

三条版

# 運動遊びプログラム



三条市教育委員会 子育て支援課  
子どもの育ちサポートセンター

# 目次

<b>1 プログラム作成にあたって</b> . . . . .	1
<b>2 運動遊びの実践の考え方</b> . . . . .	2
(1) 運動遊びで育つものって何? . . . . .	2
(2) 発達特性 . . . . .	3
(3) 運動遊びを実践するときの重要な3つのポイント . . . . .	4
(4) 運動遊びの実践を進めよう! (保育者の役割) . . . . .	5
<b>3 運動遊びの実践</b> . . . . .	6
(1) 運動遊びの実践方法 . . . . .	6
(2) 望ましい実践のサイクル . . . . .	6
(3) 運動遊びをやってみよう! . . . . .	7
(4) 遊びの紹介 . . . . .	8
伝承遊び・わらべ歌など . . . . .	38
(5) 移動するときの工夫 . . . . .	42
(6) 狭いスペースやすきま時間での工夫 . . . . .	44
(7) 実践を進めるために . . . . .	47
<b>4 運動遊び実践の振り返り</b> . . . . .	48
(1) 振り返りチェック表 . . . . .	48
(2) 足りない基本動作を経験できる遊びを考えてみましょう . . . . .	51
<b>5 資料</b>	
(1) 幼児期運動指針 . . . . .	53
(2) アンケート結果 . . . . .	58



## 1 プログラム作成にあたって

近年、少子化や都市化が進み生活様式などが大きく変化したことから、子どもの遊ぶ場所や時間が減少し、子どもの体力や運動能力などに影響を及ぼしています。平成 26 年 12 月に三条市において実施したアンケート結果からも、家庭等で体を動かして遊ぶ時間が十分に確保されていないことが分かりました。そこで、三条市教育委員会では、平成 28 年 3 月に策定した「三条市幼児教育推進プラン（第 2 次）」の中で、「幼児教育内容の一層の充実」の取組として「運動遊びの推進」を掲げ、保育所（園）、幼稚園、認定こども園での実践を行政も支える形で、運動遊びを推進していくこととしました。

今後、幼児教育の現場で運動遊びに積極的に取り組み、子どもに不足している体を動かす時間を確保することにより、体力や運動能力等の向上を図っていきます。

この「三条版運動遊びプログラム」は平成 24 年 3 月に示された「幼児期運動指針」\*と、保育所（園）等で実施したアンケートの結果\*を元に、不足していることは補えるように、充実したほうが良いことはさらに発展できるようにと考え、作成いたしました。運動遊び実践の考え方、保育者の役割、遊びの実践例等を掲載しておりますので、より良い実践につながるよう保育所（園）等で御活用ください。

\*：巻末に資料として掲載しています。

### 目指す姿

体を動かして遊ぶことが好きな子ども

### 目 標

〈手伝いも含めて 1 日 60 分以上体を動かして遊ぶ!〉  
保育所（園）等での設定した運動遊び\*の目安

- ・ 3 歳児は 20～25 分以上
- ・ 4 歳児は 25～30 分以上
- ・ 5 歳児は 30～35 分以上

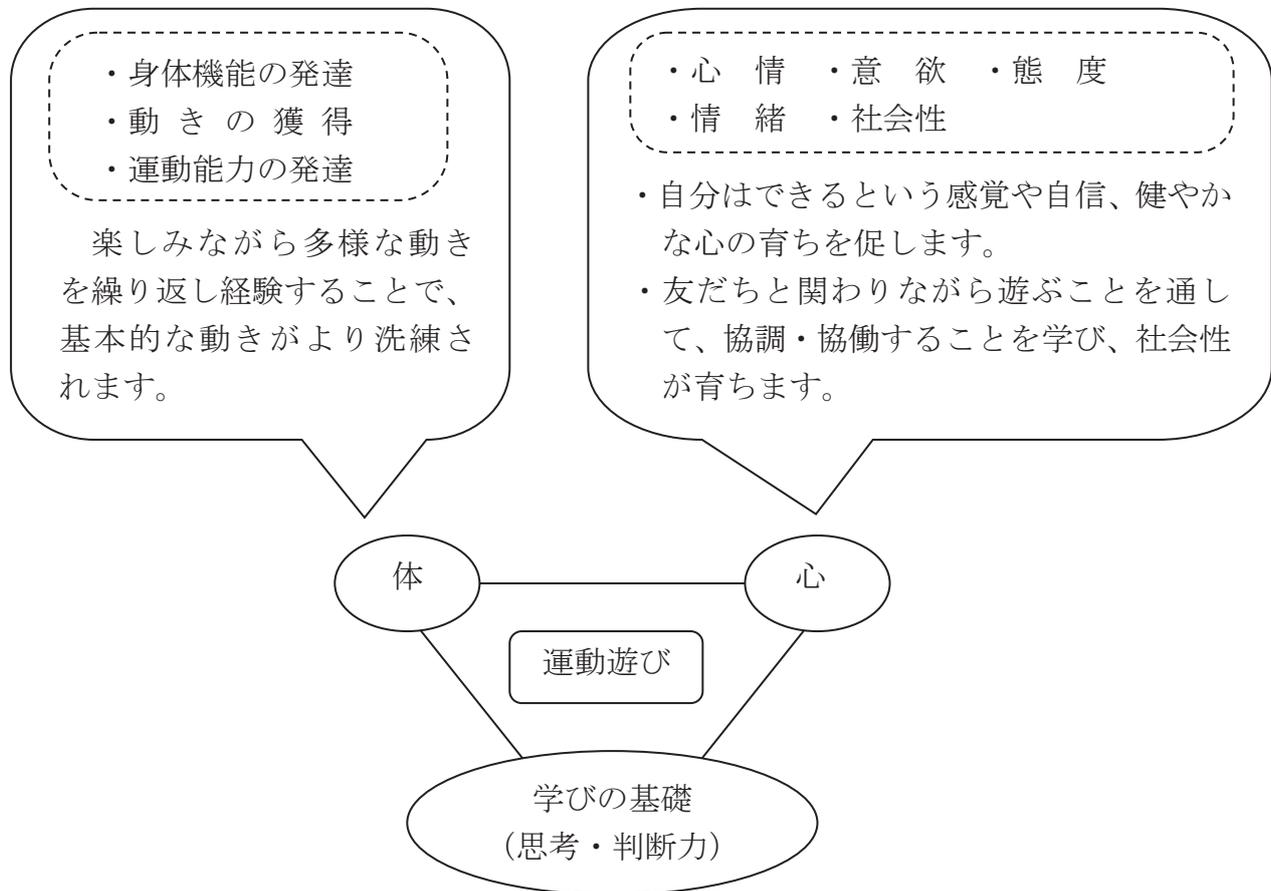
\* 設定した運動遊びとは、一斉保育または保育者が意図した環境構成を行い、その中で子どもが遊ぶこと



