

幼児のリズムジャンプ体験と集中力の関係性についての考察

～ビーズ遊びと冷えチェックシートの調査を通して～

Study on the Relationship between Rhythm Jump Experience and the Capacity to Concentrate among Young Children

—Through Investigation Using Games with Beads and Cold Sensitivity Questionnaires—

植山 佐智子*・森本 玲子**

要 旨

幼児期の運動習慣の形成は、非常に重要である。しかし日常的に運動量が不足している現状は幼稚園生活において十分な運動量を確保することが望まれている。

この運動量を確保することよっての効果は幅広く研究されているが、ここではリズムジャンプを保育で実施しているA園・B園、研究と同時にリズムジャンプを保育に取り入れるC園、リズムジャンプを保育で実施していないD園の4園で研究を進めることとした。A・B・C園においてはリズムジャンプ実施後とリズムジャンプを実施しないときにビーズ通しを通して、冷えチェックシートのアンケートを通してリズムジャンプの効果を分析する。

キーワード：リズムジャンプ ビーズ通し遊び 体の冷えアンケート 園児体力測定 攻めの集中

はじめに

リズムジャンプとはラインと呼ばれる障害物をリズムに合わせて跳び越える運動で、一般社団法人スポーツリズムトレーニングが開発・普及を進めているものである。リズム感を養うことで運動能力を向上させることが狙いであり、現在プロ野球を始めとするプロアスリート、中・高・大学運動部、さらに小学校・幼稚園・保育園など全国で200以上の団体が取り入れている。

津田¹⁾は、3週間（計10回）体育準備運動として取り入れることで反復横とび、立ち幅跳びの記録が向上した、あるいは朝の運動として1年間実施した小学校では保健室の利用者数が約30%減少したと報告しており、体力の向上のみならず障害予防にも効果的であると指摘している。この結果を受けて、リズムジャンプは2015年日本臨床整形外科学会より子供の障害予防トレーニングに認定された。

リズムジャンプで必要なものは、ラインと呼ばれる幅5cm厚さ8mm長さ7mのスポンジ状の障害物と音楽を再生させるプレイヤーのみであり、ルールも①ラインを踏まない②リズムに合わせる③合

* 神戸親和女子大学 発達教育学部 児童教育学科 教授

** 神戸親和女子大学附属親和幼稚園 教諭

図でスタートするとシンプルである。それに対し、技は豊富で子供達は飽きずに取り組むことができる。

幼児の集中力を測るのにビーズ通しを取り上げた理由としては幼児が喜んで取り組めることに着目し、1分という時間を区切ること、通せたビーズの数を数える、通し方や色についての制限は全くないということを経験とした。この遊びを選んだ理由として、「攻めの集中」である。西多は、この攻めの集中とは、自分が望んでおこなうものとそうでないものでは、集中の仕方も違ってきます。この「攻めの集中」の特徴は、人に褒められたり、数値化された目標を達成したりすることが、集中の原動力になることです・・・(中略)・・・数値化された目標とその達成を確認することも「攻めの集中」にはプラスに働きます。その意味では「攻めの集中」をするときには、最初からあまり難しいことに取り組まないことが大切です。²⁾と言っている。

また保護者に身体の「冷えチェックアンケート」を実施した。川嶋は、「子どもは本来、熱の塊ですから、冷えているはずはないのですが、そういった病気をかかえた子どもは、触るとびっくりするほど冷たいのです。また昨今は、子どもの体力・学力低下が盛んに叫ばれていますが、ここにも「冷え」が大きく関係しているのではないかと私は見えています。その冷えには、生活環境や食生活などさまざまな要因が絡んでいると考えられます。」³⁾と言っている。

本研究では、リズムジャンプをすることで、幼児の運動・リズム・体温・集中力に何かしらの関係性、平衡性、相互関係があるのではないかという予想に、方法を持って検証していくことを目的とする。

