

子どもの体力向上支援事業

～未就学児の運動プログラム～

うんどうだいすき えがおがいっぱい

指導者用資料



平成26年3月

島根県教育委員会

はじめに

今の子どもたちには体力低下と運動習慣の二極化という課題があります。

体力低下については、本県のピークであった昭和61年の子どもたちの総合的な体力の数値を100とすると、今の子どもたちの数値は約95に低下しています。運動習慣の二極化については、平成25年度調査によると、1週間のうち体育の授業以外では60分も運動しない小学校5年生は、男子で8.3%、女子では22.8%、そのうち全く運動をしないのが、それぞれ4.6%、11.4%という結果です。特に女子は、全国平均（9.9%）よりも高い数値になっています。

これらの要因として、少子化や過疎化などにより近所に一緒に遊ぶ子どもがいない、安全に遊ぶ場所が少ない、親自身が子どもの頃から身近にゲームがあり、外遊びをしてきていないといった状況から、我が子と一緒に外で遊ぶことが少ないといったことなどが考えられます。

一方、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定し、スポーツに対する関心が一気に高まりました。そこでの日本人選手の活躍はもちろん、ボランティアとして選手や外国人観光客へのサポート、ホスト国のおもてなしなど、国民すべてが関わっていくことが期待されています。

こうした中、本県ではこれまで子ども体力向上事業として重点を置いて取り組んだ小学校・中学校の児童生徒に加え、今年度は新たに未就学児への取組も行いました。内容は、子どもたちが運動を嫌いにならない、運動に苦手意識をもたないために発達段階に応じた適切な運動プログラムを学ぶ指導者研修と地域におけるモデル事業です。

指導者研修を重ねる中で、幼稚園の先生方や保育士の皆様から運動プログラムのテキストを作成してほしいという声が多く上がり、このたび事例集を作成することにいたしました。この事例集では、先生方や保育士の皆さんが日頃から活動に取り入れられている運動遊びがどのような効果があるのかを再確認し、小学校ではどのように系統だてられていくのかを理解することでより充実した運動にしていくことをねらいとしています。

あわせて作成する保護者用リーフレットと合わせて、それぞれの施設で積極的に活用し、からだを動かすことが大好きな子ども、笑顔いっぱい友達と遊ぶ子どもたちをどんどん増やしていただきますようお願いいたします。

平成26年3月
島根県教育庁保健体育課
課長 野津建二

も く じ

【理論編】

なぜ幼児期からの取組が必要なのか

| | |
|------------------|---|
| 子どもたちの現状 | 1 |
| 発達段階の特性 | 2 |
| 運動遊びを通して育つもの | 3 |
| 幼児期の運動発達の特徴 | 3 |
| 多様な動きができるからだ | 4 |
| 幼児期の運動指導のポイント | 5 |
| 動きのレパートリーを増やすために | 7 |

【実技編】

| | |
|---------------------------|----|
| タオルを使ったいろいろな遊び | 9 |
| 新聞紙を使ったいろいろな遊び | 13 |
| 体をつかったいろいろな遊び ～○○に変身しよう！～ | 18 |
| 子ども同士で取り組む運動遊び ～二人で～ | 19 |
| 子ども同士で取り組む運動遊び ～集団遊び～ | 20 |
| 親子で取り組む運動遊び | 22 |

| | |
|-------|----|
| 【まとめ】 | 28 |
|-------|----|

◎なぜ幼児期からの取組が必要なのか

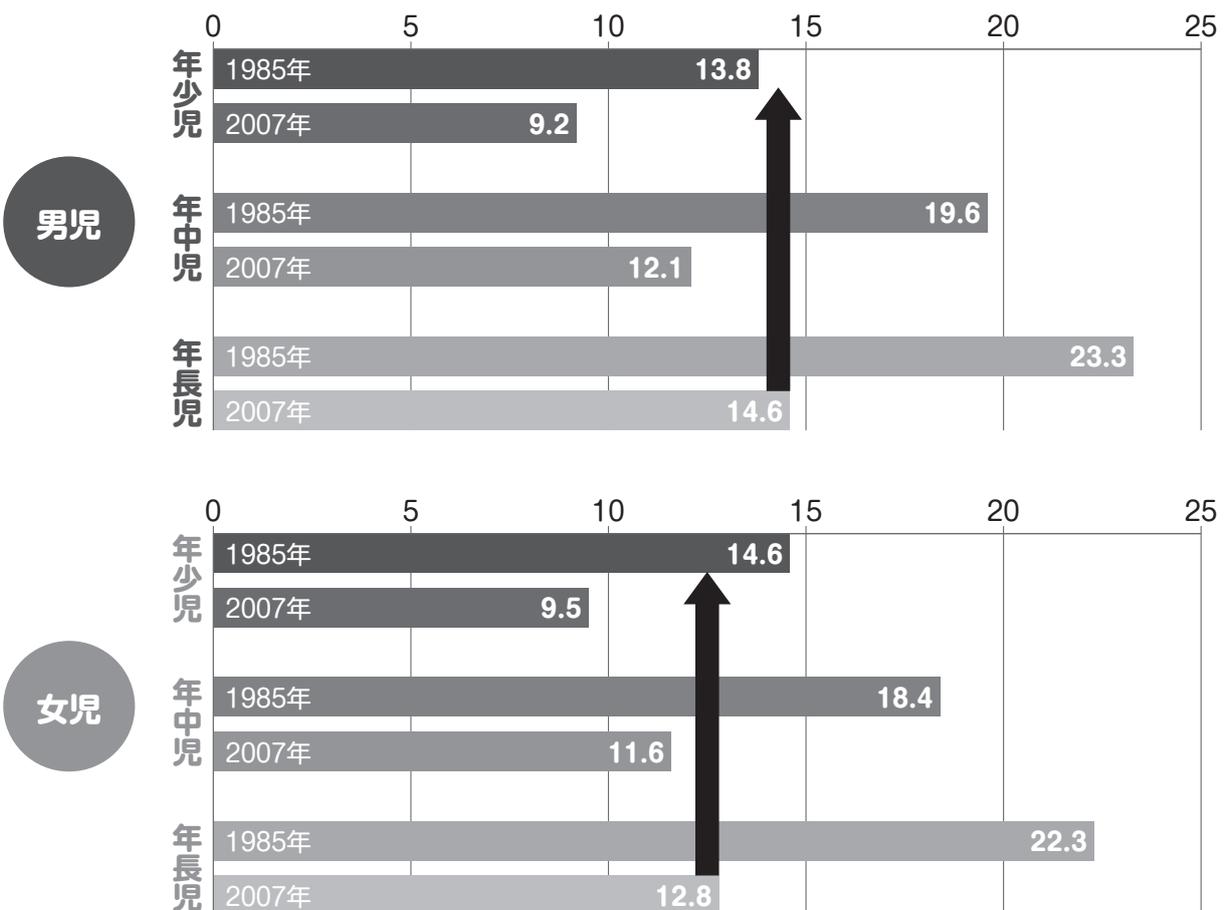
【子どもたちの現状】

- 動きがぎこちない子、すぐに疲れてしまう子の増加
 - ・転んでも手を着くことができずに顔を打つ
 - ・少し歩くとすぐにしゃがみこむ
- 我慢できない子、ストレスを抱えた子の増加
 - ・自分の思い通りにならなかつたら遊びの場から離れる
 - ・順番をまつことができない



運動能力も低下しています

幼児の運動発達の現状「1985年と2007年との動作得点の比較（山梨大学中村和彦ら2009）」
疾走、跳躍、投球、捕球、まりつき、前転、平均台歩行〔5段階×7種類＝35点満点〕



山梨大学：中村教授によると、同一の評価規準によって、1985年の幼児と現代の幼児及び、1985年の幼児と現代の小学生との比較を行った時、現代の5歳（年長）児は、25年前の3歳（年少）児と同様な動作発達段階、現代の3年生・4年生は、25年前の5歳（年長）児と同様な動作発達段階であると言えるそうです。

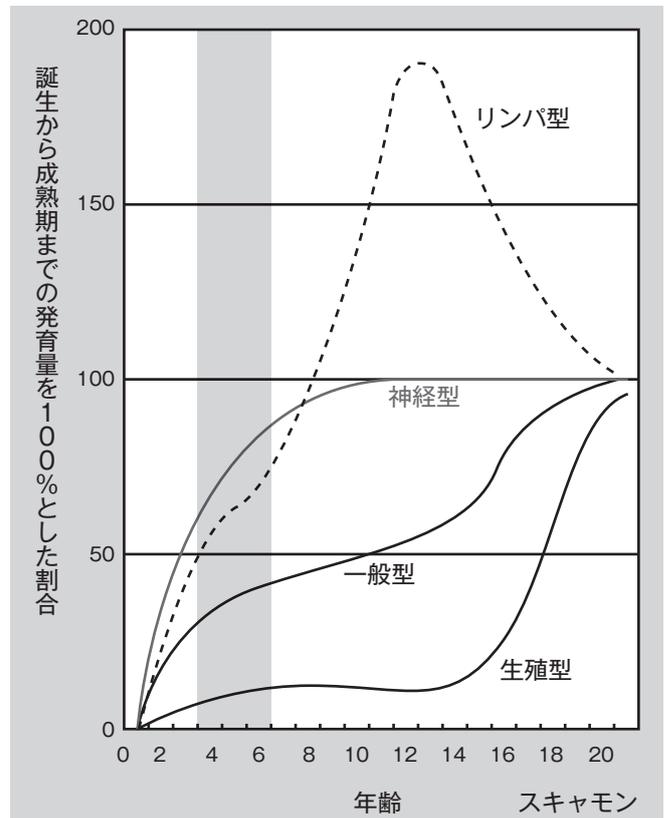
【発達段階の特性】

①10歳までが重要です！

右図は「スキヤモンの発育発達曲線」と呼ばれるものです。

20歳の状況を100としたときに、人の成長の仕方は4つの型に分類されると言われています。

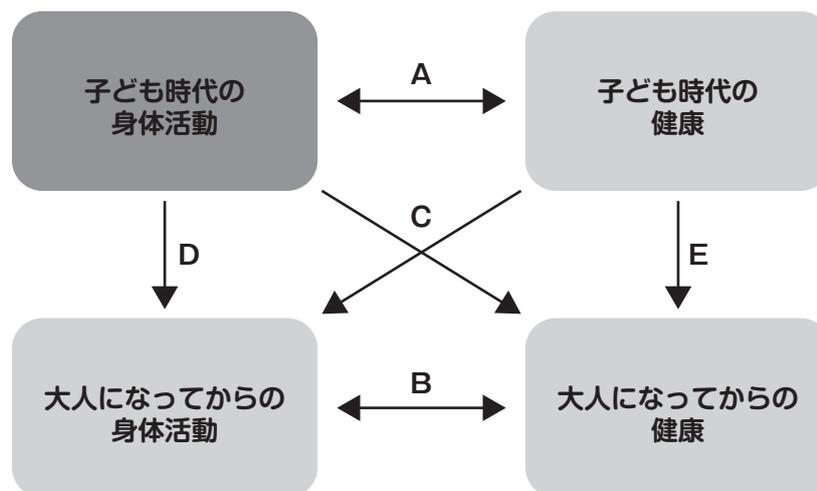
その中で、運動能力の習得には神経型と一般型が関係していますが、このうち神経型は10歳までの段階でほぼ完成します。この時期に様々な動きを経験することで神経を刺激し、神経回路を開いておくことが、将来のスポーツ活動において大切だとされています。



- ①リンパ型…免疫力に関するもの
- ②神経型…脳・神経に関するもの
- ③一般型…身長、体重、筋力などに関するもの
- ④生殖型…生殖器（卵巣、精巣など）に関するもの

②持ち越し効果があります！

身体活動と健康 身体活動・健康状態の持ち越し効果



(Boreham and Riddoch, 2001)

子ども時代に身体活動を伴う遊びや運動習慣を通して、健康な心身を保っていれば、大人になっても運動を継続して健康であり続けることはもちろん、仮に運動から離れたとしても子ども時代に運動をしていなかった人よりも健康な状況を保つことが多いと言われています。

