

## 運動スキルの教え方

2011/05/08 神戸定例会  
藤坂龍司

### 健常児の運動スキルの発達

年齢	できるようになること（60%通過項目）
1才3カ月	歩き出す
1才半 1才9カ月	走る まりを投げたり受け取ったりできる
2才	ジャンプする
2才半	階段を1段ごとに両足をそろえて上がりおりする すべり台をのぼってすべる
3才	ぶらんこに立って乗れる（大人が少しこいであげる） 三輪車をこぐ 足を交互に出して階段を登る よーいどんの合図で駆けだす
3才半	ゴールまで駆ける
4才 4才半	片足でけんけんして飛ぶ でんぐり返しをする ブランコにすわって自分でゆらすことができる スキップする
5才	ジャングルジムを上まで登る ブランコを立ち乗りして自分でこぐ
6才 6才半	補助輪付き自転車に乗る 一人でなわとびをする まりを続けて10回くらいつく 大なわで大波小波をする 鉄棒で前回りをする 平均台で落としっこをする
7才	まりつきでまりを足の下にくぐらせる

津守・磯部「乳幼児精神発達診断法：3才から7才まで」

運動スキルを教えるにあたっては、平均的な子どもの身体能力の発達スピードに合わせる必要がある。これを無視して早く取り組み過ぎると、いたずらに失敗体験ばかりを積んでしまうことになる。

ただし幼稚園・保育園ではこの表に挙げた時期より1，2年早く練習を始めることが多い。その場合は園で練習が始まった時を課題の着手時期の目安にするとよいだろう。

## 運動スキルの教え方

他の課題と同じく、スモールステップ、プロンプト、強化が基本となる。

教える手順を細分化する際には、まず自分でその運動をやってみて、必要な動きをよく研究すること。けがをさせないように、用具などの準備を十分にすることが大切。

教え方は、各ステップごとに

- ①やってみせる
- ②身体プロンプト付きでさせる
- ③強化する
- ④徐々にプロンプトを減らす
- ⑤定着するまでよく練習する

を繰り返す。途中でステップが不十分・不適切なことがわかったら、何度でも教え方を見直す。数カ月かけて根気良く取り組むこと。

### 1. ボール投げ

#### ①ボールを転がす

床に座って、ボールを両手で転がすことから。足をハの時に伸ばして座らせ、ボールの下に下手をあてがって、前に押し出すようにする。その都度強化する。

次は子どもに向かってボールを転がし、それを転がし返すようにプロンプトする。最初はプロンプトしやすいよう子どものそばで、子どもに向かってボールを転がし、すぐに子どもをプロンプトしてボールを転がし返させる。

次に大人も向かい合って足をハの字にしてすわり、ボールを子どもに向かって転がす。これでキャッチボールができる。

また子どもの前に動物フィギュアなどを並べておき、ボールを転がして倒すことを教える。

#### ②下投げ

ボールを転がせるようになったら、今度は立たせて両手で下投げさせる。背後から覆いかぶさるようにしてプロンプト。ボールプールなど大きな目標を用意して、そこに投げ入れさせるとよいだろう。

<ボールを受け取る>

ボールを受け取らせるためには、両手をまっすぐ前にのばさせて、胸をめがけてボールを投げてあげる。胸にボールがぶつかったら、それを抱きしめるようにさせる。手で取らせようとするとうまくいかない。

#### ③上投げ

わが家ではボールを投げた的にくっつくおもちゃを使った。

的を子どもの目の高さに掲げ、最初はそのすぐ前に立たせて、ボールを的にくっつけさせる。強化する。それから子どもの立つ位置を徐々に的から離して行く。そうすると上手投げができるようになった。的は洗濯物かごを斜めにしたものでもいいと思う。

## 2. ジャンプ

まず少しの段差から両足をそろえて飛ぶことから。ひざを曲げさせ、両手を持って「せーのー、ジャンプ」で飛びあがらせる。両足がそろおうようになったら、ジャンプの練習に移る。なかなか両足がそろわない場合は、まだ体の準備ができていないのかも。

