まこと保育園
とうきょう すくわくプログラム　活動報告書

★活動期間　2025年8月～2026年3月
★主な対象児　年長児　18名（0～4歳児も一部体験）

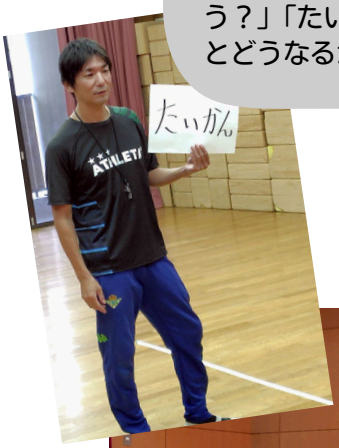
テーマ：体幹

1．活動のテーマの設定理由

本園には、自由に使える２か所の園庭（1階と2階の中庭）と屋内の多目的ホールがある。そうした環境下で子どもたちは日常的に自ら体を動かして遊んでおり、遊びを通して「早く走れるようになりたい」「すいすい木登りがしたい」「大きくジャンプしてみたい」といった「運動機能向上」への興味を持つ姿が、特に年長児を中心に見られた。そこで「体幹」をテーマに設定し、上手な体の使い方やかっこいい動き方などを探求し、子どもたちの興味関心を深めていきたいと考えた。

2．スケジュールと活動内容

★導入
10月の運動会を控えた8月に、子どもたちと保育者とで「体を動かすこと」や「体幹」について考える機会をもった。
図鑑や絵本を通して体の仕組みを知ることで、ふだんはあまり使わない体幹という言葉のイメージを膨らませ、体幹が「胸・お腹・背中・腰・おしりにあたる胴体部分を指す」こと、「体幹を強くすると運動が上手になる」ことなどが共有化された。
同月中旬に運動会の練習が始まると、子どもたちの間でより体幹への興味が増している様子がうかがえた。



〈保育者〉
「たいかんって何だろう？」「たいかんが強いとどうなるかな？」

〈子どもたちの声〉
「運動すること」「鍛えること」「フラフラしないこと」など、体幹をイメージする様々な意見が出た。

子どもたちが使い慣れた「巧技台」を組み合わせて、楽しく挑戦できるサーキット運動コースを作る！

★準備
体幹の探求活動には、子どもたちが好きな巧技台や大型ブロックなどを用いてサーキット運動コースをつくった。初回は保育者主導で、年長児が取り組みやすい難易度を設定。ジャンプ、片足立ち、バランスなどの動作で、体幹を意識できる内容とした。

全7種類！コースの変遷

初回（9月）以降のコースは、子どもたちが体験してみたい動きや体幹を強くするために必要だと思うことを話し合って、内容を決めた。運動の種類や難易度を変えながら、全7回とも違うコースが完成する。最終回（3月）は初回に近い難易度に設定してスイスイとゴールまで行けることで、各自が体の動きを意識できて、成長を感じられるようにした（最後にそれぞれ感想を発表）。

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

サーキット運動コースを体験！

一本橋

うんてい

ケンパ

片足バランス

はしご登り

大ジャンプ

などなど

★発展その１

探究活動後は毎回子どもたちと話し合いの時間をもった。
今回のコースでできたこと、難しかったことなどを自由に発表し、体幹を強くするためにコースをどのように改良するかに話がおよんだ。「うんていがしたい」「高い位置ではしごを渡りたい」「ケンケンのコースを長くしたい」「長い1本橋がいい」「高いところからジャンプしたい」など、子どもたちから出た意見を次回のコースづくりに反映させた。
毎回難易度が異なるコースを子どもたちは楽しんでおり、「次の体幹活動はいつ？」という声をたびたび聞くことができた。
３回目以降では跳び箱にも挑戦した。初めて跳び箱を体験する子どもが多く、最初は怖がっている様子が見られたものの「跳べるようになりたい！」という憧れの気持ちが見られた。

