

## 保育計画成果報告書

法人名等	宗教法人本眞寺
施設名	しおん大谷保育園めばえ
報告者（役職）	高橋紗由里（乳児運動リーダー） 西村恵子（しおん大谷保育園本園園長）
住所・連絡先	大阪府大阪市此花区島屋3丁目7番26号
	☎ 06-6466-2805 E-mail shion.mebae@gmail.com

### ○タイトル（保育計画）

「できる楽しさ」を無限に広げ、運動と感覚の協応を育む

### ○主な助成備品

バランスボードベーシックセット（フラットボード・モンキーラダー・ビーズスネーク・ロッカー・トランポリンボード）、バランスブロック

## 1. 保育計画策定の目的

当園は平成27年10月に、0・1・2歳児定員19名の小規模保育施設として開園しました。

（平成29年4月に連携園となる認可保育所の開設に伴い、名称をしおん大谷保育園からしおん大谷保育園めばえに改称。）

当園には園庭がなく、近隣の公園や広場に出かけますが、幼児用のブランコや滑り台、鉄棒等の遊具しか設置されておらず、乳児の外遊びに制限がありました。室内においてストレッチポールやマット、縄などを工夫して用いた遊びに取り組んでいましたが、スペースもなくバリエーションに乏しく、限界を感じていました。

昨今の育児においては、抱っこ紐の多用、自転車や車の移動により歩く機会が減少している上、バリアフリー化で段差のない生活様式に慣れてしまったことで、子ども達の育ちに必要な様々な日常の生活経験の積み重ねが急速に失われています。その結果、運動の基礎となる足の踏ん張る力が不十分だったり、アンバランスで何も無いところで躓き、とっさに手が出ないなど、怪我につながる危険なシーンが多々みられるようになりました。

ドイツ・HABA社のバランスボードセットは、これらの問題を一举に解決できるという理由で、かねてよりぜひ導入したいと考えていました。このバランスボードは、様々な遊びのバリエーションを組み立てることにより、遊びながら基本的な運動能力やバランス感覚を養うことが目的です。「三つ子の魂百まで」という諺にもあるように、子ども達の心身

の基礎は乳幼児期に育まれます。バランスボードを使用したサーキット遊びを通して、日常生活における経験不足を補い、「跳ぶ・走る・踏ん張る」という基本的運動能力を身に付けます。そして、少しずつ目標を上げてチャレンジを楽しむことが、子ども達の自己肯定感につながると考えています。また最近では、小学生以上の子ども達の多くに浮指や扁平足、外反母趾などの足のトラブルがみられるようになっているという報告があります。バランスボードで乳幼児期から足指をしっかり使って土踏まずの形成を促すことで、トラブルのない足づくりを目指し、取り組んでいきたいと思えます。

#### <期待する効果>

- ・足指を正しく蹴りだすことができる
- ・美しく安定した身のこなしが体得できるようになる
- ・素早くて確かな動きで、しっかりとした体幹が身につく
- ・将来において様々なスポーツに取り組むうえで、基礎力となる
- ・トラブルのない健康な足づくりにつなげる



## 2. 具体的な実施内容

### <0～1 歳児>

- ・ボードに跨り、腹ばいやハイハイでボードを乗り越えることで、ボードに慣れ、興味を引き出す。
- ・掌の感覚や腕の力をつけていく。



### <1 歳児>

- ・歩行が安定したら、最初は手を添え、徐々に補助なしでボードの上を歩く。
- ・体幹軸ができれば、ボードを横歩き・クマ歩きしたり、跨って腕の力で進む等、個別にレベルを上げていく。



- ・しっかりと手足で踏ん張る力と体幹力をつけるため、滑らないよう厚手のバスタオルを折りたたみ、床の雑巾がけをして高這いを安定させる。



<2歳児>

- ・体育指導の専任講師と連携を取りながら、バランスボードを平面で使用し、足裏を刺激することで感覚をつかんでいく。



- ・サーキットを作り、次の動作に繋げる体の使い方を身に付けていく。



- ・体の軸をうまく使えるようになったら、バランスブロックと組み合わせてボードに傾斜をつけていく。



- ・現在のレベルより少し上に設定していくことにより、リスクへの挑戦となり、心身の発達と同時に危険に対処する力を備えていく。

### 3. その成果と評価

バランスボードの導入によりみられた成果は以下の通りです。

<導入前>	<導入後>
正しいハイハイができず、不十分なままつかまり立ちに移行してしまう。	足指の蹴り出しができるようになり、正しいハイハイの形につながった。
膝をつかないとハイハイしながらの階段昇降ができなかった。	手と足で支えて膝をつかずに高這いの形でスムーズに昇降できるようになった。
真直ぐに走れない。 やたらと物にぶつかっていた。	危険を回避する能力が身につき、真直ぐに走るようになって、物にぶつかることがなくなってきた。
何もないところで転倒する。 転んでも手が出ない。	転ぶことが少なくなるとともに、とっさに手が出て支えられるようになってきた。
体幹が弱く、何かにもたれていないと座位を保てないことが多かった。	体幹が鍛えられてバランス良くボードを渡り、背もたれのない椅子でも姿勢よくしっかり座れるようになった。
歩行のバランスが悪く、外靴の底の減り方に偏りがみられた。	外靴の底の減り方が均等になってきた。
マットやストレッチポールを用いたサーキットの設営に時間を要しており保育士の負担となっていた。	セッティングが容易なので、保育士の負担が減り、子どもを遊ばせる機会が増えた。

その他、レベルに応じてボードの傾斜や配置を変えたり、選択肢を子ども達に与えることで、今まで以上に好奇心や意欲、主体性がみられるようにもなりました。

### 4. 今後の課題と展望

バランスボードを用いたトレーニングの開始時期について0歳児と2歳児を比較したところ、効果がより早く顕著にみられていたのは0歳児のグループでした。できる限り早いうちからサーキットトレーニングに参加させ、しっかりと自分の足で歩けるようになるための土台作りをサポートすることの重要性を再認識することができました。今後は、サーキット遊びにとどまらず、2歳児以降のごっこ遊びの導入にあわせ、豊かな想像力を育めるよう船や砦などの見立て遊びにも繋げていきたいと考えています。また、ボードやブロックの種類を増やして、4月に開設した連携認可保育園とともに就学までの育ちを見通した保育にも取り組んでいきます。

そして最近では、園と家庭が連携してこそ、真の育ちにつながると確信し、保護者にレッスンの参加を促しています。多くの保護者が積極的に参加下さり、正しい知識を得ることで、家庭での子どもへのかかわり方が大きく変わりました。また、足育レッスン日や体育レッスン日を地域の親子にも開放して、乳児期の足づくり・体づくりの重要性を地域に周知する取り組みを始めました。本園児だけでなく、地域の子どもの健やかな体づくりに貢献していけるよう尽力まいる所存です。

この度の助成に衷心より御礼申し上げます。

以上