

幼児期の親子体操に関する研究

○ 渡 辺 則 子
(岡山ファミリー体育スクール)

前 橋 明
(倉敷市立短期大学)

I はじめに

近年、核家族化して兄弟の数が少なくなったり、ある種の競争社会で育っているせいか、兄弟や友だちとなかよく遊ぶことも、その中でいたわり合いながら、また、年少児に配慮しながらかかわることも、以前に比べて少なく、かつ、下手になってきている。さらに、母親のパート勤めによる共働きの増加、食事を共にする家族数の減少、通園時の交通の能率化と時間の短縮化、長時間のTV視聴等が親子のふれあい不足に増々拍車をかけ、人とかかわりの基本である幼児期の親子の対話の機会を少なくし、親と子のふれあう内容も薄くなった。中でも、夕食時間はゆっくり食事をとり、親子のふれあいの場としては大切な場となっていたが、この夕食時でさえも、父親の残業や母親の仕事後の疲れ等によって、夕食時刻が遅くなったり、食事を簡略にしたりして、ふれあいの質も高まっていないのが実状のようだ。

また、このような現実の中で、子どもに対し、どのように接したらよいか、子どもたちが何を求めているのか、わからないでいる親の多いことも確かである。

そこで、子どもたちが人間として成長していくうえで、また、親が子どもへのかかわり方を確かにしていくうえで、親と子のふれあいの大切さを再確認し、今日失われつつある対人関係や社会性づくりを図る手はじめとして、親と子のふれあいのもてる機会を計画することにした。それも、わが子のためには、実際に汗を流すこともいとわない“親子の交流”の実践を計画した。選んだ活動は、親と子の健康づくりに役立つばかりでなく、親子間のコミュニケーションづくりやより明るい家庭づくりにも役立つと言われている“親子体操”であった。

本報告では、対人関係や社会性づくり、親子間のコミュニケーションづくりをねらった“親子体操”の実践を報告すると共に、子に対する親の姿勢やかかわり方について検討を加えたので報告する。

II 研究方法

平成元年9月から平成2年1月まで行った親子体操の実践の観察記録と母親へのアンケート調査結果を分析し、検討を加えた。また、研究対象は、岡山市に居住する3歳から5歳までの幼児とその保護者を対象に公募し、申し込みのあった4組の親子とした。(3歳男児1名、4歳男児1名、5歳男児2名)

なお、実践については、以下に示す通りである。

(1) 実践の期日及び時間

親子体操の実践は、平成元年9月から平成2年1月までの毎週金曜日の午後3時30分から午後4時30分までの1時間であった。実践の回数は20回であった。

(2) 親子体操の指導の方針

- ①しっかりほめて、自信とやる気をもたせる。
- ②個々の能力に応じた発表の機会を与えて、教育的優越感をもたせる。
- ③わかりやすく、簡単に、しかも近接領域の課題や目標を段階的に設定し、やればできるという達成感や成就感をもたせる。
- ④親子体操の場が楽しいものとなるように、教材をしっかりと研究し、その中から、楽しさの経験が味わえそうな運動の紹介に努める。
- ⑤技能面だけでなく、創造性や社会性の面でがんばっている幼児も、それらのチャンピオンとして認めていく。
- ⑥絵カードを利用し、幼児にも動きが理解できるように計画する。
- ⑦毎回、親子での握手、指導者や他児、他児の保護者との握手は徹底して行う。その時、相手の顔を見て、視線を合わせることに留意させる。
- ⑧毎回、実施内容については、イラスト付きの活動内容のメモを手渡し、家庭でも実践できるようにする。
- ⑨その他、問題があれば、適宜、助言を行う。

