『就実大学大学院教育学研究科紀要　2019（第４号）』　抜刷
就実大学大学院教育学研究科　2019年３月10日　発行

身体表現遊びにおける環境及び指導の違いが運動強度に及ぼす影響

The influence of educational situation and instruction in body expression play on exercise intensity

日　下　公　貴

身体表現遊びにおける環境及び指導の違いが運動強度に及ぼす影響

幼児教育学コース　3617006　日下公貴

第１章　序論

現代の幼児教育現場は、限られた空間で十分な運動量の確保や多様な動きの経験が求められる場合がある。本研究の目的は、幼児教育現場において、室内で行われている遊びである身体表現遊びに着目し、環境及び指導の違いが運動強度に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

第２章　身体表現遊びにおける運動強度の基礎資料の獲得

Ⅰ　方法

健常な女子大学生を対象に、各条件の身体表現を行わせた。本研究では環境及び指導の影響を明らかにするために、広さの違い（実験１）、人数の違い（実験２）、題材の違い（実験３）、声かけの違い（実験４）、環境構成の違い（実験５）の５つの実験を行い、それぞれに条件を設定した。表現対象は「どうぶつ」とし、30秒間でそれぞれの条件の試技を行わせ、身体表現中の心拍数を測定した。また、活動中の動作を測定者が目視で確認した。さらに、各条件後にRPE及び自己評価アンケートに回答させた。

Ⅱ　結果・考察

広さの違い（実験１）、人数の違い（実験２）では、心拍数、跳躍数、RPEにおいて、条件間に有意な差は認められなかった。また、人数の違い（実験２）の自己評価アンケート「楽しく表現する」の項目において、３人条件が１人条件と比較して有意な高値を示した。以上のことから、身体表現遊びの広さの違いは運動強度に影響を及ぼさないものの、複数人で活動を行うことで運動有能感が高まり、楽しく活動を行えることが示唆された。

題材の違い（実験３）、声かけの違い（実験４）では、心拍数、RPEにおいて、条件間に有意な差が認められた。題材の違い（実験３）では、跳躍動作群（うさぎ・かえる）が高値を示し、定位置動作群（かめ・ぞう）が低値を示した。声かけの違い（実験４）では、「オオカミから逃げる」声かけを行った逃走条件が高値を示し、「えさを食べる」声かけを行った食事条件が低値を示した。以上のことから身体表現遊びの題材や声かけを工夫することで活動の運動強度を調整できることが明らかになった。

題材の違い（実験３）、声かけの違い（実験４）、環境構成の違い（実験５）では、それぞれからだの動きや表現対象のイメージに影響を及ぼしていた。一方で、イメージが高い条件が、運動強度が高いわけではなく、イメージから生まれる動作が動的なものか静的なものかが運動強度に影響を及ぼす可能性が示唆された。以上のことから、身体表現遊びの指導において、題材や声かけから生まれるイメージを保育者が把握して指導を行うことで、活動中の運動強度が調整できることが示唆された。

第３章　幼児教育現場での実践研究

Ⅰ　方法

５歳児を対象に、身体表現遊びを行った。視覚的な教具を用いて、環境構成を行った遊戯室にて実験を行った。表現対象はうさぎとし、あらかじめ声かけを設定し、声かけから次の声かけまでの時間を測定条件とした。活動中の心拍数を測定し、活動中の様子をビデオカメラで撮影した。さらに、楽しさに関する質問を口頭で行った。

Ⅱ　結果・考察

身体表現遊び中の心拍数の平均は約150拍/分であり中強度の運動と同様の運動強度であった。また、各条件の声かけで心拍数が変動する傾向が確認された。さらに、活動が楽しかった理由として環境構成に関する回答が過半数を占めていた。以上のことから、身体表現遊びは中強度の運動であり、保育者の声かけで活動中の運動強度を調整できることが明らかになった。また、身体表現遊びの環境構成は運動有能感が高まり、活動が楽しくなることが示唆された。

第４章　総括

身体表現遊びは限られた空間での中強度の運動として、幼児の体力の向上に貢献できることが明らかになった。また、身体表現遊びの題材や声かけを工夫することで活動中の運動強度を調整できることが明らかになった。