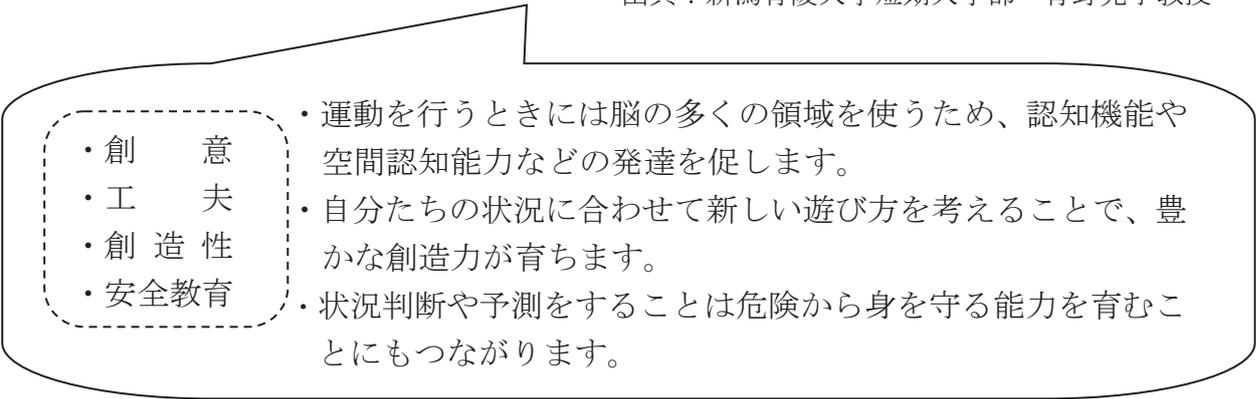
## 2 運動遊び実践の考え方

運動遊びをすることで子どもに何が育つのか、子どもがどんな風に動きを獲得し上達していくのか（発達特性）、運動遊びの実践での重要なポイントは何か、更に、これらを踏まえた保育者の役割を示します。

### (1) 運動遊びで育つものって何？



出典：新潟青陵大学短期大学部 青野光子教授



## (2) 発達の特徴

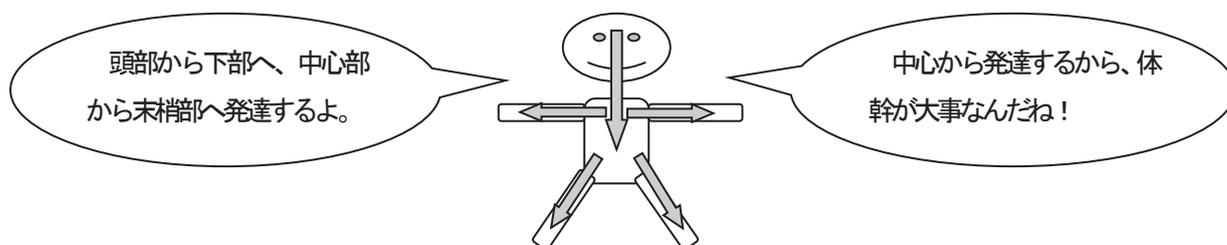
### ① 心身の発達

#### 身体の 発育・発達

- ・月齢とともに、頭部から下部へ、体の中心部から末梢部へ機能が発達していく。
- ・大きい動作（粗大運動）と細かい動作（微細運動）の発達は連続性があり、積み重ねによって段階を経て、より複雑な動作や細かい作業ができるようになる。

#### 精神の 発育・発達

- ・年齢や言葉の発達とともに、情緒面では、自我の芽生えから主張が強くなるが、感情を抑えることができるようになっていく。
- ・社会性では、自分だけの世界から他者へ、複数の友達へと関わりが広がっていき、集団で目的を持って活動できるように発達していく。



### ② 運動の獲得（動きの獲得）

年齢	特性	特性の主な内容
3～4歳	基本的動作*の獲得期	「体のバランスをとる」「体を移動させる」「用具を操作する」など多様な動きが一通りできるようになる。
4～5歳	基本的動作の定着と上達期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身のバランス能力、用具操作が上達する。</li> <li>・友達と一緒に運動することを楽しみを見出す。</li> </ul>
5～6歳	基本的動作の更なる上達・習熟期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的動作を組み合わせることができるようになる。</li> <li>・友達と協力したり、役割を分担したりして遊べる。</li> </ul>

※9～10ページ参照

基本的動作や用具操作の上達には、縄跳びやボール遊びなどのように、用具を体で操作しながらコントロールする能力（調整力・協応動作）が必要です。

### ③ 運動能力の発達

幼児期に発達する運動能力は、調整力です。調整力とは、運動を総合的にコントロールする能力です。

(ア) 平衡性（バランスをとる能力）

(イ) 敏捷性（すばやく動く能力）

(ウ) 巧緻性（動作の巧みさ）

(エ) 協応性（2つ以上の身体部位を同時に動かす能力：なわとび等）

(3) 運動遊びを実践するときの重要な3つのポイント

【3つのポイント】

1 多様な動きが  
経験できる遊び  
を取り入れる。

2 楽しく体を動  
かす時間を確保  
する。

3 発達の特徴に  
応じた遊びを提  
供する。

【実践に必要なこと】

・いろいろな遊びの提供  
・子どもがやってみたく  
なる意図的な環境構成

一日の保育の中で、  
運動遊びの時間と  
場所の確実な確保

・達成感や自信から運  
動有能感を持ち、意  
欲的に取り組めるよ  
うな子どもへの関わ  
り  
・子どもの個人差への  
配慮  
・育つものを意識した  
運動遊びの実践