ジャンプの練習も同じ要領。大人と向かい合って立ち、大人の両手を持って、ひざを曲げさせる。この状態で、「せーのー、ジャンプ」で飛びあがらせる。

なかなか感覚がつかめないようなら、室内用トランポリンでひざの曲げ伸ばしの感覚をつかませるとよいかも。

## 3. 前回り

運動用のマットか、しっかりした敷布団で練習させること。ただし最悪の場合、首を折る可能性もあるので、くれぐれも慎重に。この課題は学校に任せてもよい。

特にいわゆる「低反発マットレス」は衝撃を吸収せず、首を痛めてしまう可能性があるので、決して使わないこと。

マットの前にしゃがませて、両手を広げてひじを曲げる。この姿勢から前転させる。このとき姿勢が悪いと首を痛めるので、必ず大人がそばについて、頭を股の間にくぐらせるようなつもりで補助する。と同時にもう一方の手でお尻を持ち上げて、すばやく一回転させる。

徐々にプロンプトをなくしていく。

## 4. なわとび

### ①連続その場飛び

たくさんの子が、なわを飛び越そうとして前方にジャンプしてしまう。しかしそれでは連続飛びはできない。そこでまず連続その場飛びの練習から。できればジャンプしたとき軽くひざを曲げさせるようにする。

### ②ひもを足の下にくぐらせる

なわの一方を机か何かに結わえて、もう一方の端を大人が持つ。大人が二人いる場合は、机に結わえる代わりに、もう一人の大人に反対側を持ってもらう。子どもには大人の真正面に、大人の方を向いて立たせる。なわは大人から見て子どもの左側の床に垂らしておく。

「ジャンプ」の指示で、その場でジャンプさせる。飛んだ瞬間に大人が子どもの足の下を左から右になわをくぐらせる。できたら強化する。再びなわを左側に横たえ、ジャンプさせて、足の下になわをくぐらせる。この練習を何度も行う。反対になわを右から左にくぐらせる練習もする。

### ③大波

次は「大波」の練習。なわを大人から見て子どもの左に垂らし、「ジャンプ」の指示でその場飛びさせてなわを足の下にくぐらせた後、なわを一回転させて再び左に持ってくる。また「ジャンプ」の指示を出し、なわをくぐらせる。これを繰り返しながらだんだん早くして、「大波」に持って行く。ただし最初は2, 3回の連続飛びが限度だろう。2回でも飛べたら、大いに強化すること。「小波」より「大波」を先に教えるのは、「小波」だと子どもが反対側から来るなわを飛ばうとして、その場飛びが崩れ

やすいからである。大波が飛べたら、小波にも挑戦する。

#### ④一人なわとび

まずこれまで大なわ飛びを大人の方を向いてさせていたのを、今度は一人なわとびのように、回転して降りてくるなわの方を向いてジャンプさせるようにする。

それができるようになったら、なわの片側を子どもに持たせる。ただし回させずに、わきで固定しておくように指示する。もう片側を大人が持って、回してあげる。回しながら、ジャンプすべきタイミングで「ジャンプ」と声をかけてジャンプさせる。

子どもがなわを脇に固定できなければ、道具を工夫する。すりこぎ棒のような太い棒を用意して、わっかを二つはめ、その間になわをくくりつける。ただし回転してもからまないように、輪を作っておく。その棒の端を子どもに持たせ、反対側を大人が持っておく。なわの反対側はもう一人の大人が持って、なわを回す。

これで飛べるようになったら、棒を一人で持たせるようにする。それでも飛べるようになったら、棒をなわとびの取っ手に替えて練習する。

次はいよいよ両方の取っ手を自分に持たせて、自分でなわを飛ばせるが、その前になわ飛びをうまく回転させる練習が必要だろう。これはなわとびを切って両手に持たせ、飛ばずに回すだけの練習をさせるとよい。

最後に両方の取っ手を自分に持たせ、自分でなわを回転させながら飛ばせるようにする。最初は飛ばすべきタイミングで「ジャンプ」と声をかけてやる。二回でも連続で飛べたらそこで制止してほめてあげる。徐々に飛べる回数を10回程度まで増やす。