

からだを動かす遊びワークショップによる子どもの運動量への影響 ～神戸市立森林植物園・ぼうけんの丘における実践より～

神戸女子大学 家政学部 家政学科 梶木研究室
橋本 唯

1. 研究の背景と目的

近年、子どもの外遊びは減少し、遊び方も変化してきている。また画面の閲覧時間の増加に伴い、子どもの体力が減少し、運動不足を改善するためスポーツクラブの利用も増えている。しかし子どもの意思決定の場がない運動は子どもの運動機能に与える影響は少ないとされている。

神戸市立森林植物園は、1940年に六甲山の一角に開園した有料公園である。公園内の多目的広場・ぼうけんの丘の遊具が撤去され、利用者数が減少している。2021年度は子どもが遊び仲間・集団の大小に関わらず主体的に遊ぶことができるかどうか、ワークショップのあり方・運営方法についての研究が行われた。

本研究では、2021年度の結果をふまえ、ぼうけんの丘の広い芝生空間をいかし、からだを動かす遊びワークショップを実施する。そして、子どもが自由に遊びを選択し変化させ、意思決定をできる空間づくりを行うことで、子どもが主体的に遊ぶことができるかを検証する。また、子どもの普段の外遊びの状況を明らかにし、からだを動かす遊びを取り入れることによる子どもの運動量への影響を検証することを目的とする。

2. 研究方法

神戸市立森林植物園・ぼうけんの丘において4日間の遊びワークショップを実施した(表1)。ぼうけんの丘の広い芝生空間をいかし、からだを動かす遊びに限定して行った。いずれの遊びも子どもが意思決定できるよう、自由型遊びで行った。10月30日にはハロウィンイベント(クロネコを探せ)を取り入れた。また、広報活動はオリジナルポスターを作成し、園内や森林植物園のSNSでの掲示や園内放送で参加を促した¹⁾。そして、参加した子どもの保護者と学生スタッフにアンケートを実施し、ワークショップによる子どもの運動量の変化について明らかにした。

表1. ワークショップ概要

実施日(2022)	10/9	10/16	10/30	11/6	
天気	雨	晴れ	晴れ	晴れ	
時間	10:30~12:30	12:30~15:00			
遊び内容	①ボール転がし ②丸太コーナー ③ボトルコーナー ④チャレンジコーナー ⑤モルック ⑥ハロウィンイベント(10月30日)				
参加人数	子ども	2人	85人	71人	116人
	保護者	3人	88人	74人	147人
	全体	5人	173人	145人	263人
学生スタッフ数	8人	15人	12人	12人	

3. 各遊びブースの概要

〔ボール転がし〕ぼうけんの丘の斜面を利用し、雨樋や筒を使いコースを作って上からどんぐりや鈴を転がす遊び。どんぐりなどを上から「転がす」こと、「集める」のシンプルな遊びを取り入れ就学児も遊びやすくした（表2）。

〔丸太コーナー〕森林植物園の廃材の丸太、カラフルなバランスストーン、フープ、大縄などを用意した。円になるように配置し、大人数でどんジャンケンや大縄跳びなどができるようにした。