【運動遊びを通して育つもの】

幼児期の運動経験を通して育つものは、運動技能や体だけではなく、将来に向けての心や学びの基盤をつくっていきます。

心情・意欲・態度
社会性
情緒
ルールを理解



身体諸機能の発達
動きの獲得
生活習慣の確立

教科へつながる学び、工夫、創意、創造性 など

平成25年度子どもの体力向上指導者研修（西部ブロック）吉田伊津美先生（東京学芸大学）資料

【幼児期の運動発達の特徴】

- ①基本的な動きの習得（動きの多様化）→ レパートリーの多様さ
いろいろな種類の基本的な動きを幅広く体験〔量〕
- ②基本的な動きの洗練（動きの洗練化）→ バリエーションの多様さ
基本的な動きの変化〔質〕
 - ・空間的变化（上下、曲線 他）
 - ・時間的变化（速く、リズムカルに 他）
 - ・力量的変化（強く、一定に 他）

【多様な動きができるからだ】

人間の基本的な動きは36種類に分類でき、これが基本となって人間の複雑な動きを支えています。幼少期にできるだけたくさん経験し、身につけることが望ましいとされていますが、生活様式の変容により失われてきている動きもあります。

「危ないから体験させない」のではなく、大人が安全を確保して、見守りながら体験させることが重要です。



山梨大学：中村和彦氏が提唱する子どもが伸びる36の基本動作

【幼児期の運動指導のポイント】

①遊びの変化や発展を考える

- 人数を変えて……個から複数、集団
- 空間を変えて……広さー狭さ、高さー低さ、傾斜など動線に変化
- 図形を変えて……○、△、□、Nなど
- 方法を変えて……回数、けり方を変える
 - a.遊具を複合的に使用する
 - b.日常活動からのヒント

②自由度（選択肢）のある環境を設定する

- 自己決定、自己選択
 - 多様な動きが可能
- 異なる技能レベルが場を共有できる
 - やり遂げること、自分なりのやり方・ペース
- 見合える場（直接的・間接的）
 - まねる、取り入れる、工夫する
- 役割分担、自分の持ち場
 - 達成感、成就感、責任を果たす



安全に楽しく
遊べる環境作り

③有能感を高めるかかわりをもつ

- 課題を達成し、成功経験を味わえるかどうか
 - 大人基準の課題の困難さは大きな意味を持たない
 - パフォーマンスの「効果」が感じられる機会
 - 達成感を味わえる機会
 - 一生懸命頑張れる自分を知覚する（努力と能力が未分化）
- ポジティブなフィードバック
 - 他児との比較よりも個々の課題の達成や完成に伴った肯定的な評価
 - 幼児は賞賛を額面通りに受け取る。大人の評価の仕方が子どもに影響する

④個人差に配慮する

発達段階の違い等によって、早くコツをつかめる子となかなかコツをつかめない子がいます。その中で、なかなかコツをつかめない子に対し、早い段階で「できない子」と判断していることはありませんか。

できることを繰り返して楽しむことを通して動き等の質を高めていき、ねらっていた到達目標に達することもできるはずです。前述したように、保育者が一人一人の現状をよく観察し、肯定的な声掛けをしていくことが大切です。

⑤安全・危険の理解と能力を身につける

領域「健康」(9)

「危険な場所や災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する。」

→わかって (理解する)、できる (行動回避)

<子どもの安全能力>

- 身体的な面……………体の大きさ、運動能力など
- 知的な面……………理解力、判断の正確さなど
- 社会的な面……………道徳性、社会的規範など
- 精神(行動)的な面……………注意散漫、衝動的など



【動きのレパートリーを増やすために】

例1 生活の中の動きを運動に

運動遊びの時間での取組をきっかけにして、保育所や幼稚園での日々の生活の中の動きを、「動きのレパートリーを増やす」という視点で見直してみましょう。

「立ったままくつをはけるかな？」

「立ったままくつをぬげるかな？」

「できた人はくつしたでもやってみよう！」

例2 子どもが夢中になって動く中で、動きのレパートリーを広げる

させたい動きを指示するのではなく、させたい動きを生み出す言葉かけを工夫しましょう。

「犬に変身してみよう！」

腰の位置を高くしたい時

「もっと大きな犬に変身してみよう！」

例3 「もっと楽しく」するために子どもが場を工夫できるように

大人が子どもの動きを意図的に引き出すために、予め多くの場を設定するのは避けましょう。最初は誰もがができるような易しい場を設定し、物足りなさを感じた子どもたちの手によって、難しい場へと工夫させましょう。

「まっすぐな道ばかりじゃなく、くねくね道にしたらおもしろそう！」

「平均台の上を歩いてみようよ」

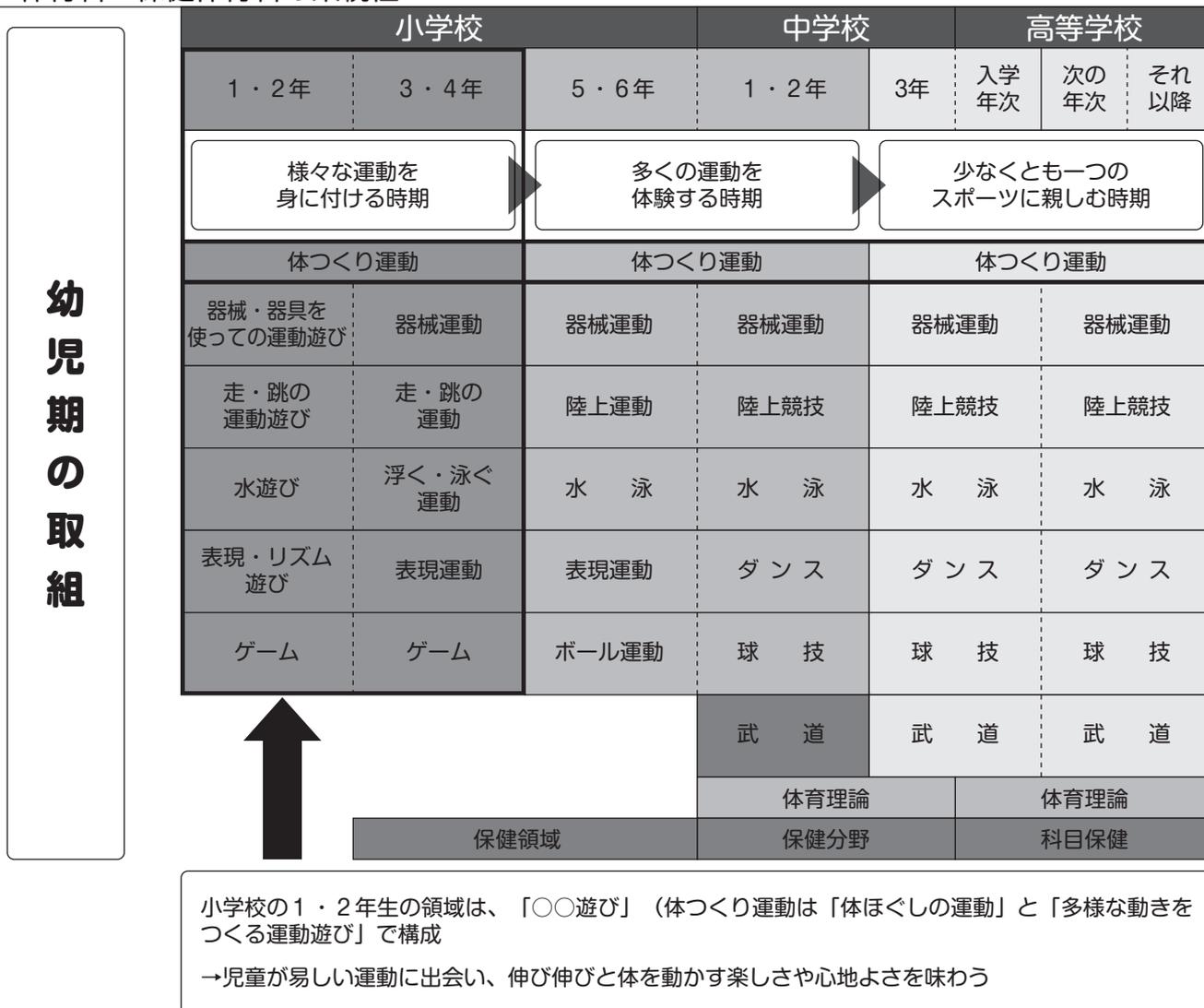
「ここはワニが出てくる川にして、とびこえよう！」

例4 動きを変えるための大人の支援の工夫

例えば、跳び箱からジャンプして跳び降りる動きで、高くジャンプできない子どもには、「もっと高く！」という言葉かけだけでなく、「先生の手タッチ」という目標と魅力的な動きを加えましょう。

手の位置を子ども一人一人の実態・課題にあわせて変えることで、動きを変えることが可能です。

体育科・保健体育科の系統性



この表は、小学校・中学校・高等学校の体育科・保健体育科の学習指導要領の内容を一覧表にしたものです。平成25年度に、高校の新学習指導要領が実施となり、表のように系統性が完成しました。

幼児期とのつながりを最も考えなければいけない小学校1・2年生の内容を見てみると、目標には、「簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。」とあり、内容については、「○○遊び」「ゲーム」が示され、その動きができるようになっていきます。

つまり、幼稚園教育要領において示されている内容の「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。」ことや「進んで戸外で遊ぶ。」「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。」こととほぼ同じです。卒園までにマット運動の前転ができることやなわとびが○○回以上跳べることといった指導をする必要はなく、多様な運動に親しみ、多様な動きができることをしっかりとしてください。

その時に大切にしなければいけないことは、子どもたちの実態を把握した上で実践をしていくことと活動の中で子どもたちの変容に敏感に気づき、柔軟にアレンジしていくことです。