遊びのバリエー  
ション、どれくら  
いある？

他のクラスと  
の調整って難し  
い。どうすればい  
いのかな～？

分かっている  
けど、なかなか  
できないよね。

どれも必要なことだと分かっているけど、具体的  
に何をしたらいいか分からなかったり、できている  
か不安だったりして、困っていませんか？

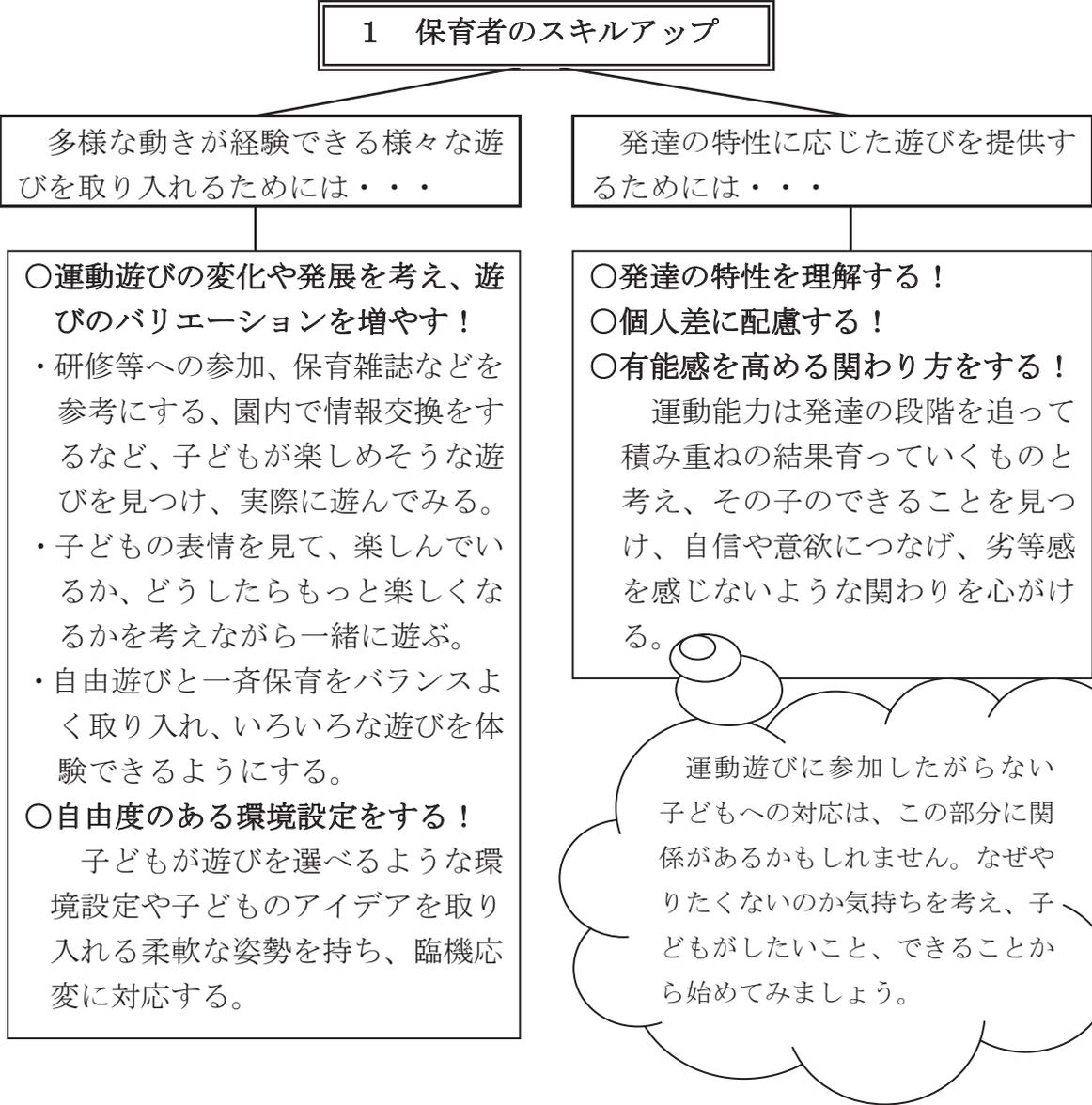
そこで、この悩みを解消して、運動遊びの実践を  
進めるためのポイントはこれです！

1 保育者のスキルアップ

2 施設内での確かな協力体制

(4) 運動遊びの実践を進めよう！ (保育者の役割)

4ページの「3つのポイント」を実践するために、具体的に何をすればよいのでしょうか。



**2 施設内での確かな協力体制**

楽しく体を動かす時間を確保するためには・・・

- 時間と場所の調整
  - ・クラス内や他クラスの職員と、その日のスケジュールを伝え合い、遊戯室等の使用時間を調整する。
  - ・ミーティングの時間が取れない場合は、遊戯室の時間割を作成し、各クラスが偏りなく遊戯室を使えるような体制作りをする。



### 3 運動遊びの実践

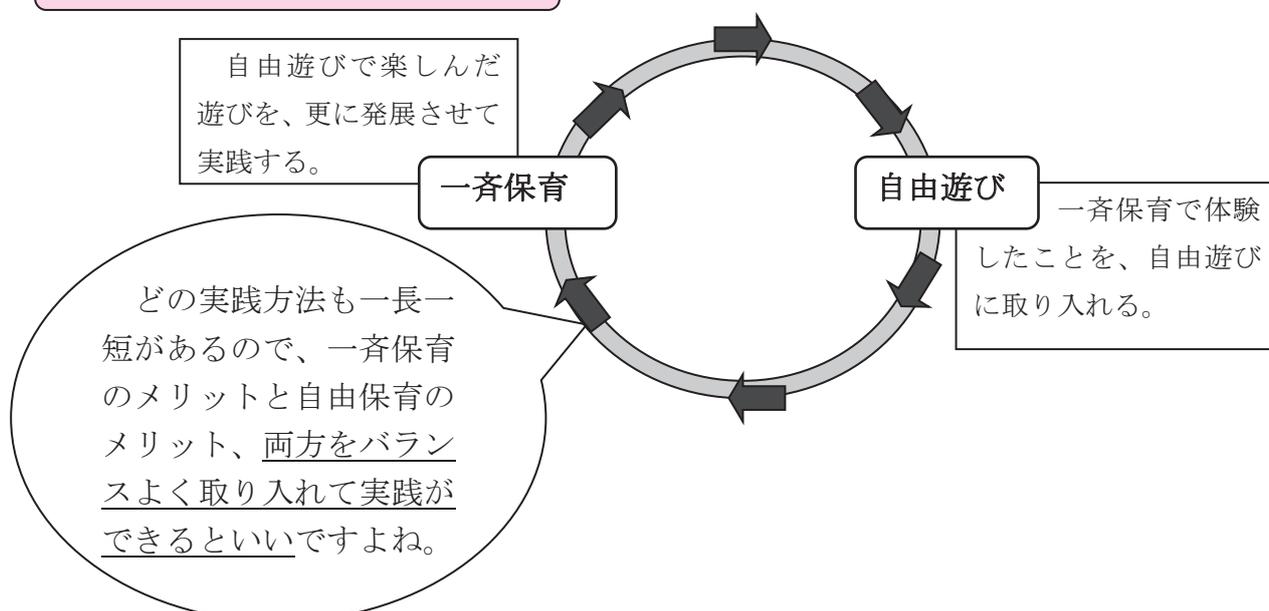
遊びの中で挑戦していろいろな動きができるようになったり、友達と一緒に参加することで体を動かすことが好きになったり、子どもが繰り返して遊ぶようになるきっかけは様々です。

では、どのような方法で遊ぶことが子どもにとって有効なのでしょう。

#### (1) 運動遊びの実践方法

	一斉保育	自由遊び	
		環境構成あり	環境構成なし
メリット	好き嫌いに関わらず、全員が運動遊びを体験できる。	子どもが選んで運動遊びに参加できる。	子どもが好きな遊びをすることができる。
デメリット	子どもが遊びを選ぶことができず、設定されたこと以外は体験できない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの好きな遊びに偏る。</li> <li>運動遊びをやりたい子どもだけが参加し、できない子、やりたくない子は参加しない。</li> </ul>	
必要な配慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>遊ぶ内容を子どもが決めるなど自由度が上がる工夫</li> <li>動きが偏らない遊びの提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きが偏らないよう、多様な動きを体験できる環境構成</li> <li>参加しない子どもを参加させるための工夫〔特に重要〕</li> </ul>	