〔ボトルコーナー〕輪投げ、ボール投げを用意した。的は手作りのものを使用した。遊び方がわかりやすく、子どもが自分のペースで遊ぶことができるようにした。

〔チャレンジコーナー〕皿回しやホッピング、コマ、けん玉、ボールなどを用意した。昔遊びを取り入れることで保護者も手に取りやすく一緒に遊ぶことができるようにした。

〔モルック〕フィンランドが発祥の地で世界大会も行われるスポーツを取り入れた。対戦形式で遊ぶことができるため、子どもの同士の関わり合いを増やすことを目的とした。

表2. 各遊びブースの様子

ボール転がし	ボトルコーナー	丸太コーナー
		
チャレンジコーナー	モルック	クロネコ
		

4. 参加者対象アンケート調査の結果と考察

アンケート回答数は4日間で保護者が121通、学生からは47通であった（表3）。

表3. アンケート調査概要

調査対象	参加した保護者	参加した学生スタッフ
場所	森林植物園・ぼうけんの丘	
日程（2022） （人数）	10/6（0人）、10/16（41人） 10/30（30人）、11/6（50人）	10/6（8人）、10/16（15人） 10/30（12人）、11/6（12人）
調査時間	12：30～15：00	ワークショップ終了後～翌日
調査方法	子どもの参加終了後に受付にてアンケートを配布、その場で記入・回収	ワークショップ終了後に Web アンケート配信・回収

4-1. 保護者対象アンケート調査結果

【運動量の変化】このワークショップにおいて子どもの運動量が増加したと回答は「0～6歳」「7歳～」の子どもともに80%以上であった（図1）。ワークショップで運動量が増加した子どもは、普段からからだを動かして遊ぶ子どもとあまり動かさずに遊ぶ子どもに分かれた（表4）。からだを動かして遊ぶ子どもは、「鬼ごっこ」「ボール遊び」「公園の遊具」、あまりからだを動かさずに遊ぶ子どもは「TVゲーム」「LEGO」の回答があった。この結果から、普段からからだを動かして遊ぶ子ども、あまり動かさずに遊ぶ子どもの両者ともこのワークショップではからだを動かして遊んだことがわかる。

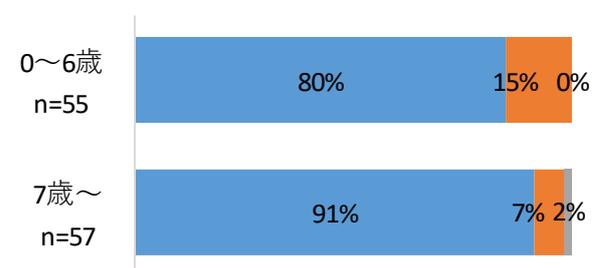


図1. 子どもの運動量の変化

表4. 子どもの普段の遊び方

からだを動かす遊び	
かくれんぼ	公園の遊具
ボール遊び	鬼ごっこ
野球	ストライダー
縄跳び	アスレチック
ジェイボ	自転車
竹馬	テニス
バドミントン	スケボー
あまりからだを動かさない遊び	
砂場	粘土
TVゲーム	ままごと
ザリガニ釣り	LEGO

【子どもの興味・関心が高った遊び】

「0～6歳」の子どもはボール転がし、ボトルコーナー、「7歳～」の子どもはチャレンジコーナーの回答が最も多く、その他の遊びにおいては年齢に関係なく大縄遊びが最も多かった（図2）。

【子どもが楽しそうだった遊び】

「0～6歳」の子どもはボール転がし、「7歳～」の子どもはチャレンジコーナーの回答が最も多く、その他の遊びにおいては大縄遊びの回答が最も多かった（図3）。

【保護者の遊びへの参加】

今回ワークショップに参加した75.5%の保護者が子どもと一緒に遊んだと回答した（図4）。からだを動かす遊びだったこと、参加した子どもの年齢が高かったことから一緒に遊ぶ保護者が多かったといえる。

