



1947年の創立以来、心と体の元気づくりに取り組んでまいりました。今後も、人々に喜ばれる活動を、着実に力強く続けてまいります。

features

特集1

01 幼児のココロと体を育むレクリエーション

02 子どもは、遊びの中で人と関わり、生きる力を育んでいくもの。
今こそ、レクリエーションが強く求められています。

國學院大學 人間開発学部 子ども支援学科 教授 鈴木 みゆき先生

06 悩める保育者さんに伝えたい レクのアドバイス

徳島文理大学 岡山 千賀子先生

08 保育現場 VOICE

徳島県エクセレント南部こども園 保育教諭 竹縄 沙莉さん / 埼玉県太陽の子 下戸田保育園 保育士 寺山 真由さん

特集2

25 かんたん！ たのしい！ 脳がよろこぶ！ 脳トレレク

regulars

[COLUMN]

11 What's New NRAJ

[Rec Plus]

■ [クラフト]

12 くるくるカラフルかざぐるま

■ [運動] アクティブ・プログラム

14 タイコでドン！ 拍手でパン！ / まえうしろステップ

[てっしーのおとなこども運動]

■ 保育現場でもオススメの運動あそび

16 動物バランスあそび / ぞうきんがけ競争 / だるまさんが転んだ

[実践！レクいろは塾]

■ 音楽レク編

18 聖徳太子になつてみよう！ / どんな音が見えるかな？

■ 学校レク編

20 復元パズル / 餃子じゃんけん

■ 高齢者レク編

22 シナプソロジー わんとニャー / ぶらぶらグーチョキパー

[レクの学び]

■ こんなときどうする？ レクあるある相談室

24 介護予防教室が宴会場スタイルだった…

■ Recrow File 01 スポーツレクリエーション活動

30 愛知県ラダーゲッター選手権

■ Recrow File 02 レクと実践教育

32 京都医健専門学校・京都府レクリエーション協会

■ 全国の公認指導者の、気になるレク活動をご紹介！ レク・レポ

34 Vol.4 特定非営利活動法人

長崎県レクリエーション協会

■ 思わずやってみたくなるレクスポーツの雑学

35 フライングディスク 編

■ ケアワーカー美咲のレク日記

36 Vol.4 利用者さんが輝ける場をつくろう！

■ 笑顔咲かせよう 保育レクのタネ

38 社会福祉法人 熊本 YMCA 福祉会尾ヶ石保育園
園長 / 久保 誠治さん

■ スキルアップ制度ガイド

40 スキルアップの証を手に入れよう！
中級・準上級への昇級の条件とは？

■ レクデータ情報室

42 新型コロナウイルスが子どもの心に与える影響

44 レクグッズ BOX

■ レクの輪をつなげよう SNS入門

46 第4回 Twitter を始めてみよう①

[RECREW PARK]

47 第76回全国レクリエーション大会 2022 ひょうご

48 チャレンジ・ザ・ゲーム

49 令和3年 春秋の叙勲 受章 / レクさん

発行人 / 樋口 修資
編集人 / 小田原 一記

発行日 / 2022年2月10日

発行所 / 公益財団法人 日本レクリエーション協会
〒110-0016 東京都台東区台東1-1-14 ANTEX24ビル7階
総務部
TEL : 03-3834-1091
FAX : 03-3834-1095
e-mail : rec@recreation.or.jp

企画 / 総務部
印刷 / 広研印刷 (株)

著作権法上で認められた場合を除き、無断で本誌からの複写 (コピー) は禁じられています。

©日本レクリエーション協会 2022年

Recreation と Crew、2つの単語を組み合わせ、「レクリエーションと一緒に広げていく仲間」を意味します。読者のみなさんが、人に、地域に、心の元気をおくるための情報をお届けします。

Recrow



スポーツ振興くじ助成事業

幼児の ココロと体を育む レクリエーション

遊んで、笑って、怒って、泣いて。

子どもはいろんな遊びを通して力を育み、すくすくと成長していくものです。

今号では、幼児の成長過程において、レクリエーションがどのような役割を果たしているのか、

また、様々な制限がかかるコロナ禍において

レクリエーションが持つ意味についても考えていきます。



子どもは、遊びの中で人と関わり、 生きる力を育んでいくもの。 今こそ、レクリエーションが 強く求められています。

コロナ禍は私たち大人だけでなく、子どもの日常にも大きな変化を与えました。

その影響が今後どのような形で表れるのか、
その中でレクリエーションはどのような役割を担うのか、
國學院大學教授の鈴木みゆき先生にお話を聞きました。



鈴木みゆき 先生
國學院大學 人間開発学部
子ども支援学科 教授

コロナ禍の環境変化で
子どものメンタルは
揺らぎやすくなっている!?

