

幼児期における鉄棒の指導方法の研究

平井博史¹⁾・磯部壮至²⁾

Study of Instruction method of the Iron rod in Childhood

Hiroshi HIRAI and Masashi ISOBE

鉄棒は多くの幼稚園、保育園、認定こども園等の園庭に設置されている遊具である。しかし、自由時間には特定の子どものみしか遊ばないことが多く、幼児にとって決して人気のある遊具であるとは言えない。また園によっては、危険だからという理由で、子どもだけの使用を禁止している現実もある。そこで本研究では、保育現場の保育者が鉄棒の指導において、どのような困難性を抱えているのかについて明らかにしながら、幼児が主体的に鉄棒の活動に向き合い習得していく過程でどのような指導法が必要になるかについて明らかにした。結果、幼稚園教諭や保育士へのアンケートからは、保育者が鉄棒の指導法を熟知していないこと、現場では限られた技の反復練習しか行われていないこと、鉄棒の補助の仕方が分からず怪我の危険性を伴うこと等が読み取れた。また、指導法として、下の4点を明らかにした。①鉄棒だけを抽出するのではなく、連結能力の向上に重きを置いた指導をする。②補助のポイントとして1つ目は安全確保の為の補助・2つ目は技術向上の為の補助であることを認識して指導する。③鉄棒の習得に固執せず、様々な運動を取り入れることで継続的・主体的に取り組める環境のもと指導する。④コーディネーショントレーニング理論を取り入れ、多種多様な動きを取り入れることで、鉄棒の技術を習得し易い体作りを意識して指導する。

キーワード：幼児体育、鉄棒、領域「健康」、指導法、コーディネーショントレーニング

研究目的

幼児教育・保育の現場での鉄棒指導の現状を知る為、幼稚園・保育園など現場で働く幼稚園教諭または保育士に対してアンケートや聞き取り調査を行った。内容は「子ども達へ鉄棒の指導をする上で難しいことは何か」、「知りたいことは何か」といったものである。

その回答内容の多くの割合を占めたのが「逆上がり」についての事項であった。そこで逆上がりの指導方法・補助方法に焦点を当て、その具体的な方法や内容を提示することで、幼稚園・保育園の保育の現場での鉄棒指導に役立ててもらおうと考えた。その導入により、幼稚園教諭や保育士が平素の保育の中に鉄棒指導の時間を作り出すことが容易となると、子ども達の逆上りの上達を促進することがで

きる。また子ども達が鉄棒を使った様々な運動方法を知ることや、逆上がりを習得した時の達成感を体感することで、その楽しさを知り、鉄棒に触れる機会を増やせることへと繋がる。それが結果として幼稚園教育要領、保育所保育指針、こども園教育・保育指針の領域「健康」にある「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活を作り出す力を養う」ことになる。文部科学省(2017)

子ども達が笑顔で鉄棒を使って遊ぶ、そのような姿が多く見られる環境づくりを本研究の最終目的とする。

研究方法

筆者及び幼児体育のプロパーである株式会社ハドル・スポーツクラブの講師の一人である磯部が体育

1) 教育学部子ども教育学科 2) (株)ハドル・スポーツクラブ

指導を担当している幼稚園にて、現場で働く幼稚園教諭や保育士に対してアンケートや聞き取り調査を実施した。

- ①鉄棒を指導する上で困ることは何か？
- ②鉄棒指導について何を知りたいか？

内容は上記の2項目についてである。回答は表1の通りであった。

この結果から現場で働く幼稚園教諭や保育士が鉄棒の指導方法や安全確保に難点を置いていることが解かる。また逆上がりに関する事項が多く、それをできるようにさせたいが、その指導方法や補助方法が解からずに困っているという趣旨の回答が目立つ。

この現場の声に答えられるように鉄棒の「逆上がり」を抜粋して、その補助方法と指導方法を明らかにすることとした。

そこで磯部が体育指導を担当しているA、B、C、D園で逆上がりの検証を実施した。A、B、C、Dの各園では週に1回30分の指導を年間計33回行っている。また保育終了後に希望者を募って行っている課外教室では1回60分程度、年間計40回の指導を行っている。

本研究では課外教室の年長児を対象に、6月初旬から7月中旬にかけて実施した鉄棒指導の結果か

ら、被験者の逆上がりの成否を数値化した。

指導はコーディネーショントレーニングの理論に基づいて実施している。コーディネーショントレーニングとは筋力や持久力を向上させることを目的としたエネルギー系に視点を置いた内容ではなく、神経系に視点を置いたトレーニングであり、7つに分類されたコーディネーション能力を高めることで運動能力を高める方法である。

7つのコーディネーション能力は表2の通り。平井(2012)