#### (2) 望ましい実践のサイクル



### (3) 運動遊びをやってみよう！

#### <保育者が実践すること>

①遊びを決める！  
保育雑誌やインターネット、先輩保育士等に聞くなど、楽しそうな運動遊びの情報収集をする。



②イメージトレーニング！  
・子どもへの説明の仕方  
・遊ばせ方、子どもの様子  
・安全対策



③やってみよう！  
・まずは考えたように進める。  
・子どもの反応や表情を見ながら一緒に楽しみ、楽しんでいないようであれば、その理由を考え内容を変える。



④振り返ってみよう！  
・子どもがどんな場面で楽しんでいたか。  
・どこで楽しめなかったか。  
・子どもへの関わり方はどうだったか。



⑤改善策を考えよう！  
次回に向け、どうしたらより楽しめるか、発展させられるか、子どもにどう関わったらよいかを考える。



⑥次回への改善策を考えたら②へ戻り、③④⑤と繰り返す。

#### <実践のヒント>

・子どもに何を育てたいか、興味や発達に合った内容かを考えて遊びを選ぶ。  
・選んだ遊びをベースに子どもが楽しめるようにアレンジする。

・どんな言葉で、どの順番で、どう話したら分かりやすいか。  
・怪我につながりそうな場面はどこかなどを想像する。

・活動前に導入も兼ねて、ウォーミングアップをするのもよい。子どもが好きなダンスや体操、鬼ごっこなどで体を温める。  
・子どもと一緒に喜んだり悔しがったり、気持ちに共感しながら一緒に遊ぶ。  
・頑張ったことや挑戦した（または、しようとした）ことを認め、次の機会に繋げる。  
・より楽しくするために、子どものアイデアを取り入れたり、異年齢で遊んだりして、発展を考えながら一緒に遊ぶ。

・活動後の子どもの様子や表情はどうだったか。満足？不満足？  
・「またやりたい！」「もっとする！」などと声が出るような活動だったか。  
・臨機応変に対応できたか。

発展のアイデアは、少し難しくする（場合によっては簡単にする）、例えば、道具を増やす、鬼を増やす、ルールを加える、子どもに考えさせる、対戦相手を保育者にするなど挙げられる。

#### (4) 遊びの紹介

経験させたい基本動作\*が楽しめる遊びの例を紹介します。9～10ページの表で、経験できるまたは経験させたい「基本動作の番号」から「遊びの番号」を見つけ、そのページに進んでください。遊びの表の見方は11ページに掲載しています。

※9～10ページ参照

#### ■ 遊び一覧

遊びの番号	内容	ページ	遊びの番号	内容	ページ
1	鉄棒、雲梯	12	18	コロコロドッチ	29
2	マット遊び（動物ものまね、前転など）	13	19	忍者の修行（リトミック、長縄跳びへの導入）	30
3	リトミック	14	20	おしりつき鬼ごっこ	31
4	鬼ごっこ（鬼ヶ島バージョン）	15	21	ムシ鬼	32
5	地藏鬼	16	22	陣取り	33
6	フープで色鬼	17	23	スイッチ鬼	34
7	だるまさんが転んだ（いろいろバージョン）	18	24	オセロ	35
8	プール遊び	19	25	爆弾ゲーム	36
9	相撲	20	26	カギ鬼	37
10	ボール遊び	21	27	うずまきじゃんけん	38
11	フープ遊び	22	28	ひょうたん鬼	38
12	引っ張りっこ（綱引き）	23	29	あぶくたった	39
13	マット（丸太）転がし	24	30	ゴムとび（1本バージョン）	40
14	ぞうきんがけレース	25	31	ゴムとび（輪バージョン）	40
15	外遊び（散歩、遊具、雪遊びなど）	26	32	ひまわり鬼	41
16	サーキット（いろいろバージョン）	27	33	缶けり（スリリングなかくれんぼ）	41
17	シャッキングゲーム	28			

### ■ 36 種類の基本的動作と遊びの例

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複雑な動きを支えています。幼児期に多様な動きをたくさん経験し、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」を身に付けていきましょう。

体のバランスをとる動き	基本動作		遊びの番号							
	①	回　　る	2							
②	起　　き	2	7	20						
③	立　　つ	1	2	7	15	17	24	29		
④	組　　む	9								
⑤	渡　　る	2	7	13	15					
⑥	逆　　立	16								
⑦	ぶら下がる	1	15							
⑧	乗　　る	13								
⑨	浮　　く	8								

体を移動する動き	基本動作		遊びの番号							
	⑩	は　　う	2	3	5	19	24			
⑪	歩　　く	2	3	4	5	6	7	11	14	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31	32	33			
⑫	の　　ぼ	7	13	15						
⑬	跳ぶ(垂直)	2	3	11	15	19	30	31		
⑭	跳ぶ(水平)	2	3	11	15	19	30	31		
⑮	走　　る	3	4	5	6	7	14	15	17	18
		19	21	22	23	24	26	27	28	29
		30	32	33						
⑯	く　　ぐ	5	11	15						
⑰	泳　　ぐ	8								
⑱	滑　　る	15	18							

	基本動作		遊びの番号						
	用具などを操作する動き	⑱	つかむ	1	9	12	14	15	24
			30						
㉒		持つ	2	8	13	15	24	25	
㉓		投げる	10	15	16	25			
㉔		蹴る	10	15	33				
㉕		当てる	10	15	16	18			
㉖		捕る	10	15					
㉗		掘る	15						
㉘		振る	10	11	15				
㉙		運ぶ	2	4	8	13	15	16	
㉚		渡す	15						
㉛		支える	14	15	16	21			
㉜		積む	15	16					
㉝		倒す	9	13	26				
㉞		押す	9	13					
㉟		押さえる	13						
㊱		引く	11	12	13				
㊲	打つ	10							
㊳	こぐ	16							

「36の基本動作」は山梨大学 中村和彦教授によるもの

36の基本動作の他にも、しゃがむ、片足で立つ、などの動きも考えられます。36以外のいろいろな動きも実践しましょう。

■ 遊びの表の見方

<b>遊びの 番号</b>	遊びの名前または内容	
基本動作	バランスをとる動き	子どもが経験できる基本動作の番号と名称
	体を移動する動き	〃
	用具などを操作する動き	〃
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
遊びに必要な準備や環境構成、言葉かけなど子どもへの関わり方		環境構成や保育者の関わりを受けて、子どもたちが実践すること
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
年齢や発達に合わせた変化の付け方		遊びをより楽しくする工夫

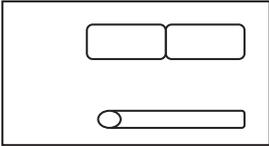
この吹き出しは、  
**遊びが楽しくなる工夫**を  
紹介しています。

この吹き出しは、  
**危険に関する注意事項**を  
紹介しています。

遊びの例は**参考**です！！  
子どもの発達や興味に合った遊び方、もっと  
楽しめる遊び方を考えて実践しましょう！！

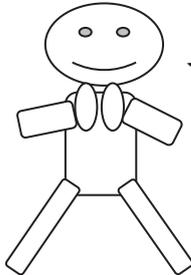


<b>1</b>	鉄棒、雲梯	
基本動作	バランスをとる動き	③立つ、⑦ぶら下がる
	体を移動する動き	
	用具などを操作する動き	⑱つかむ
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 ウォーミングアップを行う。</p> <p>2 園庭または遊戯室の鉄棒や雲梯を使う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手でぶら下がる。</li> <li>・その姿勢で10秒キープする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスや鬼ごっこで体を温める。</li> <li>・腕や手を動かすことを意識して、手を開いたり閉じたりする、手首や腕を回すなどいろいろな動き方をやってみる。</li> <li>・10秒を目指して、ぶら下がる。</li> <li>・喜んだり、残念がったりする。</li> <li>・何度も挑戦する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">注意!! 落ちることがあるかもしれません!安全面に配慮しましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">時間はカウントダウンして伝えるなど、ゲーム性を高め、子どもが楽しく挑戦できるようにしましょう。</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶら下がる秒数を長くしたり、短くしたり、子どもに合わせて変える。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶら下がって足の裏をパンパンと合わせる。 「何回できるかな〜?」</li> <li>・キープの時間を子どもが決める。 「何秒に挑戦する?」</li> <li>・2人が向き合い、足じゃんけん。</li> </ul>