1. 方法

期間：2020年9～11月

対象：A幼稚園（S市私立S幼稚園）3歳児・4歳児・5歳児

・B幼稚園（A市立T幼稚園）3歳児・4歳児・5歳児

・C幼稚園（A市立H幼稚園）3歳児・4歳児・5歳児

・D幼稚園（A市立A幼稚園）3歳児・4歳児・5歳児

内容1：30cmのひもに1分間ビーズを通して数を数える。リズムジャンプをした後とリズムジャンプをしていないときにビーズ通しをする

内容2：保護者に「冷えチェックシートアンケート」を実施する

(1) ビーズ通し

①方法 紐通しの紐：1本、紐通し用のビーズ：40個、ビーズと紐を入れるケース：1個、ストップウォッチ、机、椅子

①合図があってから紐通しを開始する。

②1分間後に再度合図をして紐通しを終了する。

③保育者が数え、記録する。紐通しをする前の活動も同時に記録する。

②結果

4園の平均個数では、A幼稚園は18.4個、B幼稚園は、23.0個、C幼稚園16.1個、D幼稚園が19.3個であった（表1、グラフ1）。

A幼稚園は、月に1回4歳児と5歳児対象に、リズムジャンプを講師に迎え、リズムジャンプを日常的に遊びの中に取り入れている。また月1回講師による体操教室も開催している。A幼稚園①クラスの9回分の紐通し平均は、6月好きな遊び後は、16.4個、6月18日のリズムジャンプ後は、16.8個、7月1日昼食後は17.6個、7月15日好きな遊び後は15.7個、7月21日製作後は17.0個、9月4日好きな遊びの後は18.0個、9月24日リズムジャンプ後は18.6個、10月23日好きな遊び後17.1個、11月13日リズムジャンプ後19.4個であった（表2、グラフ2）。

A幼稚園②クラスの6回分の紐通し平均は、6月の好きな遊び後は15.6個、6月18日リズムジャンプ後は20.1個、7月28日リズムジャンプ前は19.8個、9月24日リズムジャンプ後は18.4個、10月27日昼食後は、22.0個、11月13日リズムジャンプ後は21.8個であった（表3、グラフ3）。

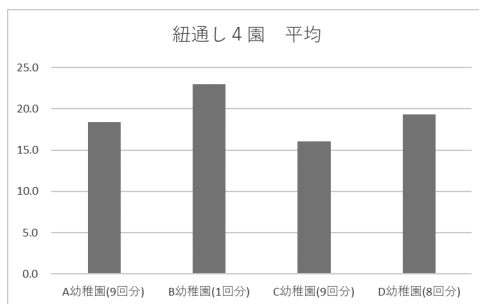
B幼稚園は、5歳児の11月18日に行った。5歳児は、毎朝9時から柔軟体操を10分ほど行ったあと、15分ほどリズムジャンプをしている。ジャンプの種類を変えながら、毎日3つのジャンプに取り組んでいる。この学年は4歳児からリズムジャンプに取り組み、2年間運動会にリズムジャンプを取り入れている。

C幼稚園は、9月、10月で3回のデータをとった。リズムジャンプは昨年度までは取り組んでおらず、コロナの状況で新年度が始まった6月以降、5歳児が少しずつリズムジャンプに取り組んでいる。

D幼稚園は、リズムジャンプを保育に取り入れておらず、器械体操を保育に取り組み、体の柔軟性やマット運動、跳び箱、鉄棒などに取り組んでいる。

A幼稚園 (9回分)	B幼稚園 (1回分)	C幼稚園 (9回分)	D幼稚園 (8回分)
18.4	23.0	16.1	19.3

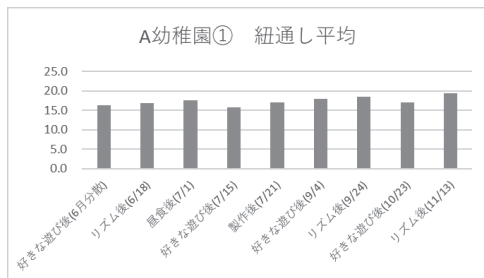
表1：紐通し数4園比較（平均）



グラフ1：紐通し数4園比較（平均）

①	好きな遊び後 (6月分散)	リズム後 (6/18)	昼食後 (7/1)	好きな遊び後 (7/15)	制作後 (7/21)	好きな遊び後 (9/4)	リズム後 (9/24)	好きな遊び後 (10/23)	リズム後 (11/13)
平均	16.4	16.8	17.6	15.7	17.0	18.0	18.6	17.1	19.4