【タオルを使ったいろいろな遊び】

①ボールとして

①ひとりで

<遊び方>

何度か結んでボールにして投げ上げキャッチ。

<獲得する力>

握力、投力、空間認知、体のコントロール

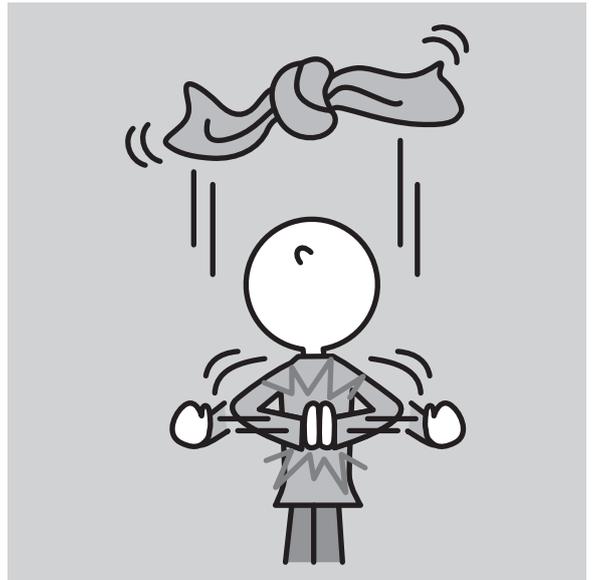
<ポイント>

捕る力によって結ぶ回数を工夫する。

慣れてきたら動きを組み合わせる。

例：キャッチするまでに何回手をたたけるかな。

地面ぎりぎりでキャッチしよう。



②二人で

<遊び方>

キャッチボール

<獲得する力>

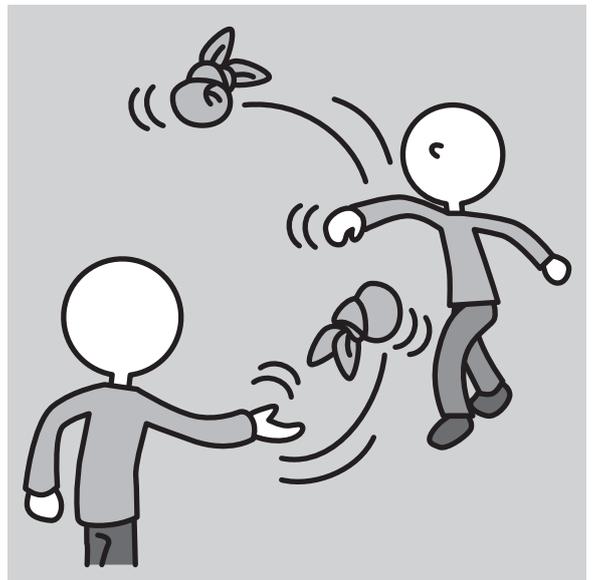
投力、空間認知、体のコントロール

<ポイント>

慣れてきたら2個に増やす。

距離を遠くにする。

捕る力によって、結ぶ回数を工夫する。



<遊び方>

玉入れ

<獲得する力>

投力、空間認知、動きの予測

<ポイント>

入れるものを変化させる。

例：大きいもの→小さいもの

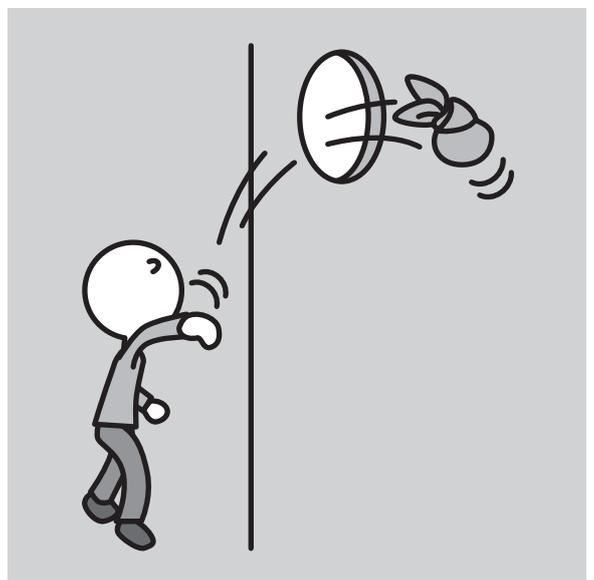
近く→遠く

固定→移動

障害物を置く

例：高いもの

穴を通すもの



②ロープとして

①ひとりで

<遊び方>

体ほぐし：背中でタオルを使って手をつなぐ。

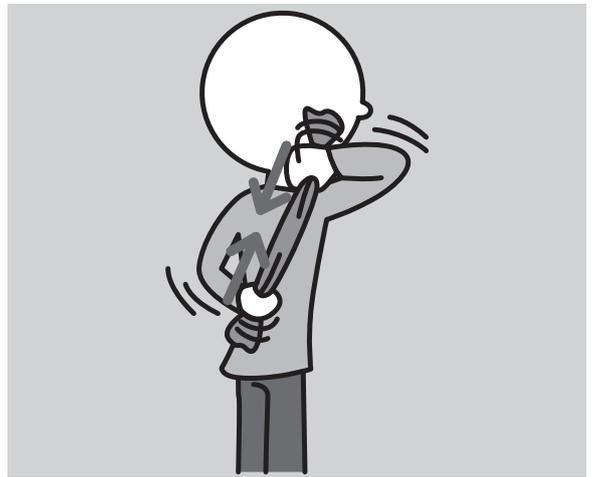
<獲得する力>

柔軟性

<ポイント>

無理をせず心地よさを感じさせる。

慣れてきたらだんだん手を近づけていく。



<遊び方>

足抜き（前→後、後→前）

<獲得する力>

柔軟性

<ポイント>

慣れてきたらタオルを短くする。



<遊び方>

なわとび（ジャンプ）

<獲得する力>

柔軟性、リズム感

<ポイント>

長めのタオルを用いる。



②二人で

<遊び方>

つなひき

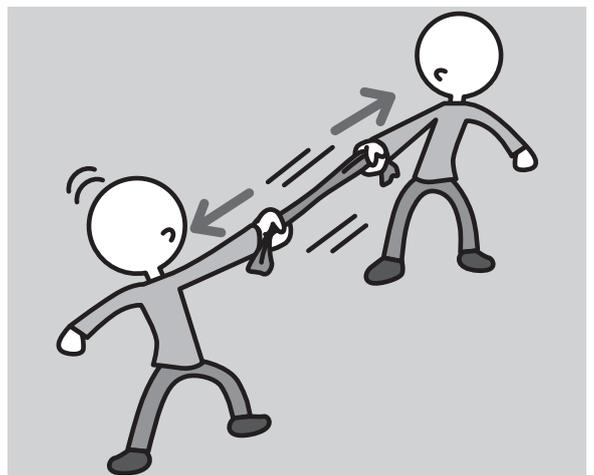
<獲得する力>

筋力（引く力、ふんばる力）

<ポイント>

急に力を抜かないように注意する。

最初は両手で、できる子は片手で。



<遊び方>

バランスくずし

長めのタオルを用いて、お互いに腰の後ろを通して右手で持つ。引いたり緩めたりかけひきをしながら、先に足が動いたら負け。

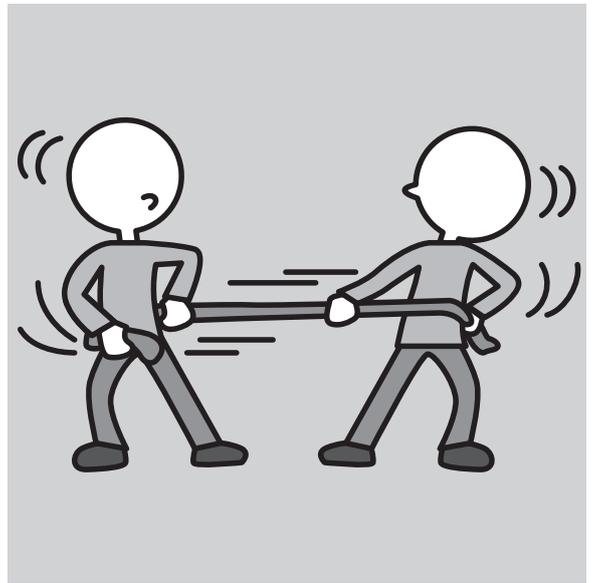
<獲得する力>

筋力、バランス、かけひき

<ポイント>

同じような身長同士で対戦させる。

両足を閉じている状態が最もバランスを崩しやすい。



<遊び方>

そりすべり

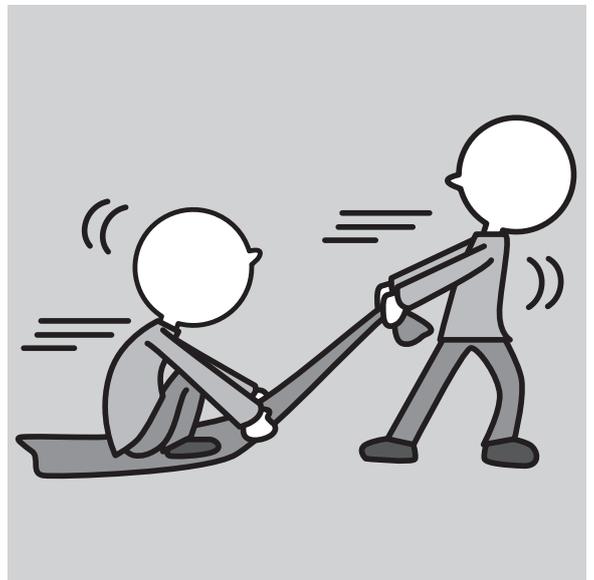
一方はタオルに乗って体育座りの姿勢になり、両手でタオルをつかみ、もう一方はゆっくりと引っ張る。

<獲得する力>

筋力（腹筋、背筋）、バランス、体の締め

<ポイント>

動き始めは必ず声をかけ、ひっくり返らないように気を付ける。



<遊び方>

キャッチ

引く人と握る人に分かれるる人の手のひらにタオルを置き、引く人はタオルの端を持つ。

「キャッチ」の合図で片方はタオルを引っ張り、片方は逃がさないように握る。

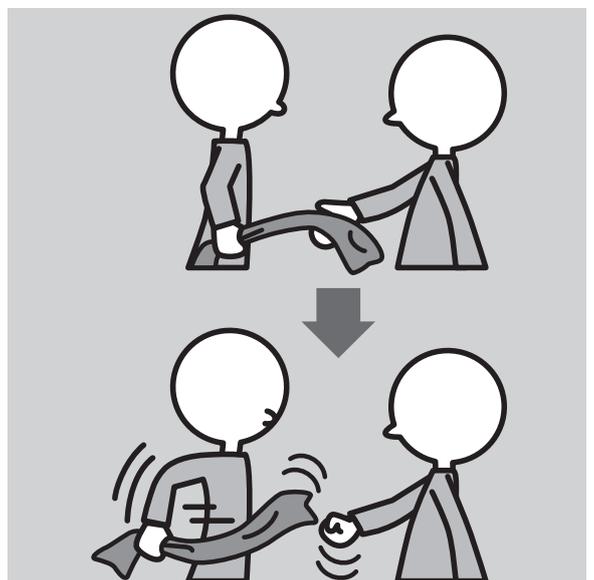
<獲得する力>

握力、集中力、反応力

<ポイント>

最初は保育者が合図をかける。

「キャット」の言葉をはさむなど、フェイントを入れることで、興味づけを図ったり、難易度を上げたりする。



③三人で

<遊び方>

リンボーダンス

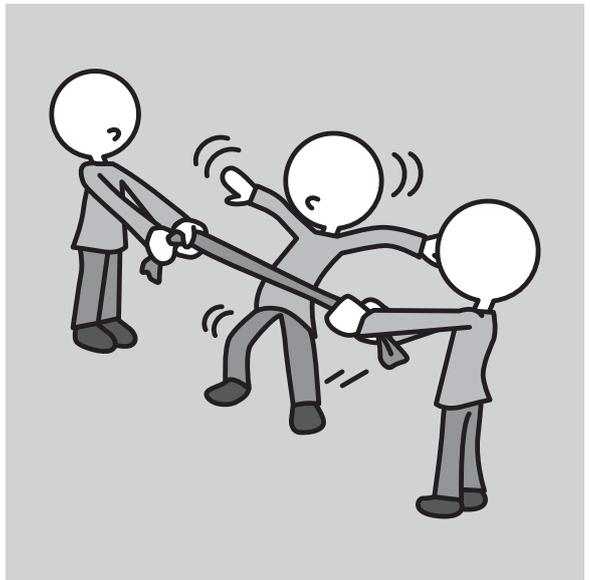
二人でタオルを持ち、一人がその下をくぐる。
順番を変えながら行う。

<獲得する力>

柔軟性

<ポイント>

最初は無理なくくぐれる高さから、だんだんと
下げていく。



<遊び方>

ジャンプ

二人でタオルを持ち、一人がその上をとぶ
順番を変えながら行う。

<獲得する力>

跳力

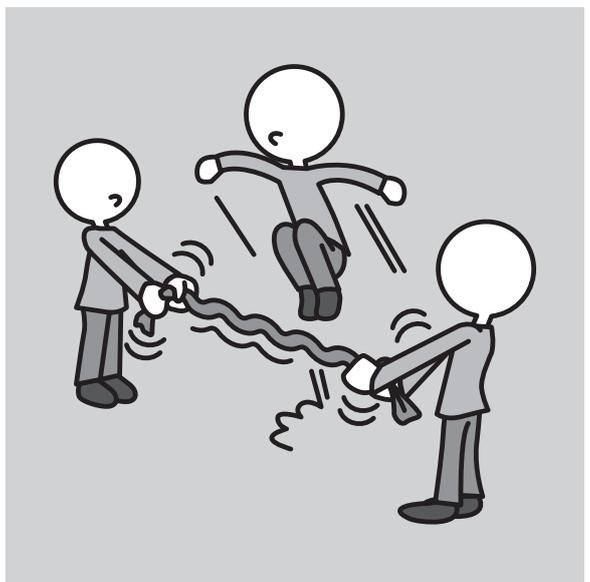
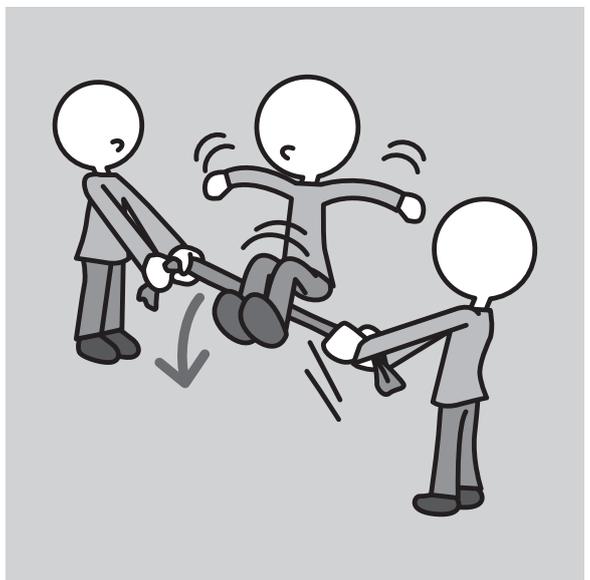
<ポイント>

