

2025 年
第 3 回 リズム遊び研修会(会員制学習会)

2025 年 9 月 6 日(土) 13 時～19 時

主催: 斎藤公子保育自然学校

会場 東京都 墨田区

- ◆ 講師 前田 綾子
 - ◆ 募集定員 50 名
 - ◆ 一般参加 10,000 円
 - ◆ 既会員の方 5,000 円 ※ 今期の新規会員入会は締め切りとなりました
 - ◆ 親子参加: 6,000 円 ※ 親子 10 組まで(子ども参加は 13 時～16 時まで)
- ※参加費 事前振り込み (申し込み後振り込み先を連絡します)

13:00～ 受け付け

13:20～13:40 歌

13:50～15:30 リズム遊び 実践と理論

15:30～16:30 おやつ休憩 意見交換(お茶菓子付き)

16:30～18:00 ☆リズム遊びの側面から見える心や脳の育ち

☆発達の順序をトータルに考える からだ・心・脳・関係性・描画

18:00～19:00 振り返りと意見交換 ☆質問・意見交換

問い合わせ先: 前田

090-4446-9663

info@hoiku-s.school

電話に出ない時もあります。

ショートメールにてお願いします。

HP からお申し込みください

https://hoiku-s.school/event/250906_tokyo/

斎藤公子保育自然学校

検索



～ 斎藤公子先生は、足の親指の蹴りに注目していました。

この写真は年長リズムの「金太郎」です。2 人組でやります。くま役の子は四つ這いで、金太郎を背中に乗せて「♪まーさかりかーついで金太郎♪」の曲に合わせて、踏ん張りながら歩きます。両手、両膝、両足の 6 点で金太郎の体重を支えながら進みます。この時、足指をしっかり返します。返さないと膝に重みがかかり過ぎて膝が痛くなります。金太郎役の子は同年齢の子どもどうして組むと足が床についてしまうので、膝を伸ばして足先を前に出します。

さて、写真の 右側の子の足と、左側の子の足 に注目してください。

この 2 人の足は何を物語っているのか・・・？ 金太郎役の子は足先を前に伸ばしています。大人どうして実際にやってみましょう。足先を伸ばして金太郎を何気なくやることは意外に難しいものですが、体幹で、支える力がついている子には難しくありません。

今回のテーマ(2025年9月6日)

- ◆ インナーマッスル(深層筋)とアウターマッスル(表層筋)
- ◆ 随意筋と不随意筋
- ◆ カールポパー 世界を3つのカテゴリーに分ける「三世界論」について
- ◆ 要求と援助について
- ◆ 子どもの内面を育てる——喚起する——表現する力を育てる

これらについて触れながらリズム遊びの実践をやっていきたいと思います。

前回までの振り返り

第1回 (2024年11月30日) @東京都墨田区

① 金魚 (目的をもって金魚をする)

- ◆ 背骨ゆらし ⇒ 足首を直角にして揺らす / 足首に力をいれないで揺らす
- ◆ 胴体のゆさぶり ⇒ (5・6歳～) 原屋文次『絵で見る斎藤公子のリズム遊び』P50

② どんぐり 2種 と 2人組どんぐり 曲: ・どんぐりころころ

・どんぐり(♪どんぐりころころ落ちてたよ♪)

③ 両生類ハイハイ ⇒ 斎藤公子先生の両生類這い這いの記述『さくら・さくらんぼのリズムとうた』P33～P36

※ 深い呼吸がしやすくなるための両生類ハイハイ 両生類は鰓呼吸から肺呼吸へ移行する生物

- ◆ 背骨ゆらし ⇒ 足首を直角にして揺らす / 足首に力をいれないで揺らす
- ◆ 胴体のゆさぶり ⇒ (5・6歳～) 原屋文次『絵で見る斎藤公子のリズム遊び』P50

④ こうま (四つ這い)⇒ 四つ這いの足指を返すことを子どもにどう伝えるか?