(3) 指導の方法と内容

指導者1名(男性)が1時間の中で、14種の手軽にできる親子体操を中心に指導し、数種のバリエーションを加えて20種類程の体操を紹介した(表1参照)。

III 結 果

保護者に依頼したアンケート調査の結果から、親と子の変化の一部を表2に示した。

IV おわりに

親子体操を通してみられた効果や家庭生活へ寄与した点を以下に整理してみる。

- (1) 家庭内で、通じあうものができ、親子とも明るくなり、会話が增えた。
- (2) 子どもは自信が付き、何事においても、積極的にがんばることができるようになった。
- (3) 親は、気分転換ができ、子どもに対して小言が少なくなった。
- (4) 親子ともに体力が付き、次に、また何かを親子でしたいと、望むようになった。

以上、子どもの生活の中で、内容のある対人関係や社会性づくりのためには、親子体操は有効な実践の一つであると考えられたので、報告した。また、親子体操以外でもちょっとしたきっかけによる、ささやかな親子のふれあう機会があれば、そのチャンスをつかんでの活動を積極的にされんことを強く呼びかけたい。

表1 親子体操の内容 (抜粋)

順	1 日	3 日	5 日	7 日	9 日	11 日	13 日	15 日
1	高い高い	引きあげジャンプ	メリーゴーランド	足打ちとび	フープ歩き	回転とび	魔法のジュウタン	マットとび
2	高い高いのメリーゴーランド	飛行機	足踏み競争	回転とび	フープとび (まわしとび)	足まわし	新聞ジャンケン	マットまわり
3	ウルトラマン	腕立てまわし	ジャンケン股くぐり	手たたきとび	移動とび	正座とび起き	横ならびジャンケン	連続とび
4	手ばなしメリーゴーランド	高い高いとばし	丸太たおし	足踏み競争	フープまわし	手つなぎ足踏み	おんぶジャンケン	やきいもゴロゴロ
5	足とび	腕立てジャンケン	数字えがき	丸太たおし	向き合いキャッチ	ねこ車	新聞わたり	手つなぎゴロゴロ
6	足あげとび	ジャンケン股くぐり	フープころがし	ブルドック体操	追いかけキャッチ	カニのり	新聞ジャンプ	でんぐりがえり
7	後ろとび	腕立てジャンプ	輪くぐり	ごじゃえもんロック体操	スピンころがし	足おこし	新聞ボールづくり	川とび
8	とび越しくぐり	自転車こぎ	開いて閉じて閉じて	足のり飛行機	フープくぐり	上体おこし	新聞キャッチボール	一連体操
9	とび越しもぐり	足あげがんばりっこ	おしりのり	ブリッジくぐり	島わたり	馬のり	新聞バランス	1.ライオンの橋渡り 2.トンネルくぐり 3.ロボットたおし 4.し字たおし 5.世界一周 6.逆あがり 7.カエルのとびつき 8.逆立ち歩き 9.スーパーマン 10.肩車
10	開閉 (グー・パー) とび	片足バランス立ち	片足おしりのり	カニあるき	工夫わたり	ブリッジくぐり	新聞とり競争	
11	ロボット歩き	閉眼バランス立ち	おしりまわり	フープくぐり	ジャンケン島わたり	足のりバランス	チャンバラごっこ	
12	逆さロボット	タオルをもつてのおしりたたき	カニのり	フープわたり	足打ちとび	とび越しくぐり	バランス歩き	
13	膝立ちバランス	バランス歩き	タオルはこび	足まわし	正座とび起き	みんなで足踏み	ロボット歩き	
14	バランス歩き	開閉 (グー・パー) とび	タオルをもつてのおしりたたき	ジャンケンわたり	タオルひき	タオルとり	逆さロボット	