相手のことを考え、最初は無理なく跳べる高さ
から、だんだんと上げていく。

真っ直ぐな状態だけでなく揺らしてみる。

横揺れ……………幅のあるジャンプ

縦揺れ……………高さのあるジャンプ



【新聞紙を使ったいろいろな遊び】

① 1枚の新聞紙から

①-A：落とさないように走ってみよう

<遊び方>

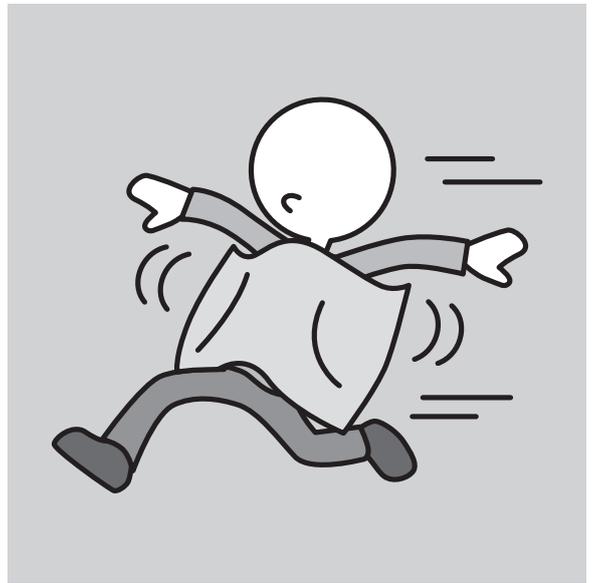
新聞紙を広げておなかにあて、一定以上のスピードで走ることによって、新聞紙を落とさずに走る。

<獲得する力>

走力、持久力

<ポイント>

「〇秒走り続けよう」という指示はしない。
楽しければ走り回るし、疲れたら休憩する。
新聞紙がすぐに落ちてしまう子には、助言をする。



①-B：おにごっこをしよう

<遊び方>

おなかに新聞紙をつけたまま、おににつかまらないように逃げる。おににタッチされたら交代。おには新聞紙をつけない。

<獲得する力>

走力、持久力、ストップ&ターン、判断力

<ポイント>

発達段階に応じて広さや時間を変えること。



②-A：どこまで長くできるかな

<遊び方>

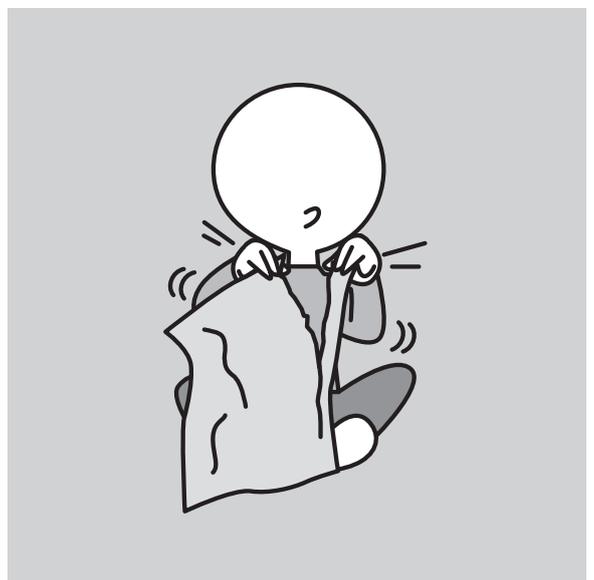
新聞紙を途中で切れないように気をつけながら、できるだけ長くなるように手で切る。

<獲得する力>

指先の力

<ポイント>

次の活動を示唆するのではなく、単純にどこまで長く伸ばせるかを競うように仕向ける。



②-B：もって走ってみよう

<遊び方>

一方の端を手で持ち、もう一方の端を床につけないように走る。

<獲得する力>

走力、持久力

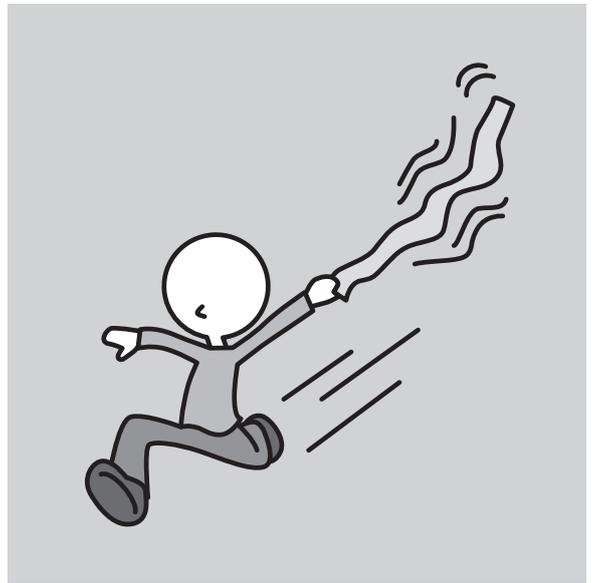
<ポイント>

走り方についての指示はしない。子どもが工夫し、気づいて行くように仕向ける。

視点：スピード、手の高さ、新聞紙の長さ

逆転現象

新聞紙が長い子ほどつげずに走るのは難しい。



②-C：しっぽにして走ってみよう

<遊び方>

一方の端をパンツにはさみ、もう一方の端を床につけないようにして走る。

<獲得する力>

走力、持久力、コミュニケーション力

<ポイント>

しっぽの状況は自分では見えないので子ども同士の関わり合いが出てくる。



②-D：しっぽとりをしよう

<遊び方>

一方の端をパンツにはさみ、50cm程度は出るようにして、しっぽがとられないようにして走りながら他のしっぽをとる。

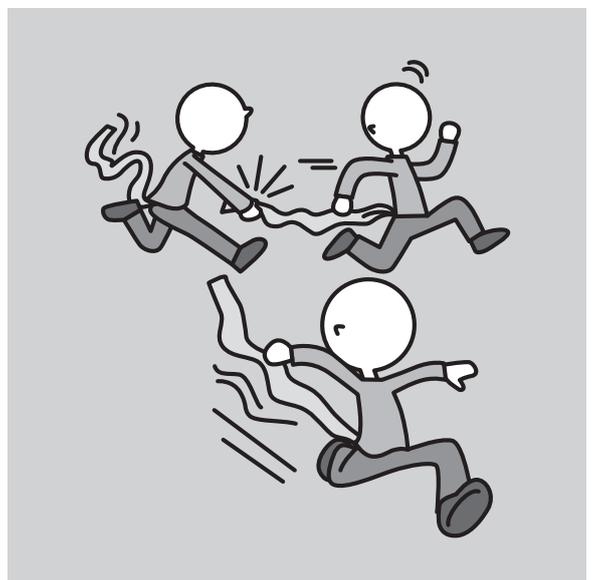
<獲得する力>

走力、持久力、判断力、身のこなし

<ポイント>

予備のしっぽを準備し、とられても遊びに参加できるようにする。

実態によって、逃げることに、取ることにいずれかに視点を置いて活動を組む。



③-A：ボールをつくろう

<遊び方>

ちぎった新聞紙を丸めてボールを作る。

<獲得する力>

握力

<ポイント>

①②の活動の延長であれば、活動で使ったものをそのまま利用する。

ボールの形状については特にアドバイスをしない。活動によって強く握って小さくした方がいいのか、大きくてもいいのかを考えて判断させる。

③-B：ボールをなげよう

<遊び方>

Aでつくったボールに新聞のしっぽをつけて、流れ星をイメージしたものをつくり、高く、遠くにとばす。

<獲得する力>

投力

<ポイント>

「高く、遠くに」という言葉を使わず、「お空に流れ星をとばそう」という声掛けをし、模範になりそうな子どもの様子を「〇〇さんの流れ星はお空の高くまで飛んでいるね」などとほめることで、ロールモデルとして活用する。

完成型を教え込むのではなく、一人一人のその段階での動きを大事にする。

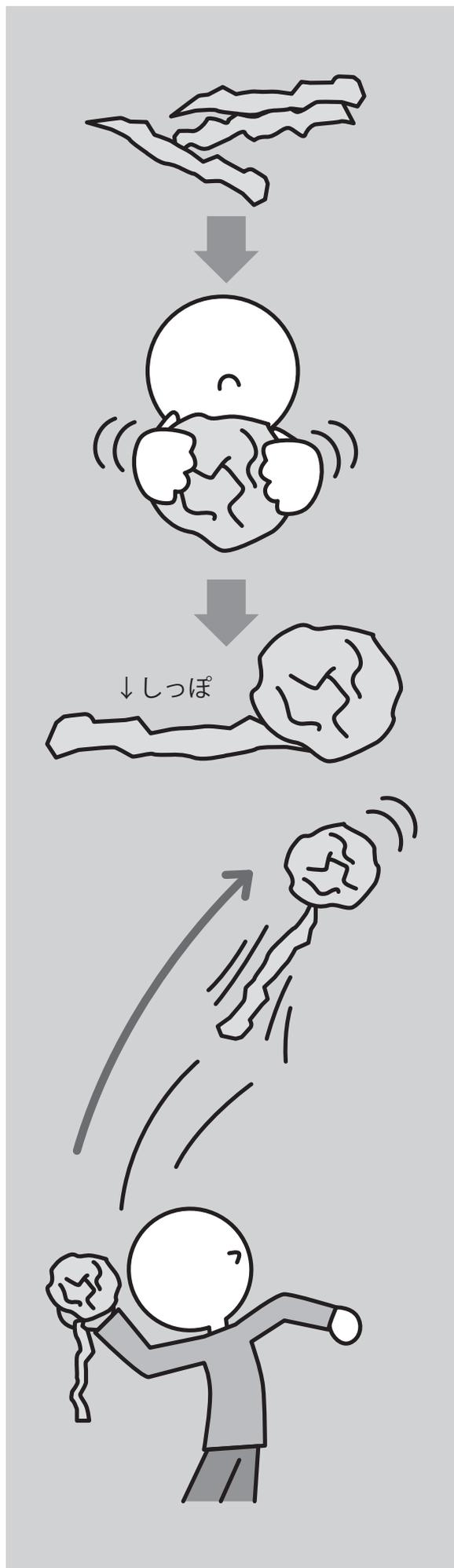
<アレンジ>

槍のように細く、長い形にして投げる。

自然に異なる投動作を意識する。

注意！

先がとがっているため、投げる方向やタイミングを同時にして、当たらないように気を付けさせる。



③-C：玉入れをしよう

<遊び方>

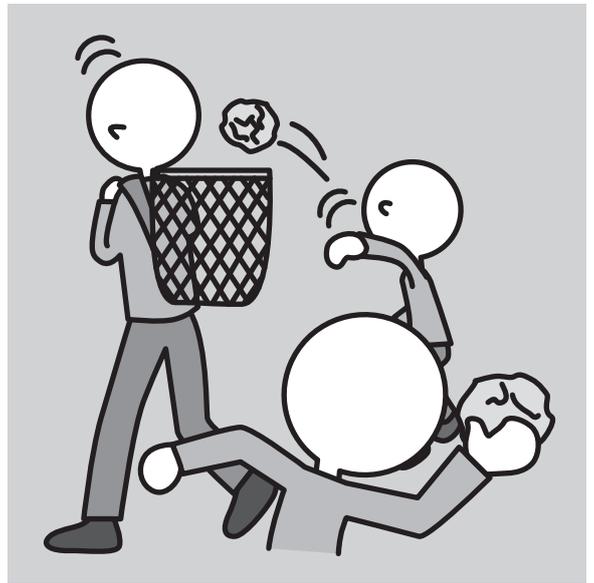
新聞のボールを最初は固定したかごをめぐけて入れる。次は移動式のかごをめぐけて入れる。