<b>2</b>	マット遊び（動物ものまね、前転、トンネルくぐり）	
基本動作	バランスをとる動き	①回る、②起きる、③立つ、⑤渡る
	体を移動する動き	⑩はう、⑪歩く、⑬跳ぶ（垂直）、⑭跳ぶ（水平）
	用具などを操作する動き	⑳持つ、㉗運ぶ
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 ウォーミングアップを行う。</p> <p>2 マット、トンネルの用意 子どもの動きを予想し、危険のないように、マット、トンネルの設置をする。</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 10px 0;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>マット</p> <p>トンネル</p> </div> </div> <p>3 遊び方や注意点を知らせる。</p> <p>&lt;動物ものまね&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くまさん歩き</li> <li>・かえる（ウサギ）跳び</li> <li>・ペンギン歩き（膝歩き）</li> </ul> <p>&lt;前転〔でんぐり返り〕&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃがんで手の平をしっかりと開いて着く。</li> <li>・背中を丸め、おへそを見るようにして前へ回る。</li> <li>・回ったら、起き上がる。</li> </ul> <p>4 危険のないよう見守りつつ、補助をする。 前転では首の後ろを補助する。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムダンスや鬼ごっこで体を温める。</li> <li>・腕や手を動かすことを意識して、手を開いたり閉じたりする、手首や腕を回すなどいろいろな動き方をやってみる。</li> </ul> <p style="text-align: center;">保育者と一緒に用具を持って運ぶ。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>準備も体を動かす動作の一つになりますよ！</p> </div> <p style="text-align: center;">保育者の話を聞き、動物ものまねをしながら進み、マットで前転をし、トンネルをくぐる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>何度か繰り返すと飽きてくるので、様子を見て遊び方を変えましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>順番待ちでのけんかに注意！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転が難しい子どもは、横になって転がる、くま歩きなど別なメニューも。</li> <li>・マットの端（手をつく部分）に傾斜をつけて、回りやすいように工夫する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・トンネルを揺らしたり、出口でおどかしたりする。</li> <li>・他の用具（平均台、巧技台など）を追加する。</li> </ul>

<b>3</b>	リトミック	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑩はう、⑪歩く、⑬跳ぶ（垂直）、⑭跳ぶ（水平）、 ⑮走る
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 遊戯室か保育室でピアノなどの楽器やCDを使う。</p> <p>2 動きと音の確認をする。 「歩くときはどんな音にする?」「音が変わったら動きを変えてね」と、動きと音やリズム、曲を子どもと相談して決めるのもよい。 ・動きの例 歩く、走る、スキップ、大また歩き、ゆっくり歩き、転がる、かえるジャンプ、しゃがむ、くま歩きなど</p> <p>3 子どもの様子を見ながらピアノ等を鳴らしたり止めたりする。</p>		<p>・保育者の問いかけに答える。 「さんぼの歌がいい!」など</p> <p>・音にあわせていろいろな動きを楽しむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">ぶつかりやすいので注意!</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;">動きを止めた状態で子どもに近づいたり、笑わせたりする。必死でこらえる姿がかわいい!</div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<p>・メインは動いて楽しむことなので、動きの確認や相談時間は短めにする。</p> <p>・始めは動きの種類を少なくし、慣れてきたら動きを追加する。</p>		<p>・表現の要素を取り入れる。 (例) 動物や虫、雨、風などをイメージして動く。</p> <p>・子どもが楽器を鳴らす。</p> <p>・太鼓が鳴ったらおへそを隠すなど、変化をつける。</p>

4	鬼ごっこ（鬼ヶ島バージョン）	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑮走る
	用具などを操作する動き	⑳運ぶ
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 鬼ヶ島を用意する。（マットやステージなど）</p> <p>2 ルールを説明する。「よ～し、先生が鬼だぞ～（お面をかぶる）。鬼に捕まらないように逃げてね。もし捕まったら、鬼ヶ島に連れて行くよ！（マットやステージを指差す）最後まで残った人が勝ち！じゃあ、10秒数えたら追いかけるよ～。1, 2, 3・・・」</p> <p>3 最後の一人までやるもよし、捕まった子どもが待てなかったり、待ち時間が長くなるようであれば、鬼が「参りました～」と残った子をチャンピオンにして仕切り直す。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マットを運ぶ</li> <li>・ 鬼に捕まらないように逃げる。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">             ぶつかりやすいので 注意！           </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">             鬼は追いかけるが、始めはわざと捕まえず、なるべく子どもを走らせる。           </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 捕まった子どもは鬼ヶ島で待つ。</li> <li>・ 2回目以降、捕まらないように、更に張り切って逃げる。</li> </ul>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動が苦手な子どもをあえて追いかけて捕まえないなど、動きの量を考えながら追いかける。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもが鬼になる、鬼ヶ島の子どもを助けるなど。どちらも逃げる、助けるときの動きを子どもが見ていることを意識しながら保育士と一緒に遊ぶ。</li> <li>・ 助け鬼への発展 「鬼ヶ島がなくてもできるんだよ～」と捕まった人が手をつなぐ助け鬼のやり方を説明し発展させる。</li> </ul>

<b>5</b>	<b>地藏鬼</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑩はう、⑪歩く、⑮走る、⑯くぐる
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 実際に動いて見せながらルールの説明をする。</p> <p>「鬼に捕まった人は、手を合わせて、お地藏様のポーズをして足を開いて立ちます。捕まっていない人は、逃げながらお地藏様のポーズをしている人の足の間をくぐると助けることができます。くぐるのは前からでも後ろからでも <b>OK</b> です。くぐってもらった人はまた逃げられません。鬼に捕まらないように逃げたり助けたりしてください。まずは、先生が鬼になるよ！」</p> <p>2 ルールが分かったか確認する。</p> <p>「10秒数えたら追いかけるよ～。1、2、3・・・」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・追いかけながら、子どもたちがルールを理解して遊んでいるか確認する。</li> <li>・ある程度時間がたったら、「あと10秒で～す！10、9、8・・・」とカウントダウンして終わる。捕まった人、助けた人、捕まらなかった人など手を挙げさせて次への意欲につなげる。</li> </ul>		<p>・逃げたり、捕まったり、助けたりする。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">お地藏様のポーズ！ 子どもは逃げることに夢中になるので、捕まったら「助けてー！」と言わせるといいでしょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">ぶつかりやすいので 注意！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<p>助けることに注目させたい場合は、終わってから「助けた人に拍手～」など、意識できるような声掛けをすると助け合う雰囲気生まれる。</p>		<p>慣れてきたら、鬼を子どもにしたり、鬼の人数を増やしたりする。</p>