表2 親子体操を通しての親子の変化

項目	親子体操への参加理由	参加する前の希望や期待	初期の子どもの様子	初期の親の気持ち	親子体操を通じた子どもの変化	親の変容・気持ちの変化
のぶくん (4歳男児)	<ul style="list-style-type: none"> 下に子どもがいて、平生、かまっていたことがほとんどないので、1対1でふれ合う時間をつくりたかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 親子で楽しく1時間を過ごしたい。 いろいろな体操を行うことによって、がんばる気持ちを身につけさせたい。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の好きな種目に対しては積極的だが、つまらないと思うものやできないものについてはあまり動こうとはしないし、泣いたりした。 できなければ、すぐ親に助けをもとめようとした。 力の加減がわからず、すぐにバテた。 友だちとの関係よりも自分中心であった。(順番がまてない) 終わったら、「疲れた」と言ったり、家に帰れば、ゴロンと横になっただけだった。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもとの遊び方や接し方がわかってうれしかった。 子どもだけを見ることができると、スキンシップがより良い状態でもてうれしかった。(家では、他の用事をしながらの対応なので、面と向って相手をしてやるのがほとんどない) 自分の体力の無さを知り、くやしかった。 子どもの好きな体操種目は親の不得意とする種目だったので不安だった。 家では見られなかった生き生きと動くわが子の様子を見てうれしかった。 他の子どもとの接触により、意外に見えない部分が出てくるので、知らないわが子の一面が見えて勉強になった。 	<ul style="list-style-type: none"> できるようになったことで自信が付き、以前にも増して好きになり、技術が上達してきた。 体力が付き、動きも機敏になった。兄弟ゲンカをしても、ある程度の危険を避けることができるようになった。 体操が好きになり、もっと体力のいる動きを要求するようになった。 次の時間を期待するようになった。 家でもいっしょにしたがる。 友だちのかかわりがスムーズにできるようになった。(順番が待てて、友だちを励ましたりできるようになった) 友だちのこういうところはすばらしく、こういうところははいけない、と言うことができるようになった。 誰とでもなかよく遊ぼうとするようになった。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に体力が少しいてきたように感じる。 子どもとの会話が広がった。 子どもへの接し方がわかってきた。また、子どもが望んでいる接し方も勉強になった。 ストレスの解消にも役立ち、家の中でも明るくふるまえるようになった。 子どもが体と気持ちをひとつにしてぶつかってくるので、いかげんな接し方をしてはいけなさと考えさせられた。 ヒマを見つけては、子どもとかかわることの大切さを教えられた。
つばさくん (5歳男児)	<ul style="list-style-type: none"> 半年前に、親と子のスイミングに通っていた時に、行った運動の様子があまりにもどんくさかった。 走る時にバタバタと動くので、気になったから。 フルタイムで働いており、子どもとの接する時間がわずかなので、1週間に1度、午後から休みをもらって、子どものために努力したかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 少しでも動きがよくなるといいと願った。 子どもの運動能力の向上と、子どもへのスキンシップの持ち方を教えてもらいたかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 引込み思案、はずかしがりなところがあるので、すぐにはとけ込めなかったが、活動の流れが、親といっしょに遊んでいる雰囲気だったので、とても楽しんでいた。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの体重が重いので、これは大変だなと思った。特に「高い高い」を5回する時は力が入った。 しかし、おもちゃがなくとも、子どもといっしょに楽しく遊ぶことができるのだなとわかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に取り組もうという気持ちを持つようになった。 習った体操を家でもするようになった。 	<ul style="list-style-type: none"> 以前は「だっこ」とか「おんぶ」と言って甘えてきた時、重いなと思う気持ちで先にたっていたが、スキンシップを求めているのだなと理解できるようになった。
けいくん (5歳男児)	<ul style="list-style-type: none"> 子どもとの時間を大切にしたいと思っているが、日常生活の中ではなかなかできないので、ふれあい体操に参加して週に1度でも楽しい時間を持ちたいと思ったから。 	<ul style="list-style-type: none"> 親ばなれがなかなかできない子で、幼稚園に慣れるのに他の子の何倍もの時間がかかった。集団生活をする上で、人前でも素直に自分を表現できる子になってほしいと願った。そのためにも、スポーツの好きな明るい子になってほしいと望んだ。 	<ul style="list-style-type: none"> 親といっしょなので安心なと、人数も少ないのですぐになじめた。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが楽しそうなので、安心した。 良い活動だと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもは楽しいと言って気持ちや情緒の面で良い方向に向かった。 	<ul style="list-style-type: none"> 親が何も運動をしていないので、体力の低下を知らされた。 多少、疲れるが、これくらいは子どものためががんばろうと思うようになった。