コロナ禍で日常生活に多くの制限
がかけられましたが、こうした環
境の変化は、子どもたちにどのよ
うな影響をもたらすと考えられま
すか？

鈴木先生 実際問題として人間と
は「遊ぶ生き物」ですから、萎縮
する・自分を出せないといった制
限をかけられると、何かしらの影
響はあることは想像に難くないで
すね。その点についてはようやく
論文が出てきましたので、今後明
らかになっていくと思います。ま
た、個人的に感じていることとし
ては、これまでできていたような
対人での遊びの経験が減ったこと
が気になっています。

それは、子ども同士で遊ぶ経験と
いうことですか？

鈴木先生 そうですね。先日とあ
る幼稚園を訪問した時に感じたの

ですが、子ども達のジャンケンの間の取り方がうまくないんです。

「最初はグー ジャンケンポン」のタイミングが合わないんですね。

そんなところに影響が!?

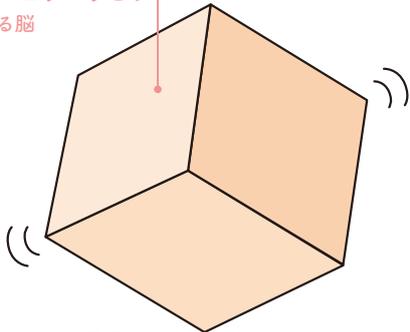
鈴木先生 そうなんです。その園はコロナの影響で一時期休園しており、お友達と触れ合う機会が減っていたんです。これって、「慣れ」「経験」だと思うのですが、こういう遊びこそが場を読む力を育てたり、人間関係を構築していくプロセスに必要なだと改めて感じました。

怒りっぽくなったなど、メンタルにも少なからず影響があるようにも思いますが、いかがでしょうか？

鈴木先生 科学的根拠が示されていないので、あまり無責任なことには言えませんが、最初にもお話ししたように、制限がかかると鬱々とした状況は起こりやすくなると思います。また、その閉塞感による影響がどのように表れるかは子

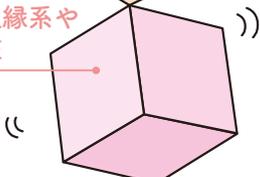
3F 大脳

意欲や倫理的思考力、コミュニケーションを司る脳



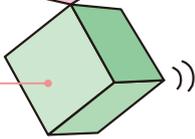
2F 大脳辺縁系や基底核

感情を司る脳



1F 脳幹

生きるための脳



脳は3階建て

基礎となる脳幹がしっかりしていないと運動や感情を司る小脳、大脳も安定しない。

どもによって異なると思いますが、「拗ねる」「意地悪をする」「攻撃的になる」ということは起こり得ると思いますね。
子どもは感情がダイレクトに出ますからね。また、外に出たり、人と触れ合う機会が少なくなった分、スクリーン・タイムが増えるという傾向もあるようですが、そういった生活スタイルの変化もメンタルに影響するのでしょうか？
鈴木先生 東京大学の発達実践政策学センターが2020年に発表した「保護者の困り感」に関する論文によると、就学前の子どもがテレビやスマートフォン、タ

ブレットなどのスクリーンを見る時間が劇的に増えたことがわかっています。家事・育児と仕事を両立するのは大変ですから現実としてやむを得ないことだと思います。また、マンションに住んでいるご家庭の場合だと、下の階に気を使いますので、飛んだり走ったり体を動かす機会も少なくなりますが、ストレスが溜まるということも挙げられています。体を動かさず、スクリーンを見る時間が増えると、場合によっては睡眠にも影響します。その結果、睡眠不足になった子どもというのは気持ちが悪く揺れやすくなります。