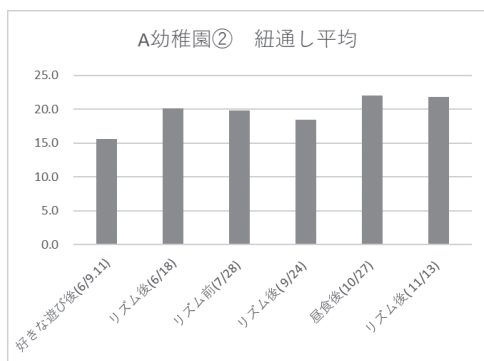
表2：A幼稚園①クラス紐通し数（平均）



グラフ2：A幼稚園①クラス紐通し数（平均）

②	好きな遊び後 (6/9.11)	リズム後 (6/18)	リズム前 (7/28)	リズム後 (9/24)	昼食後 (10/27)	リズム後 (11/13)
平均	15.6	20.1	19.8	18.4	22.0	21.8

表3：A幼稚園②クラス紐通し数(平均)



グラフ3：A幼稚園②クラス紐通し（平均）

③考察

紐通しの4園の平均を見れば、B幼稚園が23.0個と高い。1回の実施であったがリズムジャンプを通年通してB幼稚園は継続している成果ではないかと考える。そのほかの3園で見ると16個から19個が平均であると考え。

4園の平均からA幼稚園の2クラスの紐通しの結果を見てみると、①クラスも②クラスも日を追うごとにビーズを入れられる数が増えてきており、経験数とともに個数が上がっているといえる。①クラスでは、リズムジャンプ後に3回とも前回より個数が増えている。これは、リズムジャンプをして集中力が高められた結果、紐通しが集中して取り組めたのではないかと考える。

しかし、②クラスでは、リズムジャンプ後で個数が増えたのは、1回であり、その後の2回は、前回の個数の方が多い結果となっている。これは、クラスの子どもの関心の違いか、子ども

もが集中して取り組む姿勢がいろいろな場面でも育ってきているのではないかと考える。しかし、2クラスの結果から、紐通しのみでリズムジャンプをした後、脳が活性化され集中力が高められるとは言い難い。

(2) 冷えチェック

①方法 アンケート調査 (図1)

アンケート (冷えチェックリスト)

お子さんの状態はどうでしょうか以下、当てはまる物に印を付けてみましょう。

3歳児 ・ 4歳児 ・ 5歳児
(Oを付けてください)

1 平熱が 36.5度以下である check <input type="checkbox"/>	2 朝ご飯は 食べない日もある check <input type="checkbox"/>	3 野菜はほとんど食べない check <input type="checkbox"/>	4 下痢をしやすい check <input type="checkbox"/>	5 便秘をしやすい check <input type="checkbox"/>
6 風邪をひきやすい check <input type="checkbox"/>	7 手や足が冷たいと 言ってくる check <input type="checkbox"/>	8 すぐに靴下を はき忘れる check <input type="checkbox"/>	9 体が凍く ストレッチが苦手 check <input type="checkbox"/>	10 寝相が悪い check <input type="checkbox"/>
11 顔色が悪い check <input type="checkbox"/>	12 目の下にクマがある check <input type="checkbox"/>	13 運動したがりない check <input type="checkbox"/>	14 寝れやすく 息切れしやすい check <input type="checkbox"/>	15 集中力が低い check <input type="checkbox"/>
16 ちょっとしたことですぐに 感情的になる check <input type="checkbox"/>	17 アイスクリームやジュース を毎日取っている check <input type="checkbox"/>	18 外で遊ぶより ゲームが好き check <input type="checkbox"/>	19 寝更かしの 癖がある check <input type="checkbox"/>	20 年中、エアコンの効いた 部屋にいる check <input type="checkbox"/>

