

実践報告

「ミランバくん体操ふれあいバージョン」の開発 —誰もが親しめる健康づくり体操をめざして—

堤 公一*

Development of "MIRANBAKUN Exercise ver.Communication"
: Health Promotion Exercise that Everyone Enjoys

Kouichi TSUTSUMI*

【要約】

株式会社サガテレビ（以下、サガテレビ）の依頼を受け、幼児から高齢者を対象に健康づくりを目的に作成した「ミランバくん体操」をアレンジして、人と人をつなぐレクリエーション支援の観点からコミュニケーションにとって重要なアイコンタクトやスキンシップの要素を取り入れた「ミランバくん体操ふれあいバージョン」を開発した。開発した体操は、一人で行うミランバくん体操を、親子や友達同士、祖父母と孫などのペアで行うことができるようにアレンジしたものである。

【キーワード】

コミュニケーション, 健康づくり体操, レクリエーション支援, 幼小連携教育

I. はじめに

平成29（2017）年3月に文部科学省から新しい幼稚園教育要領と小学校学習指導要領が公表された。今回改訂された幼稚園教育要領のポイントは、5つの領域のねらい及び内容に基づく活動全体を通して資質・能力が育まれた具体的な姿として「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」10項目が示されたことである。さらに、幼児期の教育を通して育まれてきた資質・能力と小学校において育成を目指す資質・能力がつながるように、教育課程における幼稚園と小学校との連携教育の必要性が強調されている。この姿のひとつに「幼稚園生活の中で、充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。」と示されている「健康な心と体」がある。これは、生涯にわたる心身の健康を保持増進する力や豊かなスポーツライフを実現する力の育成を目指す幼稚園教育要領領域健康と小学校学習指導要領体育科における教育のつながりがイメージされる。

このような教育のつながりに貢献することが期待できる運動遊びのアクティビティとして、レクリエーション支援の観点から筆者が開発した「ミランバくん体操ふれあいバージョン」の活用が考えられる。この体操を行うことにより、十分に体を動かして体の発育発達を促したり、ペアで向かい合いアイコンタクトやスキンシップの活性化で心の交流が生まれやすくなることが期待され、資質・能力を育む運動遊びのアクティビティとしての価値の有用性を見出すことができる。

そこで本稿では、サガテレビの人気キャラクターであるミランバくんを題材に、幼児から高齢者までの健康づくりを目的として開発した健康づくり体操「ミランバくん体操」を、人と人をつなぐレクリエーション支援の観点からコミュニケーションにとって重要なアイコンタクトやスキンシップの要素を取り入れてアレンジした「ミランバくん体操ふれあいバージョン」について報告する。

*佐賀大学大学院学校教育学研究科

II. 方法

1. 小学校学習指導要領と幼稚園教育要領

令和12（2030）年とその先の未来に向けて子どもたちに生きる力を育成することを目的とする小学校学習指導要領と、生きる力の基礎を育むことを目的とする幼稚園教育要領が、平成29（2017）年3月に文部科学省から公表された。幼稚園教育要領においては平成30（2018）年4月から、小学校学習指導要領においては令和2（2020）年4月から完全実施となっている。

平成29（2017）年3月に改訂された幼稚園教育要領においては、新たに「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が示され、資質・能力を育むために教育課程において小学校との連携教育の必要性が強調されている。また、平成29（2017）年3月に改訂された小学校学習指導要領においても、幼児養育との円滑な接続を図る低学年教育が重視されており、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が各教科等における学習に円滑に接続されるよう、スタートカリキュラムなどを編成したり、時間割を工夫したりするように明示されている。このように、幼児期の教育を通して育まれてきた資質・能力と小学校において育成を目指す資質・能力のつながりが教育のイメージとして表されている。

例えば、中央教育審議会第197号答申別添資料において、幼稚園教育要領の心身の健康に関する領域健康と小学校学習指導要領体育科について、生涯にわたる心身の健康を保持増進する力や豊かなスポーツライフを実現する力の育成を目指して、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」である「健康な心と体」「道徳性・規範意識の芽生え」「思考力の芽生え」「豊かな感性と表現」と、小学校低学年目標及び運動領域内容「運動遊び・遊び」のつながりが資質・能力を育む教育のイメージとして示されている（文部科学省2016：69）。