そうした状況が「拗ねる」「意地悪をする」「攻撃的になる」という行動につながりやすくなると思います。
鈴木先生 はい。生活リズムはすごく重要で、睡眠時間が短くなるので、朝はぼーっとしてしまいます。また、怒りっぽくなったり、お友達とも喧嘩するというケースがよくあります。脳の構造で考えると、睡眠と覚醒、体温、心拍、呼吸など、生きるための基礎的な機能をコントロールする脳幹という部分があり、その上に運動や感情を司る小脳や大脳があるわけです。基礎の部分がグラグラすると、2階は安定しませんよね。だからこそ、幼少期のレクリエーションというのは体を動かしたり、人と関わったり、スクリーンに代わる楽しさで心に安定をもたらします。寝つきも良くなりますので、基礎を育む上ですごく重要になってくるものだと思いますね。
レクリエーションが、脳の基礎を

育むために重要な役割を果たしているとは意外でした。
鈴木先生 そうですね。私自身も3人の子どもを育ててきましたが、雨の日が続くと子どもものエネルギーが家中に充満して大変なんです(笑)。そういう時はレクリエーション的な発想が大切で、たとえば新聞紙で好きなように遊ばせて、最後はみんなでビリビリにちぎって、全員で撒き散らしたりすると、晴れ晴れした表情に変わりました。コロナ禍のこんな状況だからこそ、そういった体験が必要ですし、まさにレクの出番だと書いておいてください(笑)
子どもは自分でストレスが溜まっていることをわかっていないので、大人が受け止めて、導いてあげることが大切なんです。
鈴木先生 その通りだと思います。子どもは思いのままに感情をぶつけてきますし、その子の良さが隠れてしまうような行動につながってしまいます。だからこそ気持ち

に寄り添ってあげなければなりません。

保育者の

レクリエーション力を

高めることも大きな課題

オミクロン株など不安な要素もありますが、一時期のことを考えると落ち着きました。そんな状況で、保育者はどんなレクリエーションを提供してあげるのが良いでしょうか？

鈴木先生 それは間違いなく外遊びだと思えます。コロナ禍において積極的に外遊びをされている園も多いと思いますが、外で思い切り遊ぶことでストレスの発散はもちろん、お友達とみんなで騒げる環境は人との関わり方を学ぶ絶好の場になりますから。ただ、外遊び以外でも室内のレクリエーションも欠かすことはできません。子どもは、常に楽しい体験を求めていますからね。しかし、課題とし

て保育者全体で見るとレクリエーションのスキルが弱い部分があると感じる時があります。

レクスキルが弱い！

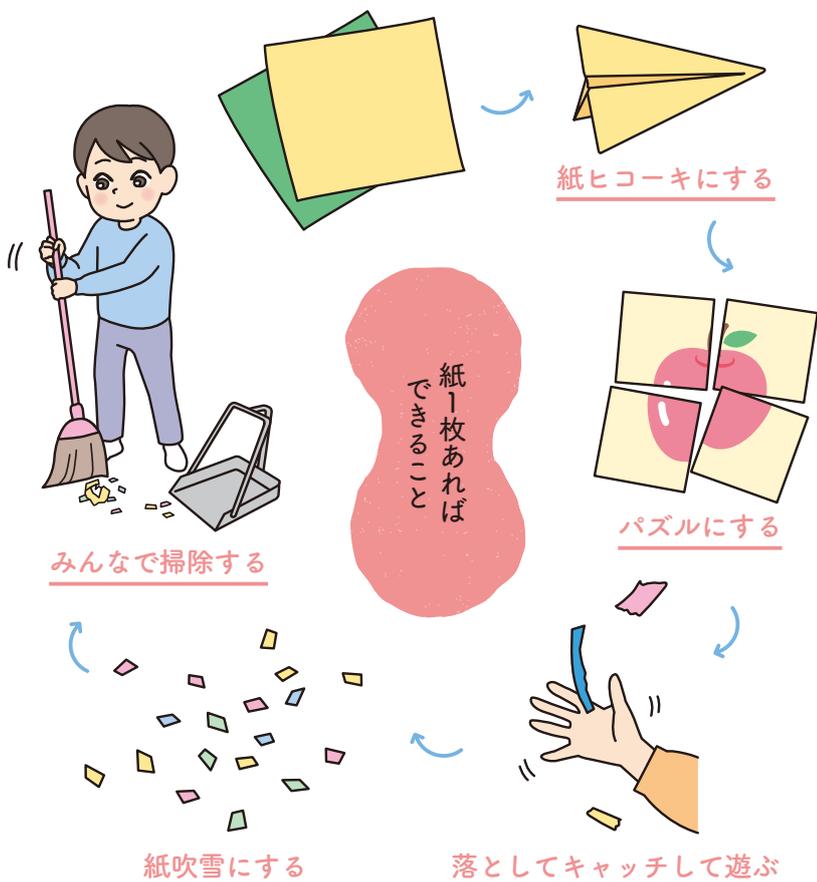
鈴木先生 私は大学の授業で保育者の卵を教えています。それこそ、新聞紙一枚あれば子どものストレスが発散できるわけですが、そういったアイデアだったり、遊びの引き出しに乏しいんです。これは私たちに大人にも責任があるので、若し保育者自身が子ども時代の遊びの体験が少ないという現実があります。遊びの体験が少ない保育者が今の子ども達に遊びを教えるというはやっぱり無理がある話だと思いますので、例えば新聞紙一枚あればこんな遊びができる、縄が一本あればこんな遊びができるといった、若い保育者が引き出しを増やせる情報を日本レクリエーション協会にも発信してもらえたら嬉しいですね(笑)