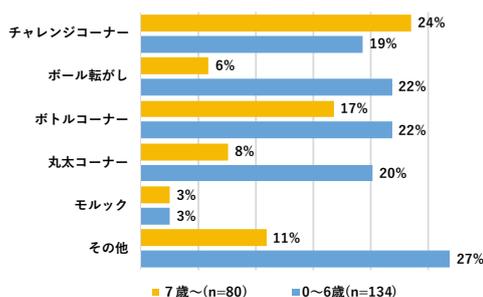


図2. 子どもの興味・関心が高かった遊び

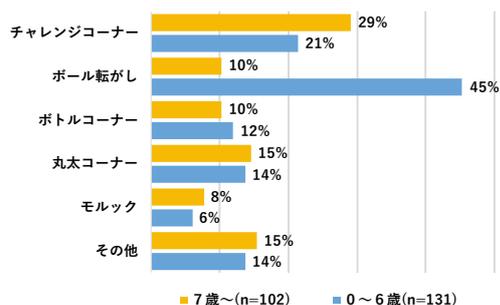


図3. 子どもが楽しそうだった遊び

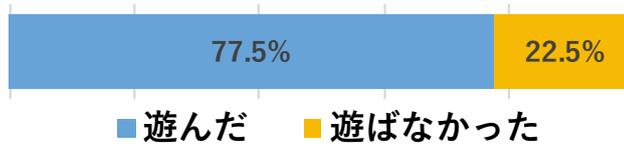


図4. 保護者の遊びへの参加

4-2. 学生スタッフ対象アンケート調査結果

学生スタッフにワークショップでの子どもと保護者の様子についての回答は表5のとおりである。

【子どもの様子】

遊んでいく中で子どもは自分に合った遊び方を見つけて遊んでいた。また、大人数での遊びは子ども同士で主体的にコミュニケーションを取り、遊んでいたことがわかった。

【保護者の様子】

からだを動かして遊ぶものが多かったため、子どもと一緒に遊び楽しんでいる保護者が多かった。

表5. 学生スタッフアンケート結果

	子どもの様子	保護者の様子
ボール転がし	[0~3歳]転がす素材を転がすこと、集めることに集中していた [4歳~]コースを変化させることに集中していた	[10月16日]アドバイスをする保護者が多かった [10月30日・11月6日]保護者が主体となって遊ぶ姿が見られた
丸太コーナー	[0~3歳]大人の補助付きで遊ぶことが多かった [4歳~]大縄や綱引き、どんじゃんけんなどルールを決めて遊んでいた	[0~3歳の子どもの保護者]手をつないで一緒に遊んでいた [4歳~の子どもの保護者]少し離れて見守っていた・大縄は縄を回す姿が見られた
モルック	対戦方式で遊ぶことができるため初対面の子ども同士もコミュニケーションを取っていた	・アドバイスをしている ・一緒に遊ぶ姿が見られた
ボトルコーナー	[0~4歳]投げはじめの線に関係なく近づいて投げていた [5歳~]投げはじめの先から投げる、更に遠くから投げるなど難易度を上げて遊んでいた	・アドバイスをしている姿が見られた ・写真や動画に子どもの姿を収める姿が見られた
チャレンジコーナー	・できるようになるまで練習している姿が見られた ・周りに遊んでいる姿に感化され遊びが次々に変わった	・子どもより熱中する保護者が多かった
クロネコを探せ	・積極的に取り組む子どもが多かった ・子どもはクロネコを見つけたときの嬉しさから走って駆け寄る姿が見られた	・子どもと一緒に取り組む姿が見られた

5. 結果のまとめ

本研究では過去3年間の研究成果をもとに神戸市立森林植物園・ぼうけんの丘で「からだを動かす遊びワークショップ」を実施した。広い芝生空間のなかで子どもが自由に遊びを選択し、意志決定をできる場づくりを行い、子どもが主体的に遊ぶことができるかどうかを検証した。また、子どもの普段の外遊びを明らかにし、本ワークショップでの子どもの運動量の変化について検証するため、参加者の保護者と学生スタッフにアンケート調査を行った。

アンケート調査の結果、子どもの運動量が増加したとの結果が得られ、普段から外遊びを良くする子どももより動いていた。また、子どもは自分に合った遊び方で主体的に遊んでいた。身体を動かしての遊びは簡単なルールで大人数で遊ぶことのできるものが多いため、子ども同士でコミュニケーションを取る姿が見られた。昨年度では見守る保護者が多く、保護者用ベンチの設置が提案されたが、今年度のワークショップではからだを動かす遊びだったため保護者も一緒に遊ぶことができ、子どもだけではなく保護者にも効果があった。