逆上がりの反復練習だけにとらわれず、7つのコーディネーション能力を高めることで逆上がりを会得しやすい身体作りを目指した。

課外教室で実際に行った指導内容は表3の通りである。

逆上がりができるとは、「子どもが鉄棒を握り、足を振り上げて回り、足が地面に着くまで他の人間が全く体に触れずに行えること」を定義とした。

磯部が体育指導を行っている園の課外体育教室の年長児の園児を対象に逆上がりの習得人数を数値化し(表4)、その結果から実際の効果、幼児教育・保育の現場への反映のさせ方を考察した。

表1 アンケート、聞き取り調査の結果

①鉄棒の指導をする上で困ることは何か
<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒ができない子に対しての指導方法が解からない。 ・逆上がりを行う時に腕が伸びてしまい、体が離れてしまう。 ・逆上がりを自分が苦手のでできないため教えられない。 ・子どもが落ちて怪我をしてしまいそうで怖い。 ・補助するべきか否か迷う。 ・逆上がり時に片足しか上へあがらず回れない。 ・外遊び時に各自で鉄棒を行わせたいが、怪我に繋がりそうで怖いのでやらせられない。 ・前回り時に体が硬直してしまう子がいる。 ・前回り時に補助をすれば回れるが、跳び乗れない子が多い。 ・逆上がりの補助をする時に両手が塞がってしまい回すことができない。 ・補助が難しい。 ・逆上がりで回った後に降りる際、顎や口を打つ子が多い。 ・逆上がりを行う時に腕が曲って足も上がるがあと一歩で回れない子がいる。 ・逆上がりを行う時に体重が重い子に対する補助ができない。
②鉄棒指導について何を知りたいか
<ul style="list-style-type: none"> ・逆上がりを行う時に腕が伸びてしまい、体が離れてしまう子に対するアプローチ。 ・鉄棒を行う前に、事前準備として何をしておくか。 ・どのような順序立てをして教えると良いか。 ・逆上がりは腕が伸びてしまっではできないのか。 ・逆上がりを行う時に片足しか上げられない子に対する対処法。 ・前回り時に体が硬直してしまう子に対する指導法。 ・逆上がりを行う時に腕が曲がって足も上がるがあと一歩で回れない子に対する指導法。 ・逆上がりを行う時に体重が重い子に対する補助法はどの様にしたら良いか。

結果

6週間の指導を行った結果、逆上がりができる人数の結果とその推移は表5の通り。

習得人数の向上率に差はあるものの、すべての園で逆上がり習得人数が増加したことがわかる。

C園の向上率は低く、グラフは横這い状態であったが、これは最初の段階から技術を習得している対象者が多かったことが要因だと考えられる。またD園の向上率が高いことについては、対象となる園児数が多く、年中時にあまり逆上がり指導をしてこなかったことがこの結果に繋がったと考えられる。

次に逆上がりのできる園児の割合に注目をした。(表6)

C園の逆上がりのできる園児の割合が特に高いことが分かる。各園同じ講師が指導をしていることから、指導方法による差はないと考えられる。そこで各園の体育指導時以外での鉄棒指導の有無やその内容を調査した。

その結果としてA・B・D園では平素の保育の中で鉄棒を指導する時間はほぼ無く、C園のみが鉄棒を行う時間を保育の中に設けていることが分かった。

C園では他曜日にも磯部と同じ内容で課外体育指導を、専門の体育講師が行っている。

C園の体育教室在籍者(年長児)の総数とその中で逆上がりのできる園児の割合、又、体育教室未在籍者の総数とその中で逆上がりのできる園児の割合を数値化し、それを比較することで逆上がり習得の要因を明らかにした。(表7)

表4 対象年長児数

	対象年長児数 (合計72名)	逆上がりのできる 園児数
A園	13人	6人
B園	15人	6人
C園	15人	11人
D園	29人	12人

表5 逆上がりのできる人数とその推移

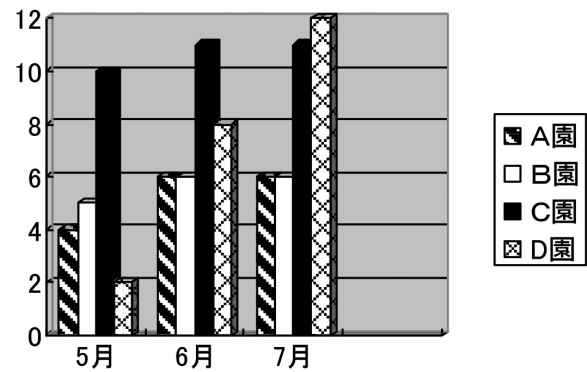


表6 逆上がりのできる園児の割合

	逆上がりのできる園児の割合
A園	46.2%
B園	40.0%
C園	73.3%
D園	41.3%

表7 C園での体育教室在籍者・未在籍者の逆上がりのできる園児の割合

	総園児数	逆上がりのできる園児数	逆上がりのできる園児の割合
C園 年長児	88人	48人	54.5%
体育教室在籍者	54人	36人	66.7%
体育教室未在籍者	34人	12人	35.3%