最後になりますが、幼児におけるレクリエーションをすることの意味に

ついても教えていただけますか。

鈴木先生 そうですね、「学びにつながるきっかけ」だと思います。たとえば、たくさん動いて汗をかいた時に、風を感じると気持ちいいということは、自分で体験してはじめてわかることですよ。幼児にとっては大人が思っている以上にすべてが新鮮な体験なんです。

飛び跳ねる、走る、立つ、座る、触れる…、いろいろな要素がレクリエーションの中には凝縮されていて、一つひとつのことが感性を育て、学びにつながっていくのだと思います。若い保育者にはまだまだレクリエーションの力が伝わりきっていないので、ぜひたくさんすることを学んで欲しいですね。



＼ こんなときどうすれば～？ ／

悩める保育者さんに伝えたい レクのアドバイス

レクリエーションで大切なのは叱らず、いいところを見つけ褒めてあげること。温かい目で根気よく子どもたちと向き合きましょう。



教えてくださった先生

岡山千賀子先生

徳島文理大学

泣く、怒る、
かんしゃくが出てしまう

多くの子の場合、理解してもらっていない、納得できないという感情がバックボーンにあるのかもしれません。しかし、その時に無理に押さえつけようとしてもなんの解決にもなりません。収まるタイミングを待って話を聞いてあげてはいかがでしょうか？もしもその子の言うことが間違っているなら理解し、受け止めてあげながら、優しく諭してあげるのも成長のチャンスだと思えば、対応も変わるかもしれません。



自分の意思表示ができずに
フラストレーションが
たまる

こういったケースで大切なのは「カウンセリングマインド」を持つことです。子どもを焦らせず、時間を与えて、傾聴してあげてはいかがでしょうか。相手を受け入れるような柔らかい表情はもちろん、目線、相槌などを上手に使うことで「大丈夫だよ」と、話やすい状況をつくってあげることできると安心感を覚えるはずですよ。できれば感情が爆発する前に日頃から子どもの個性を理解して、すべてを受け入れてあげるような保育をぜひ目指してください。



うまくいかないと
すぐに諦める

諦めてしまう背景には最初から苦手意識を持っているケースが多いように感じます。まずは、レクを始める前に「できなくても大丈夫だよ」と一言きちんと伝えておくことが子どもの安心感につながりますので実践してみましょう。また、みんなと同じことをやっていて1人だけ遅れてしまうケースがありますが、それも諦めにつながる原因となります。保育の現場では、多くの子どもを同時に見なければならぬので保育者は大変ですが、全員に教えながらも苦手意識を持っている子の近くに立って、目立たないようにサポートしてあげるなどの配慮があってもいいかもしれません。すぐにはできなくても少しずつできるように導いてあげることで、苦手が得意に変わることもありますよ。



レクリエーションを
やりたがらない、
興味を持ってもらえない

楽しいレクの時間ですから、ほとんどの子どもが目を輝かせて「何をやるんだろう」と期待に胸を膨らませることと思います。でも、なかにはレクにまったく興味を持ってくれない子いるのも確かです。

これは私の場合ですが、最初に何をやるかは伝えないようにしています。たとえば、工作なら「今日はこんな材料があるけど、何をつくろうかな〜?」、運動なら「あみとボールを持ってきたけど何すると思う〜?」など、子どもの心に揺さぶりをかけるようにします。そうすると、これまで興味がわかかなかった子も「何をやるんだろう?」と反応が明らかに変わります。レクの仕掛けやテクニックの話ではあるのですが、もしよろしければ試してみてください。