<b>6</b>	フープで色鬼	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑮走る
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 いろいろな色のフープを床に置く。</p> <p>2 ルールの説明をする。  「鬼が言った色のフープを見つけて中に入ります。フープに入る前に鬼に捕まったら負けです。お友達が困っていたら一緒に入れてあげてください。  ♪鬼さん、鬼さん、何色ですか？♪色鬼、色鬼、何の色？どっちの言い方にする？」など、色の聞き方を決める。  「緑！」「赤と青！」など色の名前を答え、子どもを追いかける。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・フープを好きな場所に置く。</li> <li>・説明を聞く。</li> <li>・せ〜ので「♪鬼さん、鬼さん、何色ですか？」とみんなで聞く。</li> <li>・鬼が指示した色のフープに入り楽しむ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">フープの上にあがると滑って  転びやすいので注意！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・低年齢児は狭いスペースに入るとけんかになりやすいので、フープと子どもの人数のバランスを考えながら色を指示する。</li> <li>・各フープの間隔を広く置くと走る距離が長くなる。</li> <li>・友達を誘ったり助けたりした子どもをほめると、助け合う雰囲気生まれる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れてきたら、捕まった子どもを鬼にする。</li> <li>・色（フープ）ではなく、「ピアノ！」「○○ちゃん！」「四角！」「ふわふわしている物」など物の名前や人の名前、物などを指示する。</li> </ul>

<b>7</b>	<b>だるまさんが転んだ (いろいろバージョン)</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	② 起きる、③ 立つ、⑤ 渡る
	体を移動する動き	⑪ 歩く、⑫ のぼる、⑮ 走る
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 ルールの説明をする。</p> <p>「鬼が始めのい～っ歩と言ったら、みんなは一步前に出ます。鬼はだるまさんが転んだと言って後ろを向きます。そしたら、みんなはピタッと止まってください。ぐらぐら動いていると名前を呼ばれて捕まります。捕まった人は鬼と手をつないでください。みんなはだんだん鬼に近づいてきて最後に鬼をタッチして逃げます。鬼がストップと言ったらみんなは止まります。鬼にタッチした人が大また(小また)〇歩と鬼に命令して鬼が歩き出します。鬼にタッチされた人が次の鬼です。」</p> <p>2 ルールを確認して、スタート</p> <p>初めての子どもの多い場合は保育者が鬼を続け、ルールを確認しながら遊ぶ。</p>		<p>・説明を聞き、だるまさんが転んだを楽しむ。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">止まっている時間を長くするために、鬼が子どもに近づき笑わせようとする盛り上がりがあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">鬼にタッチした後、逃げる場面でぶつかりやすいので注意！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの集中力によっては途中であっても「次が最後だよ」と早めにやめて仕切り直す。</li> <li>・ルールの理解が難しいと思われる場合は、一斉ではなく、自由遊びの時間に数人で遊ぶことから始め、次第に人数を増やしていくのもよい。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害物だるまさんが転んだ 例えば「渡る」を経験させたい場合は鬼に行き着くまでに、平均台、積木や巧技台を並べるなど高さや幅を工夫した障害物を何台か用意し、子どもが自分の好きな台に挑戦しながら進む。</li> <li>・だるまさんの言うとおりに 「だるまさんが寝転んだ」と言ったら寝転ぶ、「だるまさんが片足」と言ったら片足で止まる、といったように鬼の指示通りのポーズをする。経験させたい動きを指示するとよい。</li> </ul>

<b>8</b>	<b>プール遊び</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	⑨ 浮く
	体を移動する動き	⑰ 泳ぐ
	用具などを操作する動き	⑳ 持つ、㉓ 運ぶ
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 水位は低いところから始めて、だんだん高くしていく。</p> <p>2 子どもの興味を高め、恐怖心をなくすため保育者が水に顔をつけたり、浮いたり（ラッコ）泳いだりして（イルカ）楽しむ姿を見せる。</p> <p>3 保育者が子どもの体を支えたり、浮き輪、空きペットボトル、ビート板などを利用して、浮くことや泳いで進むことを体験させる。</p> <p>4 フープや先生トンネル（股下、両腕で輪を作る）をくぐる。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• できることを楽しんだり、できそうなことに挑戦したりする。</li> <li>• 保育者や友達からの刺激を受けてやってみようとする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">忍者の修行として、水をかける、かぶる、水中じゃんけん、バケツリレーなどいろいろな遊びを楽しみましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">なるべく子どもが大勢見える位置に立つなど、安全に配慮しましょう。プール遊びは、指導する保育者、全体を見る保育者の2人以上で対応しましょう。</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水遊びが苦手な子どももいるので、個人差を把握する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• フープくぐりでは、保育者がフープを縦にして両手に一つずつ持ち、左右の高さを変えたり、幅を広げたり狭めたりする。</li> <li>• フープを水面から出し、ジャンプしてくぐる。</li> </ul>

<b>9</b>	<b>相撲</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	④ 組む
	体を移動する動き	
	用具などを操作する動き	⑱ つかむ、⑳ 倒す、㉓ 押す ※
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 マットを敷くなど場を設定する。</li> <li>2 ルールの説明をする。</li> <li>3 組む相手になったり、行司になったりして一緒に楽しむ。</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「テレビで見たことあるー！」など興味を持って参加する。</li> <li>・何度も挑戦する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>「ひが〜し〜、〇〇やま〜」など楽しい四股名を付けると盛り上がります！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>勝つことにこだわる子どもは夢中になるとけんかになりやすいので注意！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・低年齢では子ども同士で組むとけんかになりやすいので、保育者が相手になると楽しめる。子どもの力が十分発揮できるよう手加減する。</li> <li>・年長児などではやや本気で保育士が相手になり、力を十分発揮できるようにする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・より盛り上がるように、行司グッズなどを子どもと考えて作る。</li> <li>・個人戦だけでなく団体戦もやってみる。</li> </ul>

※ この場合、「用具などを操作する動き」の「用具」は「相手の体」となります。

10	ボール遊び	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	
	用具などを操作する動き	⑳投げる、㉑蹴る、㉒当てる、㉓捕る、㉔振る、 ㉕打つ
【環境構成・保育者の関わり】		【予想される子どもの活動】
<p>1 ボールに慣れるよう個人差に配慮しつつ、できる範囲で楽しめるように内容を選び実践する。2人1組でボール1個として組を作る。</p> <p>2 初めての場合は競争ではないことを伝え、見本を見せながら、説明し実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を広げて座り、ボールを転がす。</li> <li>・足で挟んで渡し合う。(ショベルカー)</li> <li>・ボールをお腹や背中に挟んで進む。</li> <li>・足首や両膝にボールを挟んで相手の周りを1周する。</li> <li>・向かい合って少し離れて立ち、相手が転がした(蹴るか投げる)ボールを、手、足、お腹、おしりなど保育者の指示で止める。</li> <li>・バウンドするボールを投げ、相手が捕る(バウンド・キャッチ)慣れてきたら投げて捕る。</li> </ul> <p>3 的当てを数か所用意し、思い切り投げたり、蹴ったりして発散できるようにする。ボールは投げた人が取りにいき、持っていない人に渡す。</p> <p>的は大型積木を積み上げたり、お化けや鬼などの絵を貼ったり、保育者がやってもよい。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・説明を聞き、2人組になりボールで遊ぶ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">慣れてきたら、競争したり、リレーにすると楽しめます!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">的の後ろは押入れや壁が好ましいが、窓側を利用する際は、ガラスに当たると危険なので、カーテンを引く、マットを立てかけるなどする。</p> <p style="text-align: center;">天井の蛍光灯、扇風機にも注意!</p> </div>
【年齢や発達に合わせた方法】		【展開例】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児は2人でボール1個よりも、1人1個のボールがあった方がよいので、一斉保育よりも自由遊びの中で保育者と楽しむ方がよい。慣れてくれば2人1組もできるようになる。</li> <li>・投げる、捕る、蹴るなどはコントロールや力の加減が難しいので4歳児以上が適当である。</li> </ul>		<p>サッカー、野球、中当て、ドッジボールなどに進めていく。</p>