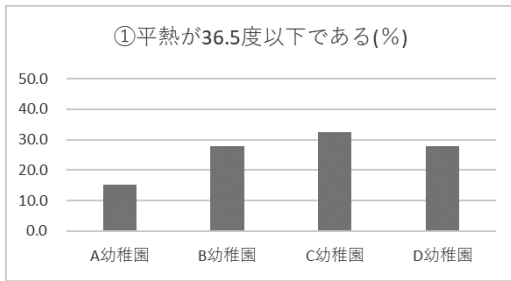
図1：冷えチェックアンケート

割合【%】	1番	2番	3番	4番	5番	6番	7番	8番	9番	10番	11番	12番	13番	14番	15番	16番	17番	18番	19番	20番
A幼稚園	15.1	2.7	17.8	6.2	15.1	6.8	4.1	0.7	13.7	7.5	0.0	4.1	6.8	1.4	14.4	24.7	28.1	6.2	11.0	6.2
B幼稚園	27.8	7.6	20.3	5.1	19.0	20.3	2.5	3.8	17.7	2.5	0.0	2.5	2.5	2.5	11.4	20.3	39.2	11.4	8.9	6.3
C幼稚園	32.6	7.0	18.6	8.1	17.4	10.5	1.2	2.3	10.5	7.0	0.0	4.7	2.3	2.3	14.0	25.6	32.6	5.8	14.0	1.2
D幼稚園	27.8	7.4	31.5	1.9	11.1	9.3	1.9	0.0	20.4	11.1	0.0	5.6	9.3	5.6	22.2	37.0	27.8	13.0	11.1	3.7

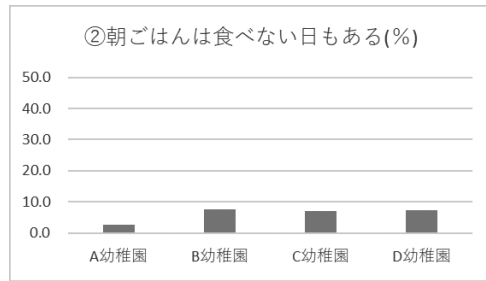
表4：4園冷えチェック (%)

割合【%】	1番	2番	3番	5番	6番	9番	15番	16番	17番	19番
A幼稚園	15.1	2.7	17.8	15.1	6.8	13.7	14.4	24.7	28.1	11.0
B幼稚園	27.8	7.6	20.3	19.0	20.3	17.7	11.4	20.3	39.2	8.9
C幼稚園	32.6	7.0	18.6	17.4	10.5	10.5	14.0	25.6	32.6	14.0
D幼稚園	27.8	7.4	31.5	11.1	9.3	20.4	22.2	37.0	27.8	11.1

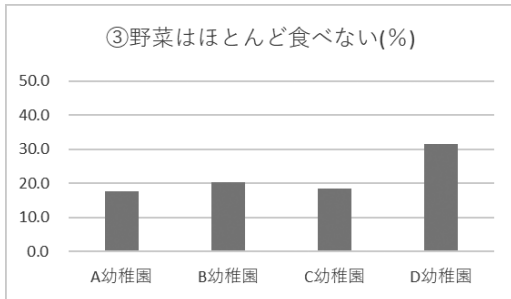
表5：4園冷えチェック抜粋表 (%)



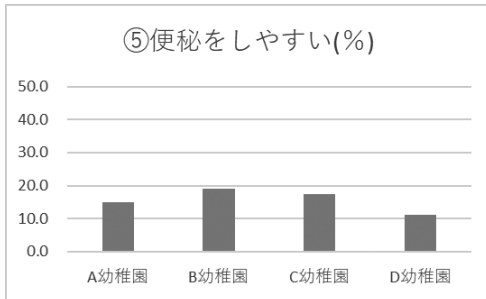
グラフ4：①平熱が36.5度以下である(%)