考 察

1、合計6回の指導を経て、A・B・C・D園全てで逆上がり習得者が増加した。また鉄棒の具体的な指導に取り組む前から、既に逆上がりができる園児も多かった。これはこの期間の指導の成果だけでなく、以前より鉄棒の上達を見据えた運動を行っており、特に表2の連結能力の向上に重きを置いて体育指導を行ってきたことが要因であると考えられる。

2、C園の対象者全体における逆上がり習得者の割合が高かった理由は、平素の保育の時間に幼稚園教諭・保育士が鉄棒の指導を行っていることが要因であると言える。C園では外遊びに行く際や外遊びから戻ってきた際に、鉄棒の課題を決めて学年ごとに各種目を行わせている。各学年に与えられている課題種目は以下の通りである。

- ① 年少組 前回り・足抜き回り
- ② 年中組 前回り・足抜き回り・逆上がり
- ③ 年長組 前回り・足抜き回り・逆上がり

しかし(表7)から分かる通り体育教室未在籍者の逆上がり習得率は体育教室在籍者の習得率に比べて低い数値である。幼稚園教諭・保育士が鉄棒の指導を日常的に実践していくことに加え、体育講師が行ったプログラムの効果が大きかったことが分かる。

3、幼稚園教諭や保育士が保育の時間に鉄棒指導を実践するには、正しい補助方法を知ることが必要である。補助には2つの意味があり、1つ目は安全確保の為の補助・2つ目は技術向上の為の補助である。逆上りの補助方法のポイントをまとめた。

- ① 鉄棒から体が離れない様に背中を支え、へそを中心に回転させる
- ② 足が蹴りあがらない子に対しては、①をしつつ反対の手で脚を鉄棒に引っ掛けさせる
- ③ 回転後、顎を鉄棒で打たないように胸の辺りを鉄棒から離れるように押す

上記のポイントを押さえた上で、正しく安全な補助をすることで安心して鉄棒指導の実践ができ、子ども達の逆上りの習得者増加にも繋がる。

4、課外指導の中では鉄棒の指導に固執せず、沢山の種目を取り入れたことで子ども達が飽きることなく授業に取り組むことができたと考えられる。マットでの後転、V字バランスなど逆上がりに類似した種目の選定も行った。鉄棒を使った種目では鉄棒にぶら下がりながら足を動かす「自転車漕ぎ」、「サル足打ち」などを多く行うことで、連結能力(表2)の向上を図った。また上記の2つの種目を足を高く上げて行わせることで自然と腕が曲る子どもが増え、逆上がりを行う上での重要なポイントである、「腕を曲げながら、足を高く蹴り上げる」ことができる園児が増えてきた。

結 論

今回は鉄棒の逆上がりという種目に視点を置いて研究を進めてきた。逆上がりという種目は、鉄棒の種目の中で「出来る、出来ない」が解かり易い種目であり、それを出来るようにさせたいという保護者の声も多い。

筆者らが幼児体育指導者として鉄棒指導をする中で、その期待に結果として応えられるよう、過去には逆上りの反復練習により成果をあげてきた。しかし子ども達を「逆上がりという型」に無理やりはめ込みその技を習得させる方法は、①「明るく伸び伸びと行動する」②「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」姿からは程遠い印象であった。

上記の①・②の事項は幼稚園教育要領、保育所保育指針、こども園教育・保育指針の領域「健康」のねらいから抜粋したものである。

もちろん逆上がりが出来た時には充実感を味わうことができるが、できない子にとっては苦痛な時間であるに違いない。又、同じことの繰り返しでは変化がなく、幼児の特性として飽きてしまい、継続して取り組むことができない。

そのようなことを改善させるきっかけとなった指導理論がコーディネーショントレーニングである。この理論を取り入れることで鉄棒を使って行う種目の幅が広がり、鉄棒以外の運動をすることで鉄棒の技術習得をさせようという考えもできる。逆上がりを習得させることだけに固執せず、多種多様な動きを行わせることで、鉄棒の逆上がりを習得し易い体作りを目指す。それにより、楽しく指導に臨める子