手太鼓(1歳～) 富士山(5歳～)

- ◆ 組み合わせリズム ⇒ リズムの進行の工夫 同じものの繰り返しを楽しくやる
 - ◆ 金魚(胴体ゆらし) ⇒ 両生類ハイハイ 背骨のくねりが出やすくなる
 - ◆ 金魚-カエル(正中線)-三輪車-かたつむり ⇒ 「まっすぐ」を意識するために
 - ◆ かめ-あひる-かめ-あひる ⇒ おへその裏(腰椎2番と3番の間)をしなやかにする
- ◆ からだの軸をつくるために ⇒ とんぼのリズム:体幹(軸)の強さ・肩と腕の保持・しなやかさが必要
 - ◆ 背中of力「背骨から踵まで」⇒ ざりがに-金魚-両生類ハイハイ
- ◆ 歩行後の足の使い方に注意 踵が起点になっていないと…
 - ◆ 歩くたびにからだが変形していく
 - ◆ 足親指を中心にした歩き方
 - ◆ 踵着地-あおり-足指で蹴る(親指を中心に)そして体重移動
 - ◆ 歩行の発達の順序

1歳頃(膝はO脚)足裏全部を床につけるペタペタ歩き

- 2・3 歳頃(膝はX脚)3 歳頃から土踏まずの形成が始まる
- 4・5 歳頃(膝:まっすぐ)早く走れるようになる。
- 5・6 歳 年長リズム 舞踊・ステップを踏む動き・手と足がバラバラに動く
- *土踏まずは 6 歳頃できあがるが個人差は大きい
- *大人でも土踏まずが形成されていない人もいる。または左右で違う人もいる
- ◆ 両足ぴょんぴょん(2 歳頃)／アヒルの姿勢で踵が上がる(3 歳過ぎ)／スキップ(4 歳～5 歳)

第2回 (2025 年5月 10 日) @東京都江戸川区

❖ リズム遊び 基本のリズムの捉え方と実践 介助方法

- ❖ 体幹をつくるために ①踵が起点 ②背骨の柔らかさと支える力 ③力の抜き方入れ方
- ❖ 子どもに合わせた介助法…金魚を嫌がる子どものために…継続の仕方。
- ❖ その日のリズム遊びのメニュー…リズムの組み合わせ方とフィードバック
- ❖ 集団リズムへの取り組み(1 人 ⇒ 2 人組 ⇒ 集団)と関係性の再認識
- ❖ 2024 年度の卒園式から見えてきた今後の課題
- ❖ リズム遊びを実践するための条件が難しい環境での取り組み方…ホールが狭い・床が硬い・ピアノがないなどなど…こうした悩みを解決するための方法を考えましょう。

◆ 子どもの成長がわかるリズム遊びの実践 —— 基本のリズムの捉え方と実践 発達の順序

1. 体幹をつくるために

① 踵が基点

(歩行が遅い子に手をつないで歩かせないこと、手をつないで歩くと踵の骨が変形する。

1・2 歳児、体重のかけ方による踵の骨の変形、踵の角度の左右差につながる その後リズム遊びをしっかりとやることで踵の骨の変形は減り左右差の少なくなる。しかしリズム遊びをしないとその左右差が残る。)

☆ 金魚 仰向け(足首直角)下向き(足指 4 本までを返す) ・ こぎつね(股関節の動きをよくする) ・ どんぐり ・ 両生類ハイハイ ・ 四つ這い高這い ・ きしゃ ⇒ 踵が起点(丁寧な介助) ⇒ 1 人ポート

② 背骨の柔らかさと支える力 しなやかな軸をつくろう。

☆ 金魚(背骨ゆらし・胴体ゆらし) ざりがに ・ 4 カメ ・ 富士山

③ かたつむり 膝を伸ばす(タオルを使って膝うら伸ばす) 開脚で膝を伸ばす (仙骨を立てる)