6. 今後のワークショップの提案

本研究結果により神戸市立森林植物園・ぼうけんの丘でのワークショップはからだを動かす遊ぶ素材を年齢別に用意し実施することを提案する。

[0～1歳]持ち運び用のマット・ボールプールで幼児用のスペースを配置する。はいはいや、保護者と触れ合うことを目的とする。

[2～3歳]ボール転がし・丸太遊び・輪投げ・ボール投げ。ボール転がしは傾斜を使い、素材を転がし、集めることに集中するなかで、斜面を昇降りし、たくさん歩くことができる。また丸太遊び・輪投げ・ボール投げはバランスを取ることで、難易度を変えやすいため年齢に応じて遊ぶことができる。

[4～6歳]ボール転がしや丸太コーナーでの遊び。ボール転がしは、作って壊すことのできる遊びで子どもの想像力を養うことができる。丸太コーナーでは子ども同士でどんじゃんけんや大縄を使って綱引き、大縄跳びなど、自由に遊びを変化させること、走る、飛び跳ねるなどのからだを動かすことができる。

[7歳～]ボールや大縄などの遊び素材を用意し、学生と一緒にルールを決めて遊ぶ。オリジナルルールを一緒に作ることであそびを変化させることができる。また、皿回し、けん玉、お手玉、コマなどを取り入れる。子どもの「成功させたい」という気持ちから、集中して挑戦できると考えられる。

[保護者]チャレンジコーナーなどの手に取りやすい遊び素材や大縄遊び、モルックなどの参加しやすい遊びを取り入れる。子どもと一緒に遊ぶ時間の確保、子どもの外遊びの大切さを身をもって理解し、子どもの外遊びを啓発する。

1) 参考資料

森林植物園に掲示したポスター

あつまれ! ぼうけんの丘 2022
Play Wagon がやってくる!
みんなでからだを動かして遊ぼう!!

開催日:10/9・16・30,11/6
(いずれも日曜日、
10/30はハロウィンイベント開催)
時間:12:30~15:00
いつでも参加できます
会場:神戸市立森林植物園
多目的広場 ぼうけんの丘

※雨天の場合は、当日10時を目処に森林植物園のHPにてお知らせします。

丸太でバランス遊び
ボール転がし

丸太の上を落ちないで渡りきれぬかな?
どこまでボールは転がるのかな?

神戸女子大学 家政学部 梶木研究室
共催:神戸市立森林植物園
協力:(公財)神戸市公園緑化協会

新型コロナウイルス感染症防止のため、
手指消毒・計温・マスク着用等のご協力をお願いします。

ハロウィンイベントのポスター

HAPPY HALLOWEEN
クロネコを探そう!
2022
10/30 (日)
場所:神戸市森林植物園
多目的広場 ぼうけんの丘
時間:12:30~15:00(いつでも参加できます)

実施:神戸女子大学 家政学部 梶木研究室
共催:神戸市森林植物園
協力:(公財)神戸市公園緑化協会

[謝辞]

本研究は、多くのかたのご協力により無事に終えることができました。ワークショップに参加し、アンケートにご回答くださった方々にも感謝いたします。研究にご協力いただいた神戸市立森林植物園の金森園長、本位田副園長、稲葉様、並びに職員の皆様、ご助力いただきありがとうございました。

なお、公益財団法人神戸市公園緑化協会の「神戸市の緑の普及・啓発に寄与する調査・研究支援」による助成により実施しました。心より御礼申し上げます。

また、ご多忙のなかワークショップの準備から論文作成にあたり、多くの指導をくださった梶木典子先生、本当にありがとうございました。梶木ゼミの皆様にはワークショップの準備や当日のサポートにご協力いただきありがとうございました。

本研究を支えてくださった皆様、本当にありがとうございました。