<獲得する力>

投力、走力、空間認知能力

<ポイント>

固定式であれば、かごの高さ、大きさ、玉の数、時間などを子どもの実態に合わせる。スモールステップで難易度をあげていく。



③-D：的あてをしよう

<遊び方>

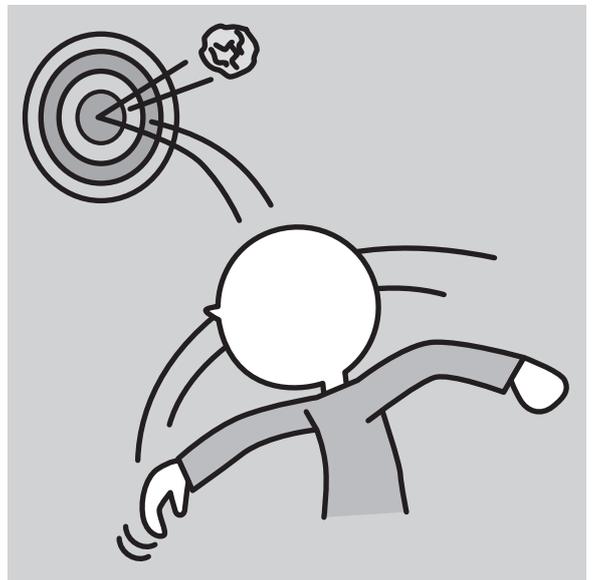
一定の距離から新聞紙をひろげた的をめぐけて新聞のボールを投げる。

<獲得する力>

投力、空間認知能力

<ポイント>

距離、ボールの強さ、的の大きさ、個人・リレーなど、子どもの実態に合わせてアレンジする。2つ以上の選択の場を設けることで、子どもたちが自分の力に応じて活動ができるとともに、向上心を持って取り組むことができる。



③-E：投げたボールをキャッチしよう

<遊び方>

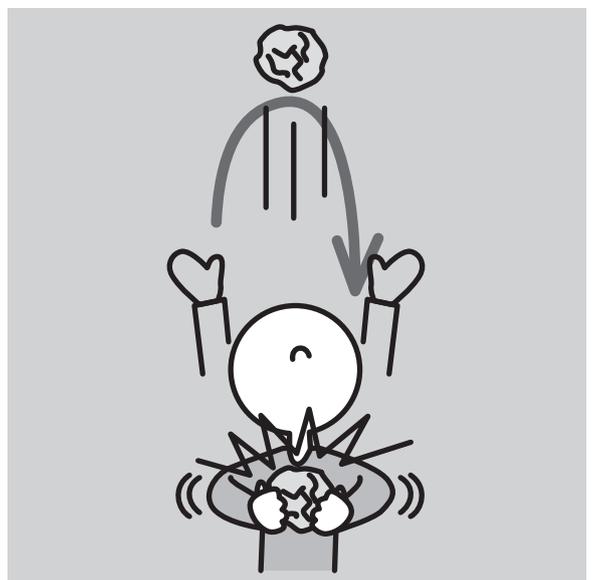
新聞のボールを自分の真上にあげてキャッチ取る高さを変えながらキャッチ指示された体の部位をさわりながらキャッチ。

<獲得する力>

投力、空間認知能力

<ポイント>

ボールから目を離さない。
ボールのスピードと体の動くスピードの同調。
ボディーイメージをもたせる。



④紙鉄砲をつくろう

<遊び方>

新聞紙を適当な大きさに切って、紙鉄砲を作り、鳴らす。

<獲得する力>

投動作、ひねり、スナップ

<ポイント>

体験させたい動きや獲得させたい力によって紙の大きさや材質を変える。



⑤新聞紙をジャンプでこえよう

<遊び方>

新聞紙を広げてジャンプ。

<獲得する力>

跳躍力

<ポイント>

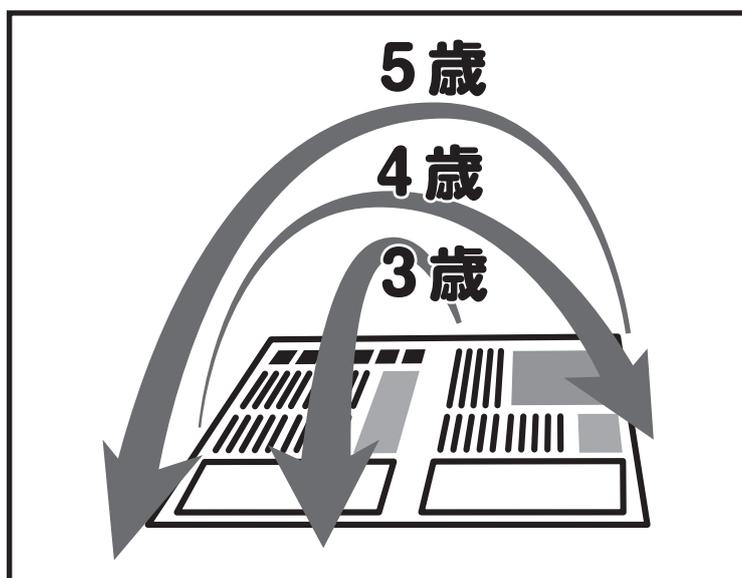
川跳びや連続とびなど子どもの実態にあわせてアレンジする。

距離の目安

縦幅……………3歳児

横幅……………4歳児

斜め……………5歳児



【体をつかったいろいろな遊び ～○○に変身しよう！～】

<獲得する力>

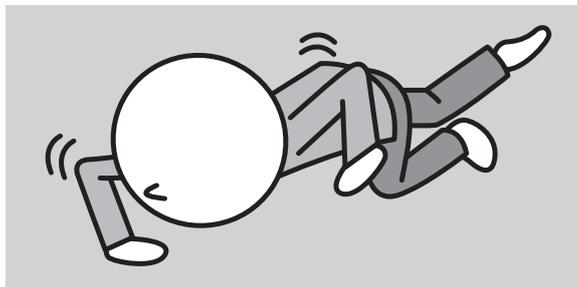
体のコントロール、バランス、筋力

<ポイント>

動きの大きさや速さ、方向を変化させる。
個人の活動と集団の活動を組み合わせる。

①ワニ

- ・右手・右足、左手・左足を同時に動かす。
- ・右手・左足、左手・右足を同時に動かす。
- ・前だけでなく、後ろにも進む。
- ・ゆっくり大きく、速く小さく、スピードの変化とストップ。



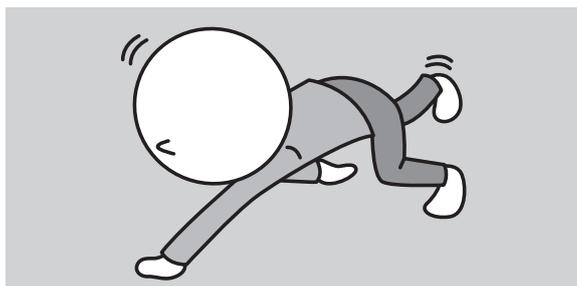
②アシカ

- ・肘を伸ばして体を支えながら前に動く
- ・じゃんけんゲームを組み合わせ、片手で体を支持する。



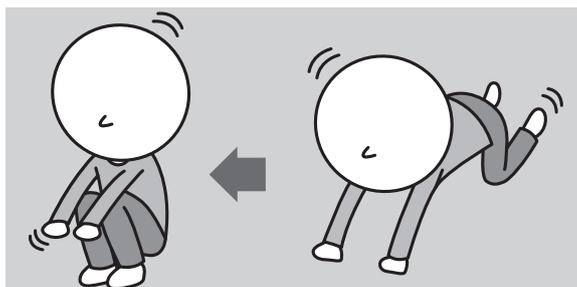
③イヌ

- ・手足走り
- ・リレーを入れることで速さを意識させる。



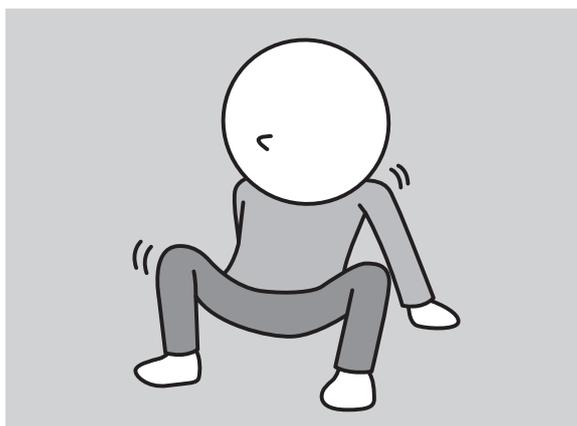
④ウサギ

- ・両手、両足を交互に使う。
- ・両手にしっかり体重をのせる。
- ・速さよりも大きな動きを意識させる。
※跳箱の動きにつながる。



⑤クモ

- ・お腹を上にして、お尻をできるだけ高くして前後に動く。
- ・慣れてきたら、速く移動する。
※折り返しリレーでも可
- ・じゃんけんゲームを組み合わせ、片手で体を支持する。
- ・クモ相撲での対戦
※おしりをついたら負け



