

【調査報告】

保育者志望の学生による保育者を対象とした 健康体操制作の実践・調査報告

——保育内容指導法（健康）の授業の取り組み——

中村 泰介¹・鷺見三千代¹

¹短期大学部幼児教育学科

はじめに

近年、保育者不足は深刻な社会問題となっている。その大きな原因の一つとして早期離職の問題が挙げられる。保育現場の労働環境を対象にした研究は枚挙にいとまがないが、その研究動向を概観した際に、身体疲労中心の研究から精神的疲労に着目する調査研究が近年ふえてきている状況があるという指摘がある¹⁾。この報告からも伺えるように、保育者の離職問題はわが国においては深刻な問題であり、その原因のトップは職場の人間関係などの職場でのストレスが挙げられている²⁾。過度なストレスにより心身の調和が崩れバーンアウトしてしまうケースが多いと報告されている³⁾。また、保育現場で働くうえで身体（肉体）の健康不安を感じて保育士を志望しないケースも少なくはない⁴⁾。また、保育現場の就労における身体疲労の症状をピックアップしてみると、「腰痛」が最も多く、「アレルギー症状」、「胃腸病」、「神経症・ノイローゼ」、「鬱症状」、「不眠症」、「偏頭痛」などが挙げられており⁵⁾、不調を抱えながら就労している保育士が多い現状である。

一方で、保育者養成校において学生を対象とした研究からは、体力水準（基礎体力）の高い学生は、ストレスや困難な状況におかれても柔軟に対応して克服していく対処能力が高いという調査研究の報告⁶⁾は、社会に出る前段階の学生の時期に、運動能力、体力の水準を維持向上させる取り組みの重要性を示唆するものである。

以上のような問題意識のもと、上記授業では「自らの保育者の将来像」と、それを下支えするために不可欠な心身の調和のとれた身体を実現させるための具体的な取り組みとして、保育者対象の健康体操の制作を実施した。

本報告は、短期大学部幼児教育学科で開講している保育者志望学生を対象とした「保育内容指導法 健康」で実施した健康体操制作の実践の取り組みと制作した健康体操（DVD）を実際に保育現場で働く保育者に実践してもらい、アンケート調査からその効果を検証した結果を述べるものである。

・健康体操制作の概要

昨今の保育現場での労働状況を踏まえた上で、将来保育者を志望している本学幼児教育学科所属学生を対象にした授業「保育内容指導法 健康」において、「保育者のための」健康体操を制作した。

・健康体操制作者

「保育内容指導法 健康」受講生：幼児教育学科 2 回生 69 名（A クラス 37 名、B クラス 32 名）

・健康体操制作方法：

6 回の授業を保育者のための健康体操の制作に当てた。今年度のクラス編成は 2 クラスであり、それぞれのクラス内でチーム（約 8 名）を結成して担当する部位（上半身・下半身・座位）を決定し制作活動を行った。その後、各チームから提出された体操を映像に収録して、ダンス専門の中村公美子氏（体育科教育、舞踊教育）の意見を入れて制作作業を実施した。

・健康体操の選曲について

まず、学生には「保育者の職業病予防・軽減を目的とした健康体操に相応しい曲を考える」というテーマを与え、その条件として、①テンポは♩=88~108、②拍子は 4/4 拍子（8 ビート OK）、③曲想は明るく、リズムカルで少しゆっくりでも のりやすい曲であること、を添えた。1 か月後、学生から提出された曲は「やってみよう」（WANIMA）であった。この曲はテレビの CM で有名であり童謡「ピクニック」のメロディをロック調にアレンジしたものである。

しかし、曲をよく聞いてみると若者たちのダンス曲としては申し分がなかったが、今回の体操を行う対象が 20 代~60 代までの保育者であること、体操実践者が軽く口ずさめて体操のポーズや身体の凝りを解すことに集中できることを考えた結果、学生と再検討して「やってみよう」のベースになっている童謡「ピクニック」を採用することに決定した。この童謡は、一番の歌詞であれば保育者は常に子ども達と歌っているうえに、ラララ唱でも充分に楽しく口ずさめる曲であることを考慮した。