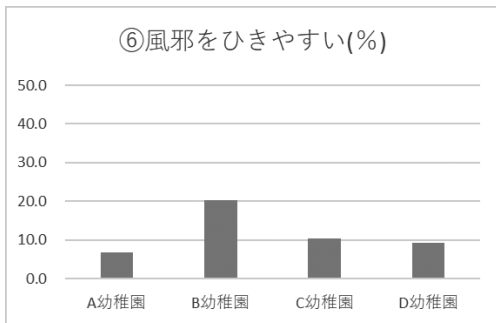
グラフ5：②朝ごはんは食べない日もある(%)



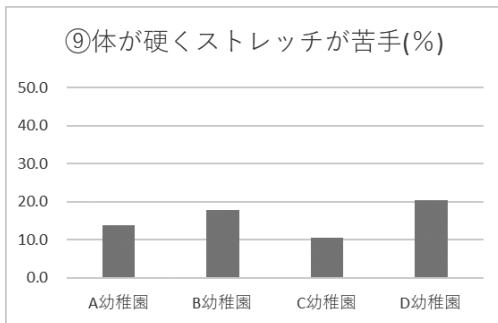
グラフ6：③野菜はほとんど食べない(%)



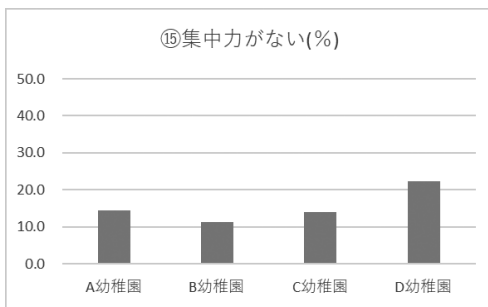
グラフ7：⑤便秘をしやすい(%)



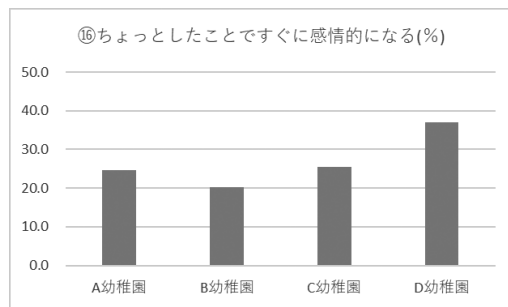
グラフ8：⑥風邪をひきやすい(%)



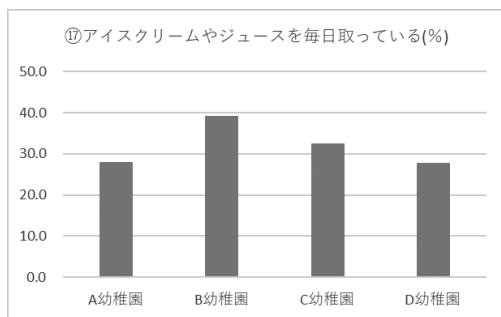
グラフ9：⑨体が硬くストレッチが苦手(%)



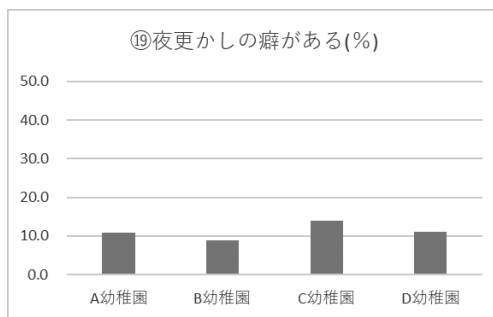
グラフ10：⑮集中力がない(%)



グラフ11：⑯ちょっとしたことですぐに感情的になる(%)



グラフ12：アイスクリームやジュースを毎日とっている(%)



グラフ13：夜更かしの癖がある(%)

②結果（表4.5）

4園とも、「⑪顔色の悪い」や「⑧靴下をはきたがらない」は、ほとんどいない。

「①平熱が36.5度以下である」は、A園では15.1%であるが、B園27.8%、C園32.6%、D園27.8%である（グラフ4）。「②朝ごはんは、食べない日もある」では、A園はほとんどの子が朝ごはんを食べている。B、C、D幼稚園の1割弱の子が朝ごはんを食べていない（グラフ5）。ほぼ4園とも朝ごはんを食べているが、「③野菜はほとんど食べない」は、A園17.8%、C園18.6%だが、B園20.3%、D園31.5%と高い（グラフ6）。