2. 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」の開発コンセプト

「ミランバくん体操」^{註1) 2)} は、サガテレビの人気キャラクターであるミランバくんを題材に、幼児から高齢者が楽しみながら継続的に実施できる健康づくり体操を開発コンセプトとし、かつ安全で容易に行うことができるよう動きを工夫し作成されている（図1）。特に、体力の要素である調整力や柔軟性の維持向上につながるようなバランスを保つ動作や、屈伸・伸脚・開閉という身体各部を大きく動かすストレッチ的な動作が多く取り入れられている。



図1 「ミランバくん体操」の様子

今回の「ミランバくん体操ふれあいバージョン」の振り付けを考案するにあたっては、「ミランバくん体操（オリジナルバージョン）」の振り付けをベースとし、親子や友達同士、祖父母と孫などのペアで行うことができるように、かつ、ペアのコミュニケーションが深まるように「ミランバくん体操ふれあいバージョン」を開発した。特に、ペアが向かい合っただけのアイコンタクトやスキンシップを積極的に取り入れたコミュニケーション支援を目的とする健康づくり体操を開発コンセプトとしている。

III. 結果

1. 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」振り付けの考案結果

筆者らが平成22(2010)年4月に開発した「ミランバくん体操」の基本的な動作をベースにしつつ、コミュニケーション的動作（アイコンタクトやスキンシップなど）を取り入れるという開発コンセプトに基づき振り付けを考案した。「ミランバくん体操ふれあいバージョン」の振り付けパートの構成は、表1のように大きく「前奏①」「前奏②」「歌詞①」「歌詞②」「サビ」「後奏」の6パートに分かれており、それぞれのパートごとに考案結果を以下に示していく（表2～7）。詳細については、サガテレビ「ミランバくん体操

ふれあいver振付【公式】(YouTube)] <https://www.youtube.com/watch?v=RArtMA5Q1kw> (最終閲覧日：令和2(2020)年11月29日)を参照のこと。

表1 「ミランバくんのうた(1番のみバージョン)」構成表〔数字は拍を, ()は歌詞を表す〕

前奏①	1 2 3 4 5 6 7 8 (タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タン)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タン)
前奏②	1 2 3 4 5 6 7 8 (ウンチャ・ウンチャ・・・)
歌詞①	1 2 3 4 5 6 7 8 (みんな だいすき)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (ミランバ くん)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (そらに たいよう)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (かがやく とー)
歌詞②	1 2 3 4 5 6 7 8 (ミランババンバン とびはねる)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (みんなのえがおが あふれると)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (ミランババンバン うれしいな)
サビ	1 2 3 4 5 6 7 8 (オサンバサンバ オサンバサンバ)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (オサンバサンバ 3チャンネル)
	1 2 3 4 (タッタタッタタン)
後奏	1 2 3 4 5 6 7 8 (タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タン)
	1 2 3 4 5 6 7 8 (タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タタタ・タン)

(1) 『前奏①』パート振り付けの考案結果

『前奏①』パートは、バランスを保つ動作とハイタッチ動作を取り入れ振り付けを作成した(資料1)。

表2 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」『前奏①』パート振り付け

前奏①：動作①(バランスを保つ動作とハイタッチ動作を取り入れた)								
拍	1	2	3	4	5	6	7	8
動作	(手は腰) 「両手でハイタッチ」				「両手でハイタッチ」			
①	ケン(片足)・ケン(片足)・パー(両足)				ケン(片足)・ケン(片足)・パー(両足)			
歌詞	タタタ・タタタ・タタタ・タタタ				タタタ・タタタ・タタタ・タン			
動作	「両手でハイタッチ」				「両手でハイタッチ」			
①	ケン(片足)・ケン(片足)・パー(両足)				ケン(片足)・ケン(片足)・パー(両足)			
歌詞	タタタ・タタタ・タタタ・タタタ				タタタ・タタタ・タタタ・タン			

(2) 『前奏②』パート振り付けの考案結果

『前奏②』パートは、軽快なリズムにあわせた足踏み動作を取り入れ振り付けを作成した(資料2)。

表3 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」『前奏②』パート振り付け

前奏②：動作②（軽快なリズムにあわせた足踏み動作を取り入れた）								
拍	1	2	3	4	5	6	7	8
動作 ②	(手は肘を曲げて前後に) 足踏み16回							
歌詞	ウンチャ・ウンチャ・ウンチャ・ウンチャ				ウンチャ・ウンチャ・ウンチャ・ウンチャ			