・健康体操制作のスケジュール

授業 1 回目

「昨今の保育者の離職状況（早期離職・離職理由等）を説明」

学生への課題→心身のストレス解消方法を調べる

授業 2 回目

「保育者の肉体的ストレスの原因の調査・制作のグルーピング」

学生への課題→身体の部位の疲労解消の方法を調べる

授業 3 回目

「身体の各部位ごとの疲労解消の運動及び療法」

学生への課題→ラジオ体操等をベースに各部位の体操を考える

授業 4 回

「健康体操制作の実践」

授業 5 回

「健康体操制作の実践」

授業 6 回

「健康体操制作の実践」



図 1 上腕周辺をターゲットとした運動



図 2 座位による運動



図 3 全身による運動



図 4 首、肩周辺をターゲットとした運動

・健康体操の内容

完成した健康体操はダンス経験を有する学生がモデルとなり実演し、それを収録して DVD として制作した。以下が健康体操の詳細のイラストである。

健康体操 1 【上半身】

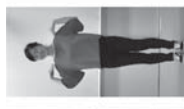
【膝(曲)が伸ばし】



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

【首・肩】



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



伴奏 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

【首・肩】

「おかをこえゆこうよ」
部分の繰り返し

くちぶえ

ぶきつつ

【腕・肩・腰】



そらはすみ あおぞら まぎばをさして
体側伸ばしもどる



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ

【肩甲骨・胸筋】



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



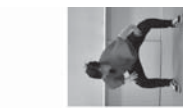
うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ

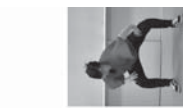
【肩まわり】



うたおう ツーステップ

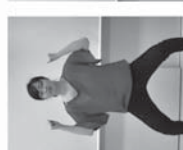


うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ

【腕・肩・足腰】



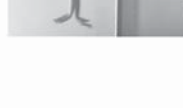
うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ



うたおう ツーステップ

健康体操 2 【下半身】

【膝（曲げ伸ばし）】



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏

【太もも前・アキレス腱】



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏

【太もも前・アキレス腱】



伴奏



伴奏



伴奏



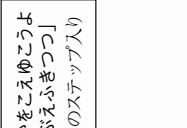
伴奏



伴奏



伴奏



伴奏



伴奏

「おかをこえゆこうよ
くちぶえふきつつ」
部分のステップ入り

【肩甲骨・胸筋】



うたおう
ソーステップ



はがらに
ソーステップ



ともにてをとり



【腕・肩まわり】



【足・膝・リズム感】



ララララララ ララララ



ララララ



あひるさん



ガーガー



【足・腕・バランス力】



逆の手足で繰り返し



メエー



やぎさんも



ララララララ

【足・リズム感】



ララララララ



やぎさんも



メエー



逆の手足で繰り返し



うたおう
ソーステップ



はがらに
ソーステップ



ともにてをとり



【腕・腕・バランス力】



【足・膝・リズム感】



あひるさん



ガーガー



【足・腕・リズム感】



きょうはゆかいだ
グルリと回って



【太もも前・アキレス腱】

パー]

・健康体操実施アンケートによる検証

大学近隣の保育園と幼稚園各1園（教職員17名）に学生制作の健康体操DVDを持参し3週間ほど各自で実践してもらい、その結果をアンケート用紙に記入してもらった。それを、集計して体操の効果や取組内容などを検証した。

集計結果は、以下の通りである。

- 年齢（勤続年数）と人数：20代～60代までの現役保育者17名
 - ・20代（5・6年）3名
 - ・30代（10～15年）4名
 - ・40代（20年）3名
 - ・50代（4～18年）5名
 - ・60代（40年）2名
- 今までに感じた痛みは体のどの部位ですか