高い台の上からリングに向かってジャンプ！

みんなで初めての跳び箱に挑戦！

忍者みたいにかっこよく！飛び石ジャンプ

〈子どもたちの声〉
「バランスをとるために両手を広げたら上手に渡れた（一本橋）」「頭の中でケン、ケン、パとリズムをとったらできた（ケンパ運動）」「体を振ったら前に進めた（うんていは」「手を置く位置がわからないから教えてほしい（跳び箱）」など達成感と同時に向上心を持っており、探究活動を主体的に取り組む言葉が多く出た。

〈保育士たちの振り返り〉
幼児クラスの担任が集まっての振り返り。子ども一人ひとりの発達を見極めながら、挑戦できる、達成感が得られる環境を整えられるように、コースについて検討した。子どもからの声を受けて、次回のコースの形を最終決定する。

発展その２
ふだんの何気ない遊びの中でも、子どもたちが体幹を意識する姿が見られ始めた。「縄を使ったソリ」「クモ鬼」などいつも行っている遊びと体幹がリンクすることに気づく子どもがいた。保育者の視点も変化して、「ぞうきんがけ」といった年少・年中児の遊びの中からも体幹活動の芽を見つけることができた。

ソリ遊び

ソリ遊びは、年長児が年少児を引っ張っている。年長児の引く力と、年少児の姿勢を保持する力が協働しないとうまく前に進まない。

ぞうきんがけ（年少児）

まこと保育園では定番の活動であるぞうきんがけも、体幹のフィルターを通してみる。運動会後の余韻で、年少児が綱引きを体験。

つなひき（年少児）

発展その３
子どもが自分の体幹の強さを実感するために片足バランスの時間を「かたあしせんしゅけん」と題して測定した。体幹を意識することで飛躍的に時間数が伸びた子どもが表れた。※1位は同じ児童の記録

★子どもたち、それぞれの探求
うんてい、ケンパ、一本橋、跳び箱が難しい、という子どもが多かった。しかし、何度か挑戦を重ねるうちにコツをつかんだ子どもも少なくなかった。「ゆっくりやる」「体に力を入れる」「呼吸を整える」「跳び箱では脚をしっかり開く」など、自分なりの解決策を見つけて、できることを増やしている様子が見られた。これはまさに探求する姿であった。

★0歳からの「体幹」

0歳児が上半身と下半身との連動性をもたせるために、「はいはい」や「ずりばい」をたくさんすることが大切となる。立つ、座る、歩くは、上記を十分に体験してから。歩けるようになれば、斜面や階段を四つん這いで登るような動きができる活動を多く取り入れている。
コンビカーは腰、ひざ、足を全部90度にする姿勢で座り、脚でこぐことによって、自然とおなかに力が入る。「体幹」活動に好適だ。

斜面＆階段登り

コンビカー

2歳児クラスのバランス遊び

★遊びを通した「体幹」づくり

今回のすくわくプログラムは主に年長を対象として取り組んだが、この機会に他年齢のクラスの保育者も日常保育に体幹を意識した遊びを取り入れた。
体を動かすことの楽しさと、ちょっと難しい動きに挑戦した達成感とをどちらも味わえ、特に2歳児クラスの子どもたちは意欲高く取り組む姿が見られた。

日常生活のなかにもたくさん「体幹」につながる活動はある！

★まとめ　～「体幹」だけにとどまらない数々の体験

8月からの活動を通して、子どもたちと対話的にすくわくプログラムを進めることができた。子どもたちが、体幹や体の使い方について興味をもって探求心を育み、楽しんで本プログラムに取り組む様子が印象的であった。また、自分なりに「体幹とは？」を考えて主体的にやりたい活動を発表する姿、振り返りの際に友達の考えも尊重しつつ話し合いを進める姿などが見られ、すくわくプログラムが、設定したテーマ以上の豊かさを保育にもたらす活動であると実感できた。

バケツで水運び