【子ども同士で取り組む運動遊び ～二人で】

①ジャンボジャンケン

<遊び方>

体をつかったジャンケン

グー……………しゃがんで膝を抱える。

チョキ……………手はチョキで前に突き出す。

足は前後に大きく開く。

パー……………手は左右に大きく開く。

足も左右に大きく開く。

「最初はグー」

「ジャンケン、〇〇」

<獲得する力>

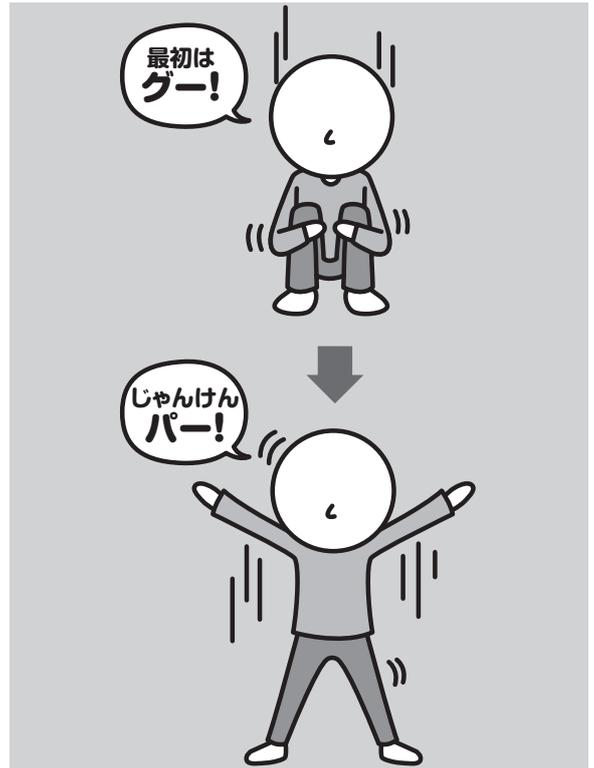
筋力（腹筋、背筋）、柔軟性、バランス

<ポイント>

大きな動作を意識させる言葉かけ

「ジャンケン……………（間）……………〇〇」

間に空中動作などのフェイントを入れる。



②サンマ

<遊び方>

一方がうつぶせの状態状態で寝て、もう一方が制限時間内でひっくり返す。

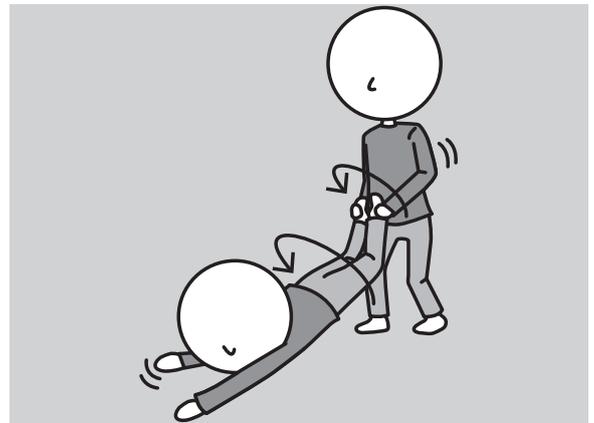
<獲得する力>

筋力（腹筋、背筋）、ふんばり、体の締め

<ポイント>

子どもたちの実態にあった時間設定

隣とぶつからないような距離



③片足相撲

<遊び方>

両手を胸の前で組んで、片足になって体を押し合いながら、押し出すか手がはなれたら負け。

<獲得する力>

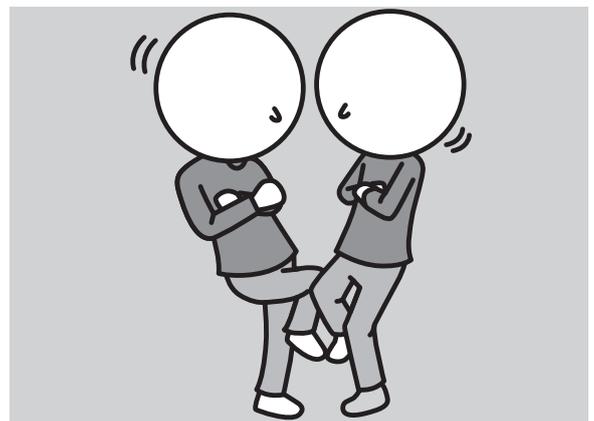
筋力、ふんばり、バランス、かけひき

<ポイント>

マットの上は安全だがバランスを崩しやすい。

子どもたちの実態にあった広さの設定。

応援などの関わり合い。



【子ども同士で取り組む運動遊び ～集団遊び】

①大根抜き

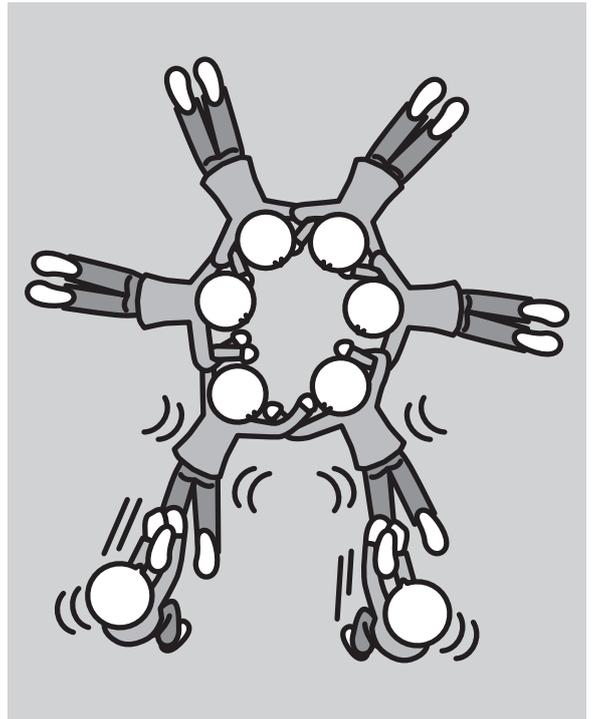
- ① 8人程度でうつぶせの状態になり、手を組み輪を作る。
- ② 2人のおには、足をひっぱり、つないだ手をほどこうとする。
- ③ おにに引っ張られて両手をはなれた子はおにになる。
- ④ 制限時間内に、手をつないだままの子が勝ち。

<遊びの効果>

- ・ 日常生活であまり使うことのない部分を使った力強い動き（筋力）
- ・ 友達と協力する楽しさ
- ・ スキンシップを通じた交流

<ポイント>

- ・ 人数、手のつなぎ方、姿勢、制限時間などルールを変える視点が豊富。



②バナナおに

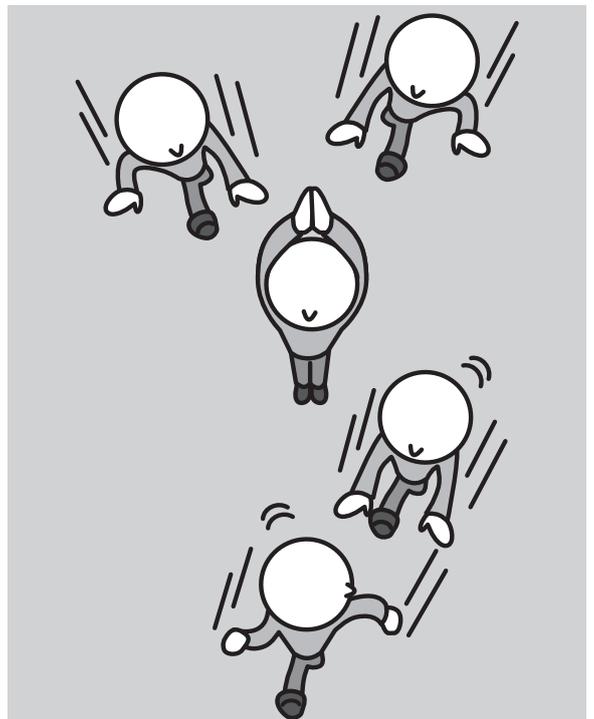
- ① 逃げる範囲を決めて、おにごっこ。
- ② おににタッチされたら両手をあげててのひらをあわせる。(バナナのポーズ)
- ③ 周りの人は、おににタッチされないように気を付けながら、バナナになった人の手を片手ずつ下に下げてあげる。
- ④ 両手を下げてもらったバナナは復活。

<遊びの効果>

- ・ 敏捷性や走力の高まり。
- ・ 周囲を見渡す力と判断力の高まり。
- ・ 友達との関わり合い。

<ポイント>

- ・ おにの人数、時間、バナナ以外のポーズなどアレンジの視点が豊富。
- ・ チーム戦も可能。



③木とリス

- ① 3人組をつくり、木の役2人、リス役1人を決める。
- ② 木の役の子どもは両手をつなぎアーチを作り、リス役の子はその中に入ってしゃがむ。
- ③ 3人組に入れなかった子はオオカミ役になり、以下のいずれかを大きな声で言う。

「きこりが来たぞ」

木の役がバラバラになり、他の木の役の子とアーチを作り、リスの上に移す。

「オオカミが来たぞ」

リス役の子がほかの木に移す。

「嵐が来たぞ」

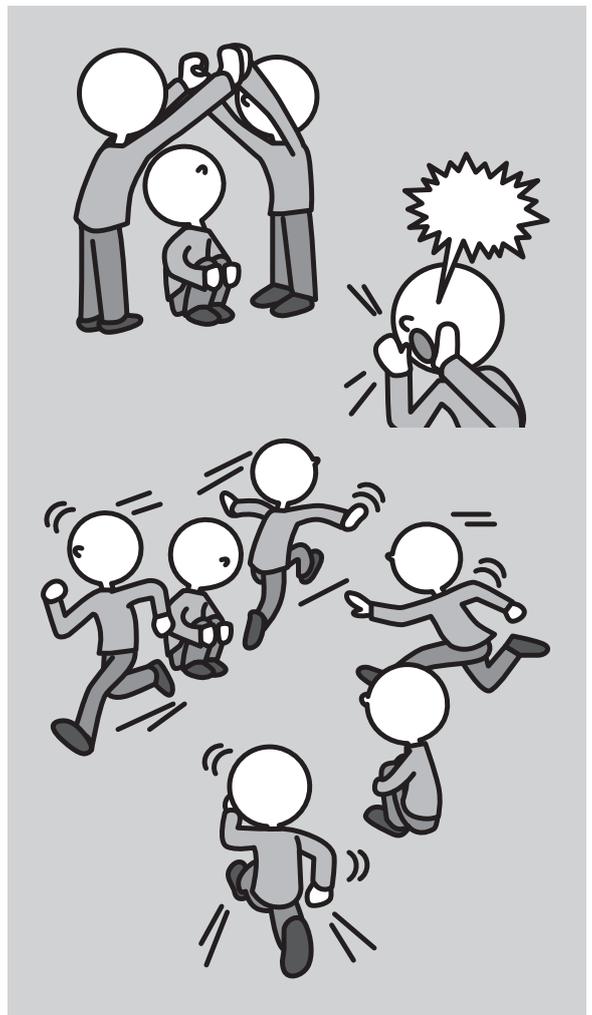
全員がバラバラになって新しい3人組になって木とリスになる。

<遊びの効果>

- ・敏捷性
- ・友達と関わり合う楽しさ

<ポイント>

- ・ペアのつくり方
- ・木と木の距離



④新聞合戦

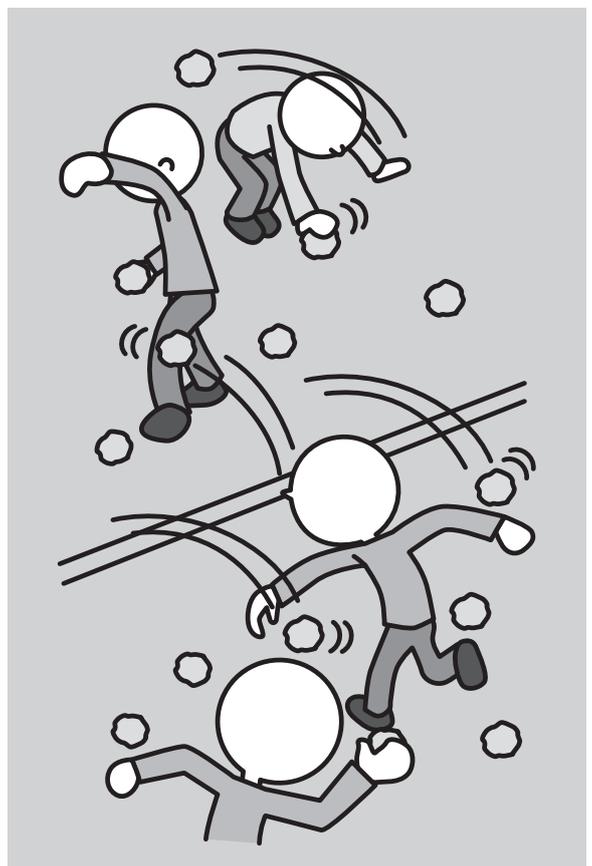
- ① 新聞紙をくしゃくしゃに丸めてボールを作る。
- ② 2チームに分かれて、自分の陣地にあるボールを相手の陣地に向けて投げ続ける。
- ③ 制限時間内により多くのボールを投げ入れたチームが勝ち。

<遊びの効果>

- ・投力や握力の高まり
- ・友達との関わり合い

<ポイント>

- ・個の活動と集団活動
- ・広さの設定
- ・ボールの数
- ・新聞紙を使った他の活動との組み合わせ



【親子で取り組む運動遊び】

運動遊びは、幼稚園や保育所だけで取り組むものではありません。家庭との連携が大切です。保育公開日や親子活動などの行事を活用して、親子で楽しむ運動遊びを積極的に紹介してください。

お父さん・お母さんと一緒に体を動かす時間は、子どもだけでなく、家族全てにとって楽しい時間になるはず。その楽しさが、運動遊びの楽しさにつながり、積極的に体を動かす習慣化へとつながっていきます。

