていない5歳児の調査ができていないため参考として掲載した。

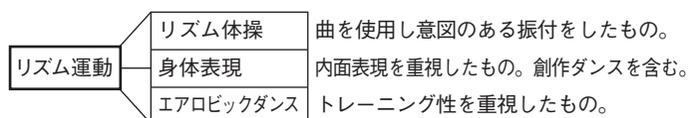


図2 著者らのリズム運動に対する解釈

6. まとめ

リズム運動は人間の持つ根源的なものでありながら、1. 時代のニーズに合った運動をおこなう。2. 社会の問題意識を取り入れ運動に対する素早い対応ができる。3. 比較的手軽に楽しみながら運動習慣をつけることができる。4. 体力・運動能力向上と表現力というという両側面の力を伸ばすことができる。などの多くの利点があり、近年の社会状況として園庭のない保育園や温暖化する気候における運動制限、今回の緊急事態宣言下における活動自粛の生活様式でも有効に活用できる社会的効果のある運動種目だと考えられる。

リズム体操『パプリカ』を創作したことは、リズム運動において従来から言われている、体力・運動能力の向上や身体表現の要素だけでなく、オリンピックの意識付けなど、社会的な視野を育成することができると感じた。リズム運動は時代のニーズをいち早く取り込み伝達する力も大きいと感じている。

7. 今後の展望

幼児期の子どもが一人で運動実施をおこなうことは難しい。リズム運動の利点や特性をふまえてリズム体操を創作し、発信していることを保護者や保育者に伝達し理解してもらえれば子どもたちの運動実施機会を増やすことができるのではないかと感じている。保護者や保育者に対する啓発もおこなっていかなければならない課題だと考える。

文献

- クルト・マイネル「スポーツ運動学」大修館 1981
前橋明「幼児のリズム運動」大学教育出版 p.3 2012
前橋明「幼児体育－理論と実践－初級 6 版」大学教育出版 p.25、pp.33-38 2019
厚生労働省 保育所保育指針 2018
内閣府・文部科学省・厚生労働省 幼保連携型認定こども園 教育・保育要領 2018
文部科学省 小学校学習指導要領解説 体育編 2018
文部科学省 幼稚園教育要領 2018