<b>1 1</b>	<b>フープ遊び</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑬跳ぶ（垂直）、⑭跳ぶ（水平）、⑯くぐる
	用具などを操作する動き	⑳振る、㉓引く
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 フープのいろいろな遊び方を教えるが、個人差に配慮しつつ、できる範囲で楽しめるように内容を選び実践する。</p> <p>2人1組でフープ1個として組を作る。</p> <p>2 初めての場合は競争ではないことを伝え、見本を見せながら、説明し実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・電車ごっこ</li> <li>・2人でフープを持ってなべなべ底抜け</li> <li>・2人でフープを持って開脚シーソー</li> <li>・1人が転がしてもう1人がくぐる。</li> <li>・床に置いて跳ぶ。</li> </ul> <p>ケンパー、ゲーパーで順番に跳んだり、向かい合って手をつないで跳んだりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フープを並べ、ケンパーで跳ぶ。</li> </ul> <p>「みんなのフープを並べて虹をつくろう！」とフープを集め、スタートとゴールを決める。</p> <p>3 みんなで遊べるよう、2グループに分かれてドンじゃんけんや他の用具を足してサーキットを設定する。</p>		<p>・説明を聞き、2人組になりフープで遊ぶ。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">電車ごっこから「じゃんけん列車」に発展させるのも楽しい!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">フープの上にあがると滑って転びやすいので注意!</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<p>3歳児は2人でフープ1個よりも、1人1個のフープがあった方が良いので、一斉保育よりも自由遊びの中で保育者と楽しむ方がよい。慣れてくれば2人1組もできるようになる。</p>		<p>ドンじゃんけんでは、フープの並べ方を複雑にしたり数を増やしたりして楽しむ。また、じゃんけんで負けた人は平均台を渡って戻るなど、戻り方を工夫する。</p>

<b>1 2</b>	<b>引っ張りっこ（綱引き）</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	
	用具などを操作する動き	⑬つかむ、⑳引く
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 短縄や長縄を用意する。</p> <p>2 始めは2人で1本、慣れてきたら4方向、6方向と縄の端を縛り、放射線状に持ち手を増やしていく。 「今日は忍者の修行です！にん・にん・にん・にん・忍者でござる～！ってみんなで言うよ。にんにんのところは歩きます。ござる～で引っ張ります。よく見て聞いて、ござるで引っ張ってね。」 掛け声はみんな練習する。</p> <p>3 保育者も一緒に楽しみ、やや本気で引き、子どものやる気を更に引出す。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・説明を聞き、掛け声の練習をし、忍者になりきる。</li> <li>・引っ張りっこをする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <p>2人ペアになって引っ張り合うのもよい。だんだん人数を増やし、運動会の綱引きに向けた活動として楽しめます！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> <p>縄が手から抜けると、後ろに倒れるので注意！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<p>3歳児は引っ張る際に、縄が手から抜けやすいので、「にんにん」では歩かずに、引っ張る用意をして待つ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄を床に置き、にんにんで縄の周りを歩き、「ござる」で駆け寄って引き合う。</li> <li>・保育者が長めに「にんにん」の掛け声を掛け、「ござる」までのタイミングが子どもに分からないようにする。</li> </ul>

<b>13</b>	<b>マット（丸太）転がし</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	⑤渡る、⑧乗る
	体を移動する動き	⑫のぼる
	用具などを操作する動き	⑳持つ、㉓運ぶ、㉖倒す、㉗押す、㉘押さえる、 ㉙引く
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 マットを丸めて長縄などで縛り、「丸太」を作る。</li> <li>2 1人、2人、グループで楽しめるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・丸太を立てて押す、倒す、横にして転がす、引く、押す、乗る、のぼる、渡る、ゴールまで運ぶなど</li> <li>・押し合い、引き合いなど</li> </ul> </li> <li>3 保育者も一緒に楽しみ、やや本気で押したり、引いたりして、子どものやる気を更に引出す。</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットを運び、押さえたり、縛ったりする。</li> <li>・説明を聞き、丸太で遊ぶ。</li> </ul>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児は保育者対子どもで戦うと楽しめる。</li> <li>・押し合う時間や距離を変える。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>勝つことにこだわる子どもは夢中になるとけんかになりやすいので注意！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>丸太を転がしたり引いたりする競争やリレーなども楽しめる。</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・丸太の押し合いゲーム</li> </ul> <p>2チームに分かれ、センターラインで互いに向かい合い丸太を押す。</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">● チームは</div> <div style="margin-right: 10px;">←</div> <div style="margin-right: 10px;">方向へ、</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">○ チームは</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">方向へ押し、</div> </div> <p>線から出したら勝ち。</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">←</div> <div style="text-align: center;"> </div>

1 4		ぞうきんがけレース	
基本動作	バランスをとる動き		
	体を移動する動き	⑪歩く、⑮走る	
	用具などを操作する動き	⑲つかむ、⑳支える ※	
【環境構成・保育者の関わり】		【予想される子どもの活動】	
<p>1 ぞうきんがけのコツを伝え、安全面に配慮する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を置く位置</li> <li>・肘を伸ばす。</li> <li>・前を見て進むことなど</li> </ul> <p>2 スタートとゴールを決め、行きはぞうきんがけ、帰りは歩きとして何回かやってみる。</p> <p>3 慣れてきたら、距離を長くしたり、往復したりして競争する。</p>		<p>・説明を聞き、ぞうきんがけに挑戦する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>行きはぞうきんがけ、帰りは平均台などサーキットの要素を取り入れても楽しい。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>往復する際に、衝突しやすいので注意！</p> </div>	
【年齢や発達に合わせた方法】		【展開例】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れないと前のめりに顔から転ぶことがあるので、腕でしっかり体を支えることを教える。</li> <li>・低年齢は空拭きで短い距離から始める。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうきんがけリレー</li> <li>・水拭きにしてしっかり絞ることで、つかむ力がアップ！</li> </ul>	