2. 力の入れ方(負荷のかけ方)と抜き方

あひるが苦手な子ども達(しゃがむ姿勢が苦手 ・ 苦しいので立って走りたくなる)

- ◆ こぎつね・あひる・あひるじゃんけんでつながる・ぶるぶる

(下半身に負荷をかけてから、力を抜く、じゃんけんでは負けたチームがあひる歩きのまま移動できるまでやってみよう。午前午後、そして 2 週間毎日取り組むことで下半身の力がつく)

- ◆ あひる・カエルジャンプ・あひる・カエルジャンプ・ぶるぶる (2・3 歳児向け)

しっかりした太腿をつくるために、カエルをが大好きな時代

- ◆ かけっこジャンプ

3. 立位でのひねる動き…時計 うさぎ 時計

うさぎ・時計・うさぎ・カエル・とびこみカエル・とびはねろ・うさぎ・時計・うさぎ

4. 子どもに合わせた介助法…金魚を嫌がる子どものために…継続の仕方^^

どの向き、どんな姿勢でもいい揺らしてみましよう。

- ◆ 多動傾向の子はじっとさせることが難しいのですが、リズムでの別のグループがやっている時に座れずに走ってしまう子がいます。そういう子を押さえつけて金魚をすると、泣きます。しかし、はじめは泣いて暴れたり抵抗したりしますが、根気よく金魚の揺れを伝えていくとはじめは嫌がっていた子が嫌がらなくなり、姿勢もいろいろだったのに、仰向けでの金魚を受け入れてくれるようになります。その後、落ち着きが出て目が合うようになり言葉が出始めます。それまで興味がなかった絵本などをじっと見るようになります。
- ◆ 事前に保護者さんへの説明や理解を仰ぐことは最優先です。子どもの年齢にもよりますが 3 歳頃が最も多動でだんだんと落ち着いて 6 歳を迎える頃にはクラスの一員としてしっかり存在感を表す子どもに成長していきます。
(参考文献:『多動脳』 アンデシュ・ハンセン)

5. その日のリズム遊びのメニュー …リズムの組み合わせ方と繰り返し 量から質へ

- ◆ 種類を減らして、同じものを何度もサンドイッチのようにやってみる。
- ◆ 組み合わせ方の工夫と子どものやる気を引き出す
- ◆ 走るリズムが好きな子ども達が多い中で、苦しさ(負荷をかける)からの解放感を味わうリズム遊び
- ◆ 個別対応が必要な子
 - ◇ 固有覚がうまく機能していないと上半身と下半身、右側と左側がバラバラ、どこに体重を乗せて、どこを抜くか…? 量をやることで自分の固有覚と相談
 - ◇ 基点がわかりづらい子のためのひっぱり金魚 と足キック(足首の角度・蹴り方) 足開き
 - ◇ かかし・とんぼ・かかし … とんぼの片足立ちのバランス 自分で意識できることを増やす

6. 集団リズムへの取り組み

(1 人 ⇒ 2 人組 ⇒ 集団)と関係性の再認識

☆ ボートレース 1 人ボート…足をそろえて進む 前進、バック…踵の力

- ◆ 踵揃えを丁寧に毎日少しでもやることで姿勢のいい立ち姿になる。
- ◆ ある園の実践:年長児 雑巾かけの後に必ず 1 人ボートで足の位置を確認して進むことを毎日やる。前身とバック。毎日少しずつの積み重ね。決して競争ではない。ゆっくりすすんでもよい。(4 歳児以上)
- ◆ その後、2 人組 集団のボートレースに発展させる。先頭と最後尾を誰にするか? を子ども達で相談できる関係性。
- ◆ 「汽車ぼっぼ」や「森生き」の「そり」のリズムの先頭も同様
- ◆ 年長後半のリーダーの育て方…言葉優位ではなく行動優位のリーダーを育てる