どもが増えたことを実感している。

逆上がり上達へと繋がる具体的な種目

- ① 足はグーパー交互にジャンプをし、それに合わせて手をグーパーにする。
 - ② ①のジャンプを手と足を逆にして行う。
 - ③ 16呼間のジャンプを8呼間ずつに分け、初めの8呼間は手と足同じ、次の8呼間は手と足を逆で行う。
 - ④ 足上げ滑り台（長座の状態から後ろへ倒れ背中を着き、足を顔の上まで上げ、つま先が床に着くようにする）
 - ⑤ V字バランス（長座の状態から上半身を起こしたまま、足を少し浮かせる）
 - ⑥ ヤキイモ（マットの上などに寝ころび、横向きに転がる）
 - ⑦ マットで行う前転
 - ⑧ マットで行う後転
 - ⑨ 自転車漕ぎ（高い鉄棒にぶら下がり、足で自転車漕ぎの動作をする）
 - ⑩ サルの足打ち（高い鉄棒ぶら下がり、足打ちをする）
 - ⑪ 団子（逆手または順手で鉄棒を持ち、腕を曲げた状態で足を浮かせる）
 - ⑫ 前回り→足抜き回り→反対回り（3つの種目を素早くまたは足を着かずに行わせる）
- 以上が逆上がり上達に繋がる種目の一例である。

①～③は上半身と下半身の連結能力（表2）の向上を促す運動であり、逆上がりで腕が固定された状態から足を蹴り上げる動作に役立つ。⑨、⑩も同様である。

④、⑤は逆上がりの際の足の蹴り上げに類似した種目である。

⑥、⑦では回転の感覚を掴ませる目的で行う。

⑧は回転と足の振り上げを同時に会得できる。マットに坂道を作り、早く回転させることでより高い効果を期待できる。

⑪は逆上がりの際に腕が伸びてしまわないようにする練習である。

⑫では様々な回り方を、体を巧みに操りスムーズに行うことで、逆上がりの動きにも対応できる動きづくりを目指す。

①～⑫を一度に行う訳ではなく、少しずつ指導プ

ログラムの中に取り入れていくことが大切である。

このように逆上がりで繋がる動きをさせることで「逆上がりという型」にはまり易い動きや身体の使い方を身に付けさせ、その上で逆上がりの指導を行うことにより効果が期待できる。

又、種目の幅が広がることで、同じことの繰り返しでは飽き易い、という幼児の特性を克服することができる。結果として体育指導の現場で「早く鉄棒がやりたい」という声が多く聞かれるようになった。

本研究では、体育の専門講師が鉄棒指導を行っている園で、その指導を参考に幼稚園教諭・保育士が保育の中で日常的に鉄棒の指導をすることで、逆上がり習得への高い効果を得られることが確認できた。

そのモデルであるC園では逆上がりに関わらず、鉄棒を使って遊ぶ子ども達の姿が多くみられる。鉄棒で遊ぶ子どもの人数は鉄棒の技術習得率と比例するのではないかと考えられる。

この事例を基に考察すると、幼児教育や保育の現場に設置率の高い鉄棒を活用し、子ども達の運動不足・運動能力の低下を改善できる可能性は極めて高いと言える。その為には、正しい指導方法を取り入れ、幼稚園教諭や保育士が日常的に鉄棒指導をすることが重要である。

幼児期の健康増進、運動量の確保に鉄棒を推薦する理由は以下の通りである。

- ① 反復練習の繰り返しの練習内容でないので、伸び伸び鉄棒を行うことができ、逆上がりを習得した際には達成感・充実感を味わうこともできる。
- ② 身体全体を使う十分な運動性が認められる。逆上がり習得という明確な目標に向けて、進んで練習に取り組み易い。逆上がり習得者はできた時の喜びから何度も繰り返し行うことに繋がる。
- ③ 鉄棒の正確な使い方を学ぶことで、逆上がりに関わらず、安全で正しい方法で実践することができる。

①、②、③の項目で幼稚園教育要領、保育所保育指針、こども園教育・保育指針の領域「健康」のねらいにある内容の一部を具体的な方法として達成できる可能性がある。文部科学省（2017）

幼児教育の現場に多く設置されている鉄棒が有効に利用され、尚且つ子どもの運動能力向上に本研究が役立つことを心から期待するものとする。

今後に向けて

A・B・D園においてもC園と同様に保育の中に鉄棒指導をする時間を確保していただき、同様の成果がでるのかを検証していきたい。

本研究に協力いただいたA・B・C・Dの幼稚園、指導にあたり指導内容・指導結果を提供いただいた(株)ハドル・スポーツクラブに対して感謝の意を表す。

引用文献

- 平井博史・南牟禮豊三 2012 ベースボールコー
ディネーショントレーニング 全国書籍出版
厚生労働省（平成29年告示） 保育所保育指針 フ
レーベル館 p23
文部科学省（平成29年告示） 幼稚園教育要領 フ
レーベル館 p14
文部科学省（平成29年告示） 幼保連携型認定こど
も園教育・保育要領 フレーベル館 p26