(3) 『歌詞①』パート振り付けの考案結果

『歌詞①』パートは、花が咲いてゆれているイメージで、バランスを保つ動作やストレッチ的な伸脚・開閉動作を取り入れ、さらに手をつなぐ動作も加えて振り付けを作成した(資料3)。

表4 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」『歌詞①』パート振り付け

歌詞①：動作③④（花が咲いてゆれているイメージで、バランスを保つ動作やストレッチ的な伸脚・開閉動作、手をつなぐ動作を取り入れた）								
拍	1	2	3	4	5	6	7	8
動作 ③	ゲー（とじる）		パー（ひらく）		ゲー（とじる）		パー（ひらく）	
歌詞	みんな				だいすき			
動作 ③	ウン・パー・ウン・パー (手をつないで左にゆれる)		ウン・パー・ウン・パー (手をつないで右にゆれる)		ウン・パー・ウン・パー (手をつないで左にゆれる)		ウン・パー・ウン・パー (手をつないで右にゆれる)	
歌詞	ミランバ				くん			
動作 ④	ゲー（とじる）		左横に一步（元気）		ゲー（とじる）		右横に一步（元気）	
歌詞	そらに				たいよう			
動作 ④	ウン・パー・ウン・パー		ウン・パー・ウン・パー		ウン・パー・ウン・パー		ウン・パー・ウン・パー	
歌詞	かがやく				とー			
	(両手をつないで8カウントで1周まわる)							

(4) 『歌詞②』パート振り付けの考案結果

『歌詞②』パートは、軽やかなリズムにあわせて、ストレッチ的な屈伸・捻転動作やバランスを保つ動作、ハイタッチ動作を取り入れ、さらにまねっこ遊びも加えて振り付けを作成した(資料4)。

表5 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」『歌詞②』パート振り付け

拍	1	2	3	4	5	6	7	8
動作 ⑤	パチン・パチン (拍手・拍手)		ポーズ (バランス・えがお・おしり or フリー)		まねっこポーズ (ペアのポーズをまねをする)			
歌詞	ミランババンバン				とびはねる			
動作 ⑥	パチン・パチン (拍手・拍手)		ポーズ (バランス・えがお・おしり or フリー)		まねっこポーズ (ペアのポーズをまねをする)			
歌詞	みんなのえがおが				あふれると			
動作 ⑦	パチン・パチン (拍手・拍手)		ハイタッチ (両手)		ジャンプ (1/2回転ジャンプで後向き)			
歌詞	ミランババンバン				うれしいな			

(5) 『サビ』パート振り付けの考案結果

『サビ』パートは、リズムに合わせて行う腕振りと捻転動作を取り入れ、さらにハイタッチ動作も加えて振り付けを作成した(資料5)。

表6 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」『サビ』パート振り付け

拍	1	2	3	4	5	6	7	8
動作 ⑧	後ろ向きのまま腕振り (後)		ハイタッチ (ひねって両手をあわせる)		後ろ向きのまま腕振り (後)		ハイタッチ (ひねって両手をあわせる)	
歌詞	オサンバサンバ				オサンバサンバ			
動作 ⑧	後ろ向きのまま腕振り (後)		ジャンプ (1/2回転ジャンプで前向き)		ハイタッチ・ハイタッチ (両手・両手)		スリーピース (両手で3本指前)	
歌詞	オサンバサンバ				3チャンネル			
動作 ⑧	ワク・ワク・ワク (脇パタパタ3回)							
歌詞			タンタタンタン					

(6) 『後奏』パート振り付けの考案結果

『後奏』パートは、軽快なリズムにあわせた歩行・足踏み動作を取り入れ、さらに手をつなぐ動作も加えて振り付けを作成した（資料6）。

表7 「ミランバくん体操ふれあいバージョン」 『後奏』パート振り付け

後奏：動作⑨（軽快なリズムにあわせた歩行・足踏み動作を取り入れた、手をつなぐ動作）								
拍	1	2	3	4	5	6	7	8
動作 ⑨	（両手をつないで歩いてまわる） 両手をつないで8カウントで1周まわる							
歌詞	タタタ・タタタ・タタタ・タタタ				タタタ・タタタ・タタタ・タン			
動作 ⑨	（手は肘を曲げて前後に）				（最後はスリーピースでハイ・ポーズ！）			
	足踏み8回							
歌詞	タタタ・タタタ・タタタ・タタタ				タタタ・タタタ・タタタ・タン			