①一緒に歩こう

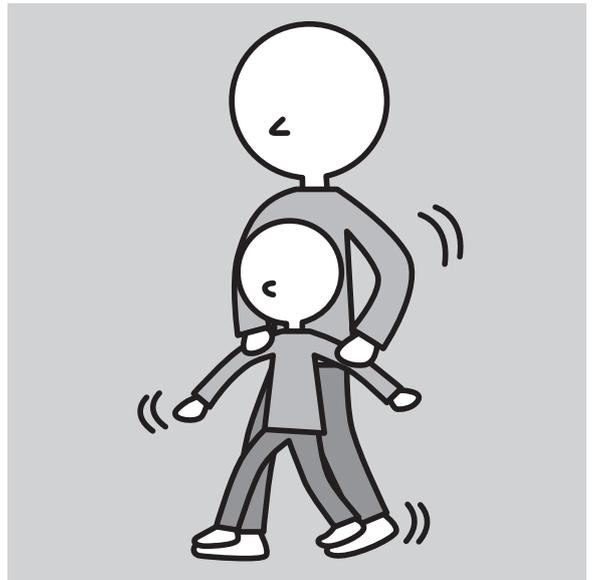
- ① 子どもを足の上に乗せて一緒に歩く。
※ どちらに動くのか、からだを通して伝える。
- ② 慣れてきたら、前後左右、自由に動き回る。
- ③ 子どもを足の上に乗せたまま一緒にジャンプをする。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得（同調性）
- ・コミュニケーションの高まり

<ポイント>

- ・親のぬくもりを感じながら活動することで心地よさを感じさせる。
- ・言語と非言語によるコミュニケーションを図る。



②スイングターン

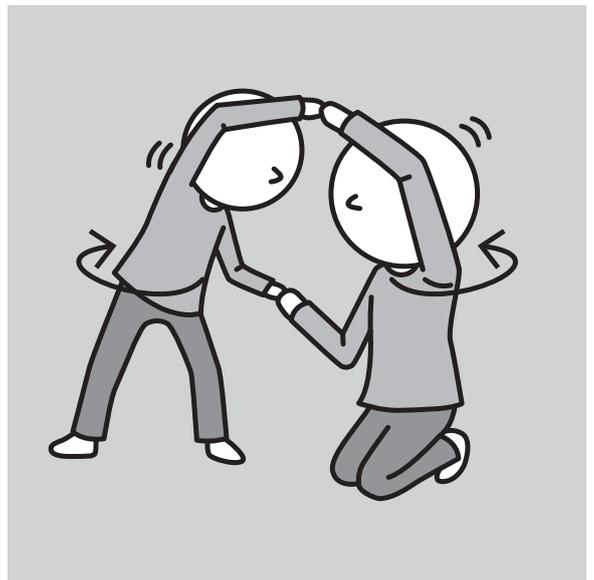
- ① 両手をつなぎ、1・2の3で一緒にからだを回転させて、背中合わせになる。
半回転 → 元に戻る。
- ② 1回転 → 2回転。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得（同調性）
- ・肩関節のストレッチ効果

<ポイント>

- ・子どもの身長に合わせてしゃがむ。
- ・ゆっくりの速さから慣れてきたら速くする。



③ミラー体操（まねっこあそび）

①子どもと向かい合い、手は腰、両足を広げて立つ。親は体を左右に倒し、子どもは親の動きを真似る。

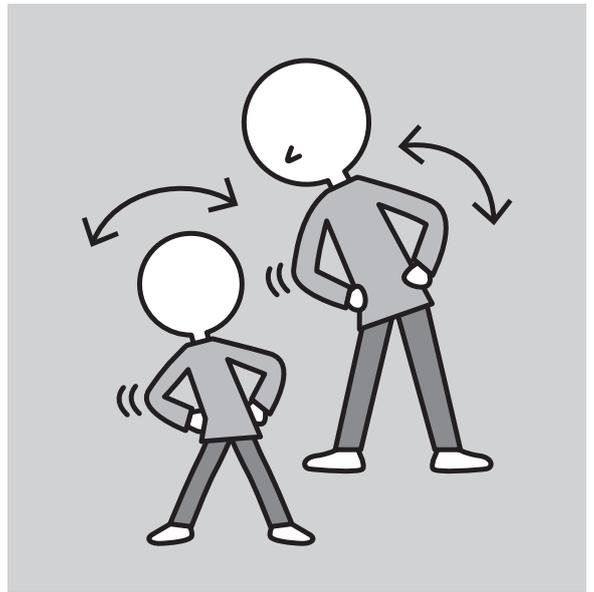
②慣れてきたら、前後の動きも入れる。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・ストレッチ効果

<ポイント>

- ・親は大きな動きを意識する。
- ・慣れてきたら時々フェイントを入れる。



④足合わせミラー

①親子で向かい合って座って足の裏を合わせ、上下左右に動かす。

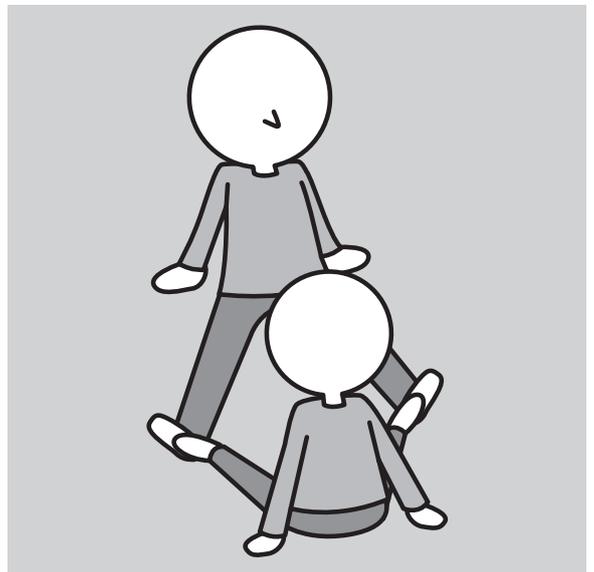
②前後の動きや回す動きも入れる。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・ストレッチ効果
- ・スキンシップの高まり

<ポイント>

- ・最初は強めに足の裏を合わせる。
- ・慣れてきたら速くする。



⑤リズムジャンプ

親は座り、子どもは立って両手をつなぐ。

①両足跳び………親の足は閉じたまま

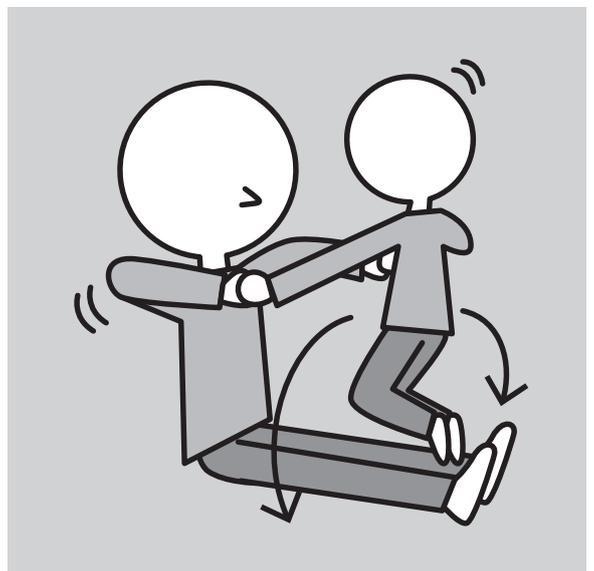
※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ

<遊びの効果>

- ・リズム感
- ・巧緻性

<ポイント>

- ・最初はゆっくりとび、一定のリズムを意識
- ・ギャロップにならないように気を付ける。



②グーパー跳び………親の足は開閉

※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ

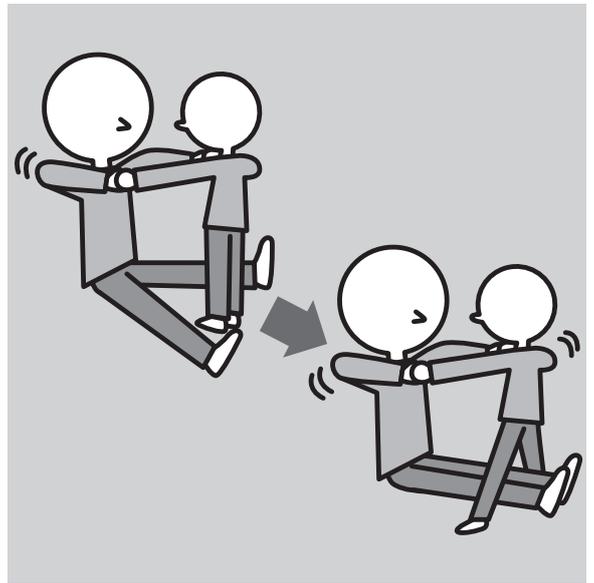
※慣れてきたらフェイントを入れて

<遊びの効果>

- ・リズム感
- ・巧緻性
- ・コミュニケーションの高まり

<ポイント>

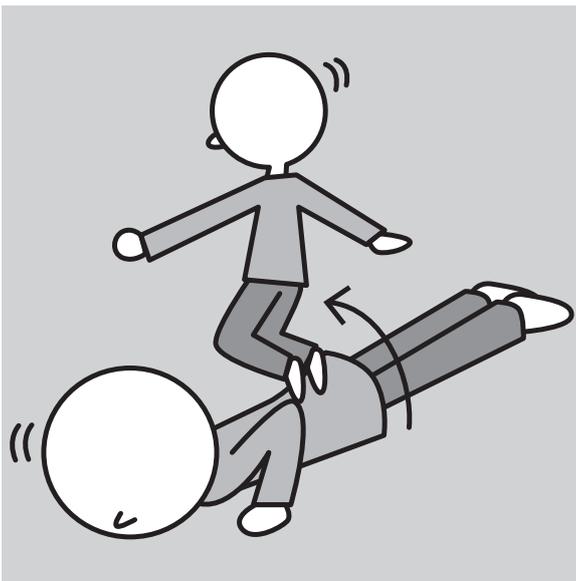
- ・最初はゆっくりとび、一定のリズムを意識
- ・転びそうな時に手を離さない。
- ・慣れてきたら、速さの変化やフェイントを入れる。



⑥トンネル

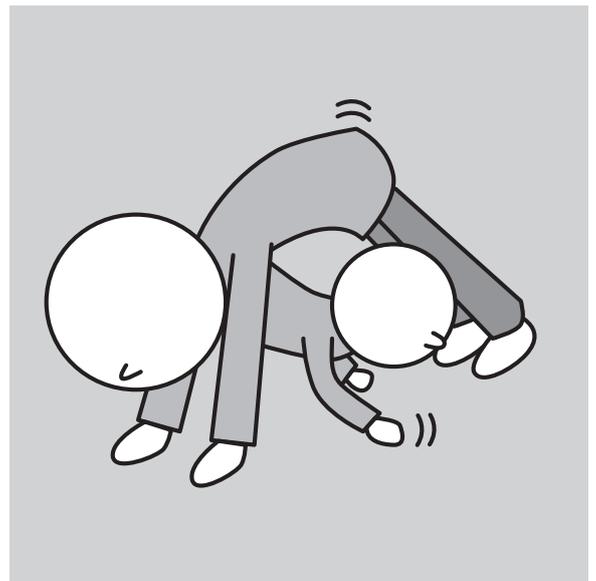
親がうつぶせのときは、ジャンプ。

※「跳んで」→ ジャンプ



親がトンネルを作ったら、くぐる

※「くぐって」→ くぐる



<遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・敏捷性
- ・巧緻性

<ポイント>

- ・慣れてきたらフェイントを入れる。
 - 「くぐって、やっぱりとんで」
 - ×「とんで、やっぱりくぐって」

応用編：体育座りの姿勢

手の位置、かかとの位置によって親の負荷は大きく変わります。



⑦掃除機

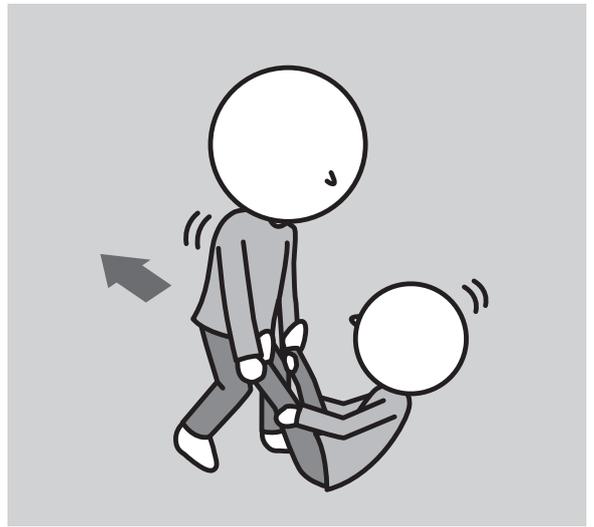
親は座った子どもの両足首を持ち、後方に移動する。子どもは体を起こし、両手で足を抱える。