「⑤便秘をしやすい」では、A園15.1%、B園19.0%、C園17.4%、D園11.1%と4園とも1割以上の子が便秘であり（グラフ7）、「⑥風邪をひきやすい」は、A園6.8%、D園9.3%と一割以下であるが、C園10.5%、B園20.3%と1割以上の子にチェックが入っている（グラフ8）。「⑨体が硬くストレッチが苦手」は、A園13.7%、B園17.7%、C園10.5%、D園20.4%と一割以上2割の園もある（グラフ9）。「⑮集中力がないと答えたのはA園14.4%、B園11.4%、C園14.0%、D園22.2%である（グラフ10）。「⑯ちょっとしたことで感情的になりやすい」と感じている保護者が2割以上いる（グラフ11）。また、「⑰アイスクリームやジュースを毎日とっている」がA園28.1%、B園39.2%、C園32.6%、D園27.8%である（グラフ12）。「⑱夜更かしの癖がある」が、4園とも1割ほどの子が夜更かしをしている（グラフ13）。

③考察

家庭が食生活の習慣ができていなかったり、生活リズムの崩れていることにより、体の不調につながったり、集中力がなく、感情的になったりすることに影響があるのではないかと考えられる。細かく日頃の保育や運動遊び、リズムジャンプ等の取り組みとこの冷えチャックの関係性を読み解くことが必要となる。さらに、A、B、C園はリズムジャンプに取り組んで、「話を聞いてそのことを理解して身体を動かす」ことを継続する中で集中して話を聞くことが身についてきているのではないかと考えられるが、ピーズ通しの結果だけでなく生活習慣も含めての子どもたちの生活の見直しが集中力の習得に繋がると考えられる。またD園が「体が硬くストレッチが苦手、集中力がなく、ちょっとしたことですぐ感情的になる」の項目が高い。このこ

とにリズムジャンプをしている効果がA、B、C園に出ていると考えられる。

おわりに

これまでの幼児を対象とした数々の研究・調査を通して、幼児期の運動遊びの効果は、体力や運動能力に対してだけでなく、社会性や脳の発達など、様々な側面に好影響を及ぼすと報告されている。運動遊びの中で今回は「リズムジャンプ」に焦点を当てたのは、リズムを感じる脳と身体を動かす運動を同時にすることで、どんな効果があるか考えていきたいという仮説を立てた経緯があった。

今回の調査でリズムジャンプが心と体の健康だけでなく、脳にもいい影響をもたらしていることが、「ビーズ通し」と冷えチェックシートからわかってきた。しかしリズムジャンプを保育に取り入れる上で、冷えチェックシートからわかった基本的な生活習慣の確立をしっかりと保護者も含めて育てていくことが、より集中力の向上に繋がっていくと考えられる。これからは教育方法として、まずリズムジャンプで子ども達が得る達成感や自己肯定感の表情や思いを保護者に伝え、子どもの育ちを実感し喜ぶ保護者に生活習慣の見直しや修正の啓蒙につなげていくという手段も、保護者の心をつかみ幼稚園と家庭が一体となって幼稚園教育を進められる土台となるであろう。より教育効果を大きくするためにリズムジャンプの持つ教材としての良さを素晴らしさを活かせるために、どう教育課程の中に位置づけるかどの保育とリズムジャンプを組み合わせるかなど、保育者の新しい発想を期待したい。そしてこれからもリズムジャンプの子どもたちに与える変化や影響を探れる方法を模索し、継続的に追求していきたい。

参考文献

- 1) 津田幸保 美作大学児童学科准教授、一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会代表理事、スポーツトレーニングとダンスを融合した「リズムジャンプ」を考案
- 2) 精神科医が教える「集中力」のレッスン (2014 西多昌規 大和書房)
- 3) 子どもの体温を上げれば学力が上がる! (2011 川嶋朗 阪急コミュニケーションズ)