IV. まとめ

サガテレビの依頼を受け、幼児から高齢者を対象に健康づくりを目的に作成した「ミランバくん体操」をアレンジして、一人でやるミランバくん体操を、親子や友達同士、祖父母と孫などのペアで行うことができるように、人と人をつなぐレクリエーション支援の観点からコミュニケーションにとって重要なアイコンタクトやスキンシップの要素を取り入れた「ミランバくん体操ふれあいバージョン」を開発した。このようにして開発した「ミランバくん体操ふれあいバージョン」は、筆者の担当する本学教育学部開講科目「小学体育I」「体育科教育法」「保育内容表現演習（運動表現）」の中で、運動遊びの教材研究事例紹介などに活用されている。今後このような運動遊びや運動表現における教材としての価値をいかし、幼稚園教員免許や小学校教員免許の課程認定科目の内容にさらに貢献していきたい。

また、筆者らが平成22(2010)年4月に開発して以来、多くの県民の方々に親しまれている「ミランバくん体操」同様に、この「ミランバくん体操ふれあいバージョン」も幼児から高齢者までの多くのみなさんに受け入れられている。この開発した体操が人と人をつなぐ笑顔の連結点となり生きていく人々のクオリティ・オブ・ライフの質の向上や健康寿命の延伸に寄与できることを願っている。

謝辞

「ミランバくん体操ふれあいバージョン」開発過程における振り付けの考案等の際し、ご協力をいただいた佐賀大学文化教育学部卒業生の富永正幸氏をはじめ、教科教育講座体育教育教室卒業生、教育ボランティアサークル「ぞうさんのWa」卒業生に心より深く感謝するとともに厚くお礼を申し上げます。

註

- 1) 2011年4月に開発した「ミランバくん体操」の詳細については、筆者（堤）らの研究「『ミランバくん体操』の開発」（佐賀大学教育実践研究第27号105～112ページ掲載）をご参照下さい。
- 2) 「ミランバくん」のイラストと名称は、株式会社サガテレビの登録商標である。

引用・参考文献

- ・サガテレビ (2015) 「ミランバくん体操 ふれあいver振付【公式】 (YouTube)」
<https://www.youtube.com/watch?v=RArtMA5Q1kw> (最終閲覧日：令和2 (2020) 年11月29日)。
- ・津金美智子編著 (2017) 『平成29年版新幼稚園教育要領ポイント総整理幼稚園』東洋出版社。
- ・堤公一／福本敏雄／内田信子 (2011) 「『ミランバくん体操』の開発－誰もが親しめる健康づくり体操をめざして－」佐賀大学教育実践研究27：105-112。
- ・堤公一／福本敏雄／井上伸一／馬渡正明／山田良典／内田信子 (2012) 「ロコモーショントレーニング体操の開発－誰もが親しめる健康づくり体操をめざして－」佐賀大学教育実践研究28：271-280。
- ・奈須正裕編著 (2017) 『平成29年版新小学校学習指導要領ポイント総整理総則』東洋出版社。
- ・文部科学省 (2012) 「幼児期運動指針ガイドブック～毎日、楽しく体を動かすために～」
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm (最終閲覧日：令和2 (2020) 年11月29日)。
- ・文部科学省 (2016) 「幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）（中教審第197号）別添資料（2/3）」中央教育審議会
https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2017/01/10/1380902_3_2.pdf (最終閲覧日：令和2 (2020) 年11月29日)。
- ・文部科学省 (2017) 「幼稚園教育要領」
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/04/24/1384661_3_2.pdf (最終閲覧日：令和2 (2020) 年11月29日)。
- ・文部科学省 (2018a) 「幼稚園教育要領解説」
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/04/23/1401777_001.pdf (最終閲覧日：令和2 (2020) 年11月29日)。
- ・文部科学省 (2018b) 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編』東洋館出版社。