<遊びの効果>

- ・体の引き締め
- ・筋力

<ポイント>

- ・動き始めは必ず声をかける。
- いきなり動くと後ろに倒れてしまう。
- ・慣れてきたら子どもの手の位置や移動する。
- ・方向や速さを変える。



⑧人間平均台

親は足を広げて座り、子どもは親の足の上をバランスを保ちながらゆっくり歩く。

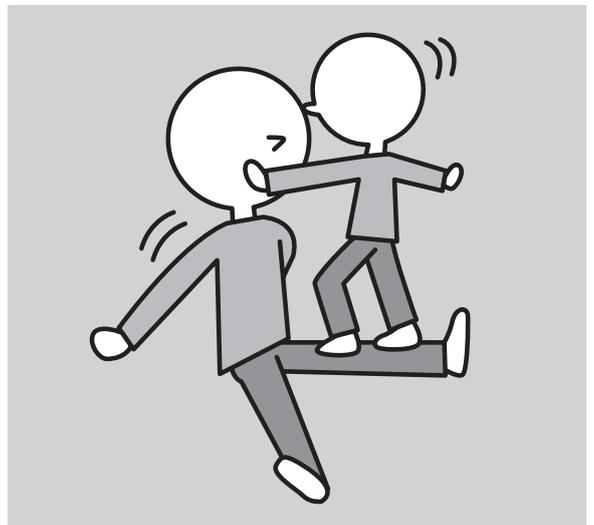
※両手をつなぎ → 片手つなぎ → 手ばなし

<遊びの効果>

- ・バランス
- ・コミュニケーション

<ポイント>

- ・親の上を歩く心地よさを感じさせる。
- ・ゆっくり歩くほうがバランスがとりにくい。

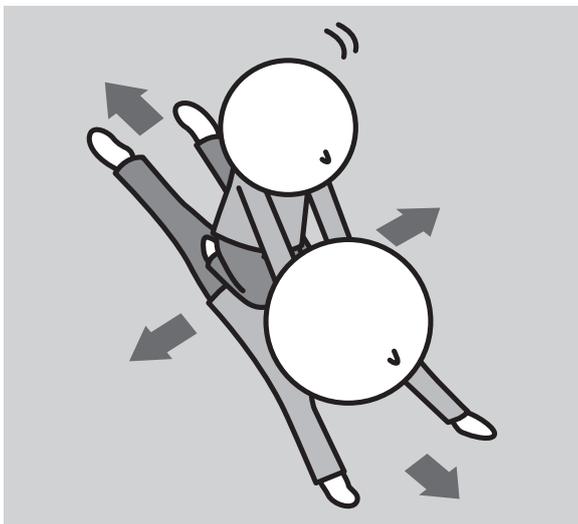


⑨サーフィン

親はうつぶせで寝て、子どもはその上に乗る。

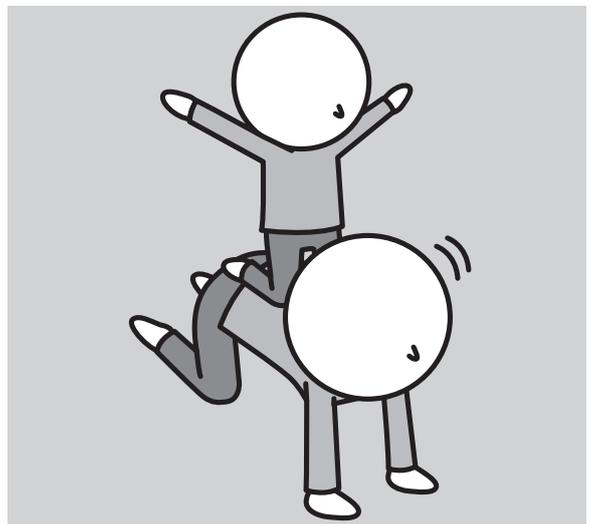
①正座の姿勢で親の方をもつ

※親はゆっくり前後左右に動く。



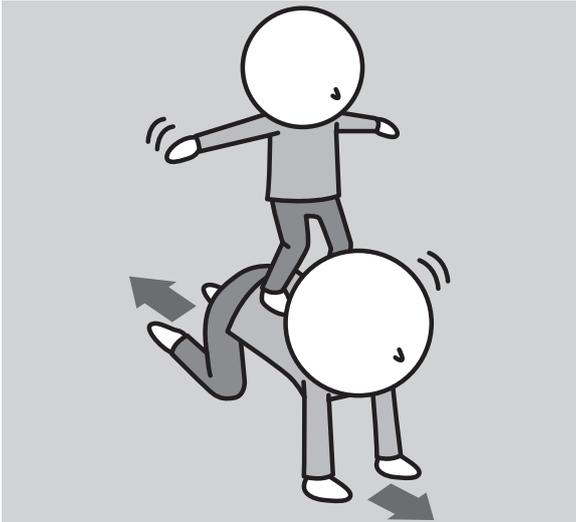
②膝立ちの姿勢で両手を広げる

※親は動かない。



③ ゆっくりと体を起こし、足を前後に開いて立つ

※親はゆっくり前後に動く



<遊びの効果>

- ・ バランス

<ポイント>

- ・ 転んでもけがをしない場所でおこなうこと
- ・ 子どもによってはこわがることもある。無理をせず体がふれあう心地よさを感じさせる。

⑩ コアラ

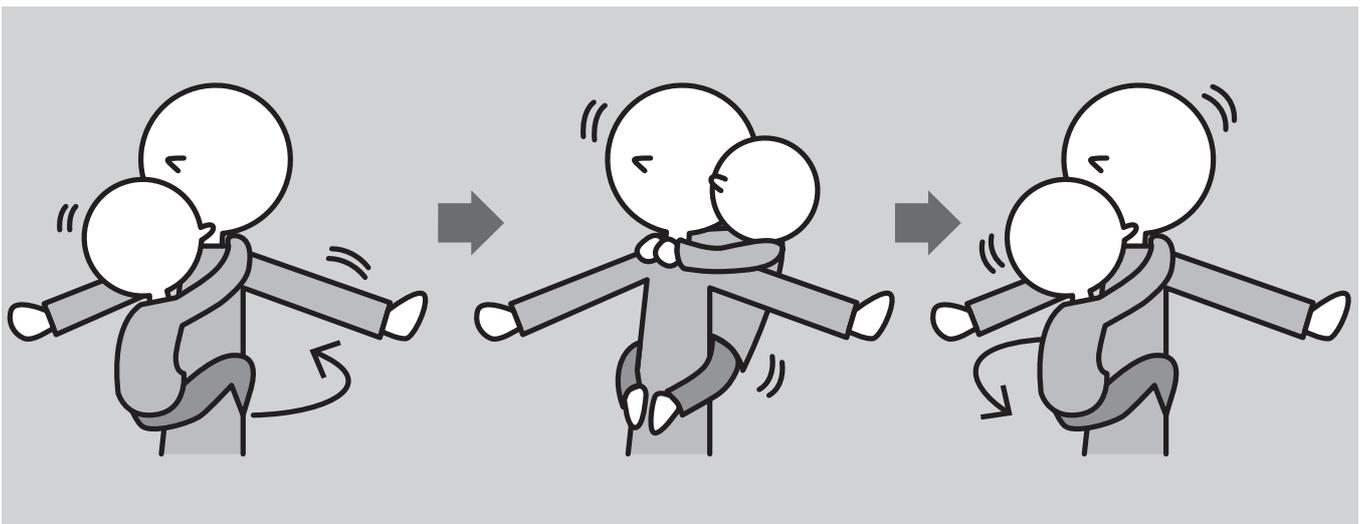
親は足をしっかり広げて立ち、両手を広げて構える。子どもは少し離れたところから走って、親にとびつく。落ちないように気を付けながら、親のからだをぐるっと回る。

<遊びの効果>

- ・ 筋力アップ（つかむ、よじのぼるなど）
- ・ バランス

<ポイント>

- ・ 親への安心感をたっぷりと感じさせる。
- ・ 子どもの実態に応じて支援をする。



①山登りからくるりんば

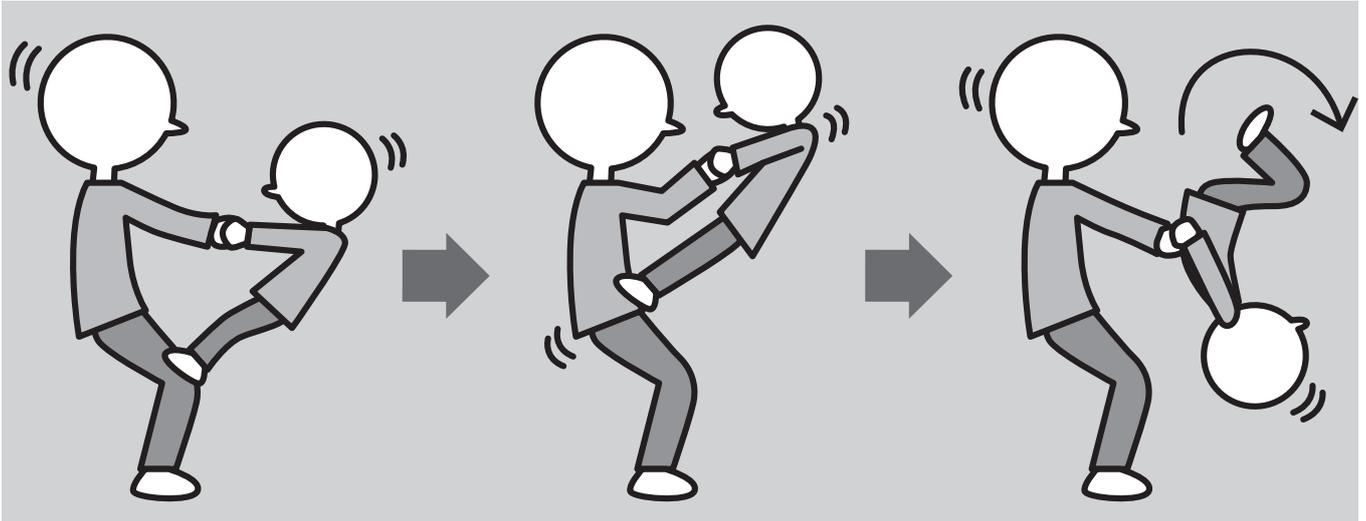
両手をつないで向かい合い、子どもは親の足、おなかをよじ登ってから、後方にくるっと回る。できる人は回って返る。

<遊びの効果>

- ・筋力アップ（つかむ、よじのぼるなど）
- ・バランス

<ポイント>

- ・応用編として両親と片手ずつつなぎ、回る → 返ることもできる。



ま と め

幼児期の運動遊びの取組で大切なことは、できる・できないではなく、運動遊びを楽しむことで、結果として体力を身につけることです。

そして、運動遊びをすることを通して、体力・運動能力の向上だけでなく、コミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性や認知能力、そして自己肯定感を高めることが期待でき、そのことが生涯にわたって健康を維持し、豊かなスポーツライフと健康な生活の基盤作りとなります。

そのためには、子ども一人一人が安心感・安定感をもって行動し、いきいきと自発的に活動に取り組むことが出来るよう、子どもと保育者との信頼関係を築くと共に、家庭・地域と連携し、「共に育てる」ことができるように努めることが大切です。



この指導者資料は、「平成25年度子ども体力向上指導者養成研修（主催：独立行政法人教員研修センター、共催：文部科学省等）：A基礎的な動きづくりを通して体力の向上を図る部会」の内容及び資料、県事業：幼児期体力向上指導者研修（講師：岐阜聖徳学園大学准教授：佐藤善人氏）の内容を中心に作成しています。

Every Day *Exercise* **60** min. or above



お問合せ先

島根県教育庁保健体育課

TEL : 0852-22-5423 FAX : 0852-22-6767
<http://www.pref.shimane.lg.jp/hokentaiku/>