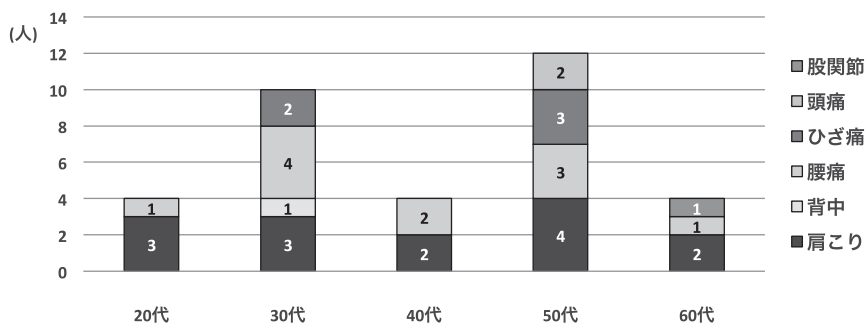


図1 今までに感じた痛み

3. 医師の診断を受けたことは？

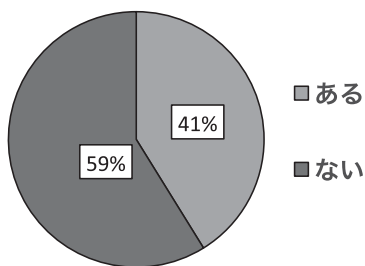


図2 受診の有無

4. 毎日どの体操をしたか？

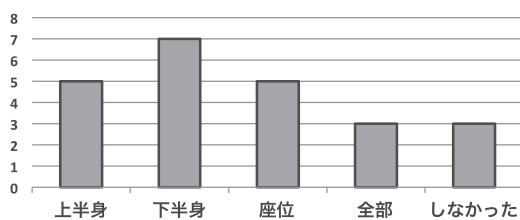


図3 毎日どの体操をしたか

図3のグラフに示す通り、痛みが改善した人は、上半身・下半身・座位のどれかを毎日実行していた。

5. 痛みの改善について

この質問については、複数回答可としたところ、78%の人が図4に示す通り「以前より楽になった」と答えている。

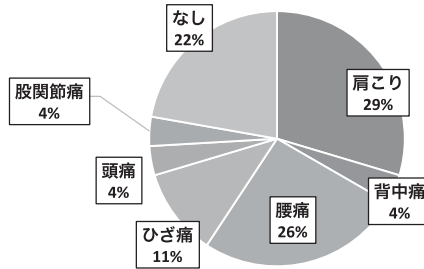


図4 痛みの改善

8. 記述による意見

- ① 仕事・家事・子育てに追われて、なかなか体操する時間がとれなかった。(4人)
- ② 毎日実行したが、筋肉を解す体操としては、弱さを感じた。
- ③ ゴキブリのポーズ、手足をブルブル動かすことで血行が良くなる感じがした。
- ④ 上半身の体操を毎晩して、肩甲骨の部分が気持ちよかった。
- ⑤ 右股関節が動きにくかったが、ゴキブリ体操で痛みが軽減し階段の上がり下りがスムーズになった。(座位)
- ⑥ 毎日の積み重ねが大事だと思った。
- ⑦ 体操をすると体がホカホカした。
- ⑧ 音楽に合わせて気軽にできる体操だったので、続けられた。
- ⑨ 体操をした後は、ジワッと汗をかくので、すごく心地よかった。
- ⑩ 特に痛みのない時期だったので、効果がわからなかった。
- ⑪ 家族で楽しく取り組んだ。母はとても効果があったようだ。

・調査結果と考察

授業の中で、健康体操制作を取り上げ、学生は保育者の健康状態を知り体の凝る部位のことやその痛みを軽減するための体操をグループごとに纏めた過程において各自がしっかり調べ、考え、模索して楽しく取り組んだことは多いに喜ばしいことであり、よい経験ができたと考える。また、学生制作の健康体操を現役保育者に実践してもらった結果、保育者は毎日体操の時間を作るのも難しいほど、忙しい上に疲れていて(勤務と家庭の両立など)、かなり実行する意識が高くないと続けにくいことが分かった。しかし、今回、健康体操を依頼した保育者からは、「これをよい機会として園の保育の中で子供たちと共にやれば、子供も保育者も健康を保つことができる」とポジティブな意見を頂いた。これは、曲が可愛らしいのと体操が子どもも出来る動作であると判断してくれたのだと推測できる。現在、実践してくれているようなので、後日子どもの様子と併せて保育者の体調について聞いてみることにする。

お わ り に

保育者を取り巻く労働環境の改善は政府を中心に推進されてはいるものの、実際に保育現場等を巡回する際に感じることは、地域によって、或いは園によって格差があるという現実である。

本調査の狙いなし独自性は、子どもの健康を促進するために不可欠な保育者の健康をターゲットとしたことにある。子どもを取り巻く環境のなかで人的環境として保育者の役割は極めて大きい。その保育者がまず、自分自身の健康状態を良好に維持していなければいけない。その中で、本調査で制作した健康体操は、保育者の良好な健康状態の維持・改善につながり、労働環境の改善の一助となるものとする。

注釈・引用参考文献

- 1) 木曾陽子, 2018, 「保育者の早期離職に関する研究の動向：早期離職の実態、要因、防止に着目して」, 大阪府立大学 社会問題研究・第 67 巻.
- 2) 宇佐見尋子・西智子・高尾公矢, 2015, 「保育者のストレスに関する研究－女性企業従業員との比較検討－」, 聖徳大学研究紀要第 26 号聖徳大学短期大学部 第 48 号 1-7.
- 3) 宮下敏恵, 2010, 「保育士におけるバーンアウト傾向に及ぼす要因の検討」, 上越教育大学研究紀要 第 29 巻.
- 4) 厚生労働省の報告からは、就業希望者が増えない理由の一つに「自身の健康・体力への不安 (39.1%)」が挙げられている。(https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000057759.pdf, 閲覧日 2018 年 8 月 25 日)
- 5) 垣内国光, (2011), 『保育に生きる人びと－調査に見る保育者の実態と専門性』, ひとなる書房, p 126.
- 6) 小川幸代・西島大祐, 2017, 「保育者養成校学生の保育者効力感と体力およびストレス耐性との関係」, 第 13 回日本幼児体育学会講演要旨・研究発表抄録集, p 45.

[なかむら たいすけ スポーツ教育学]
[すみ みちよ 音楽教育学]