※ ⑳支えるについて、「用具などを操作する動き」の「用具」は「自分の体」となります。

15	外遊び（散歩、遊具、砂場、雪遊びなど）	
基本動作	バランスをとる動き	③立つ、⑤渡る、⑦ぶら下がる
	体を移動する動き	⑪歩く、⑫のぼる、⑬跳ぶ（垂直）、⑭跳ぶ（水平）、 ⑮走る、⑯くぐる、⑰滑る
	用具などを操作する動き	⑲つかむ、⑳持つ、㉑投げる、㉒蹴る、㉓当てる、 ㉔捕る、㉕掘る、㉖振る、㉗運ぶ、㉘渡す、㉙支える、 ㉚積む
【環境構成・保育者の関わり】		【予想される子どもの活動】
<p>季節によっては散歩に出かけたり、雪遊びをしたり、園庭で大型遊具、砂場、鬼ごっこ、ボール遊びなどいろいろな遊びが楽しめるようにする。</p>		<p>好きな遊びを楽しむ。</p> <div data-bbox="820 943 1385 1137" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>好きな遊びを楽しむと子どもの活動が偏りやすいので気をつけましょう！</p> </div>
【年齢や発達に合わせた方法】		【展開例】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・砂場でしゃがんだり、掘ったり、運んだりしている姿を捉え、子どもに合わせて促したり励ましたりする。</li> </ul> <div data-bbox="229 1547 778 1688" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>季節や場所に合わせて、いろいろな動作を取り入れましょう！</p> </div> <div data-bbox="188 1800 778 2011" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>雪だるま作りでは押す、持つ、運ぶ、積む、雪山作りでは掘る、運ぶなどの動作が経験できます！</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・築山にブルーシートを敷き、その上を滑る。</li> <li>・バケツリレーで砂や水を運び大きな山や川を作る。</li> <li>・ボールを思い切り蹴ったり投げたりできるように、学校のグラウンドなど広い遊び場に散歩に出かける。</li> <li>・大型遊具では多様な動きが経験できるので、安全に気をつけながら、子どもたちの挑戦する気持ちを満たしていく。高い所からのジャンプ、木登り、小さな川を跳び越えるなども危険のないよう見守る。</li> <li>・冬にはダイナミックに雪遊びを楽しむ。雪合戦、ソリ、雪だるま作りなど冬ならではの遊び、または雪のない時期に楽しんでいた遊びをそのまま実践するのも楽しい。</li> </ul>

16	サーキット (いろいろバージョン)	
基本動作	バランスをとる動き	⑥ 逆立ち
	体を移動する動き	⑱ 滑る
	用具などを操作する動き	⑳ 投げる、㉓ 当てる、㉗ 運ぶ、㉙ 支える、㉚ 積む、 ㉞ こぐ
【環境構成・保育者の関わり】		【予想される子どもの活動】
<p>1 ウォーミングアップをする。</p> <p>2 経験させたい動作に合わせて、用具を用意する。 逆立ち、支える (手押し車など) → マット こぐ → 三輪車 渡る → 平均台 投げる、当てる → 的当て 積む → 大型積木 (3つ) 振る → タオル</p> <p>3 遊び方や注意点を知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・逆立ち、支える (手押し車など) → 手のひらをしっかりマットにつき、脚を蹴り上げる。保育者が支えて5~10秒キープする。</li> <li>・こぐ → 三輪車に乗って往復する。</li> <li>・渡る → 平均台を渡る。</li> <li>・投げる、当てる → 的当て</li> <li>・積む → フープを2つ用意する。片方のフープの中に大型積木を3つ積み上げ、次の人はもう一つのフープの中に積木を積み直す。</li> <li>・振る → タオルを振り回す。左右各10回ずつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスや鬼ごっこで体を温める。</li> <li>・腕や手を動かすことを意識して、手を開いたり閉じたりする、手首や腕を回すなどいろいろな動き方をやってみる。</li> <li>・用具を運び手伝う。</li> <li>・いろいろな動作を楽しむ。</li> </ul> <div data-bbox="973 1003 1444 1366" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div> <div data-bbox="925 1355 1244 1646" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>積木や的の数を増やしたり、距離を延ばしたりして変化を付ける。</p> </div> <div data-bbox="1252 1411 1500 1680" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>スペースが狭いとぶつかりやすいので、スペースに合わせてタオルの数を決める。</p> </div>	
【年齢や発達に合わせた方法】		【展開例】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットでは「逆立ち」を「手押し車」や「前転」「横になって転がる」などに変えて楽しむ。</li> <li>・平均台は障害物を置いたり、脚の下に積木を置くなどして高さを変えたりして挑戦する気持ちを引き出していく。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・三輪車がない場合は、「スケートごっこ」として、スケート選手のように足を滑らせながら進む。</li> <li>・スケート靴の代わりにティッシュボックスをはくのも楽しい。動作の「こぐ」が経験できないので、保護者に協力をお願いします。</li> </ul>

<b>17</b>	<b>シャッキングゲーム</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	③ 立つ
	体を移動する動き	⑮ 走る
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 子どもは円形になり内側を向いて座る。</p> <p>2 「先生が鬼だよ。鬼は、ここがいいかな？こっちなかな？と誰と誰の間を切ろうか考えながら、みんなの周りを歩きます。切る場所を決めたらシャッキーン！（両手を合わせ頭上から下ろす。）とお友達の間を切ります。切られた2人は反対方向（右の子は右方向、左の子は左方向）に走ります。速く戻ってきた人の勝ち！負けた人は鬼を交代します。（鬼は負けた子の場所に座る。）」</p> <p>3 なるべくいろいろな子どもが走ることができるように声をかけていく。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者の動きを見ながら、ルールを知る。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">切る場所を決めるときに「この子がおもしろそうかな？いや、こっちがおもしろそうかな？」などと鬼っぽく言いながら歩くと楽しめる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走ったり、応援したりして楽しむ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0; width: fit-content; text-align: center;"> <p>衝突や滑り込みに注意！！</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年少児や遊び始めなどで衝突を避けたい場合は、子どもを1人だけ選び、鬼ごっこ風楽しむ。鬼はシャッキーン！と言いながら選んだ子の肩を触り、円の周りを走って逃げる。触られた子は鬼を追いかけ、一周するまでに鬼を捕まえる。捕まえたら鬼の負け、捕まえられなかったら鬼の勝ち。鬼が勝ったら鬼を交代する。年少児はゲームそのものを楽しむために保育者が鬼になるのもよい。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・負けた子はどんどん抜けていき（円の中に座る。）、最後の○人に残った人がチャンピオン！</li> <li>・座らずにをうつ伏せや仰向けで寝転んだ状態からスタートする。</li> <li>・切られたら3回ジャンプしてから走り出すなど動きを増やす。</li> </ul>

<b>18</b>	<b>コロコロドッチ</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑬跳ぶ（垂直）、⑭跳ぶ（水平）、 ⑮走る、
	用具などを操作する動き	⑳当てる
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 ボール（バランスボールなど大きいもの）、コート（四角くラインを引く）</p> <p>2 導入として鬼ごっこなどでウォーミングアップをするが、逃げる場所を変えていく。始めは自由に、次に線の内側（コートの中）だけで逃げるようにする。</p> <p>3 「今、鬼がみんなを捕まえたよね。今度はボールがみんなを捕まえます。見ててね。（コートの外に保育士が対角線上に立ちボールを転がして見せる。）こんな風にボールが転がっていくから線の中で当たらないように逃げます。当たった人はステージの上で応援してください。最後まで残った人が勝ちだよ。」</p> <p>4 子どもが動きに慣れるよう、ゆっくりボールを転がしながら楽しむ。慣れてきたらボールを速く転がす。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・少しずつルールが難しくなる鬼ごっこを楽しむ。</li> <li>・コートの中だけで逃げることを体験する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;">       ぶつかりやすいので注意！     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールに当たらないように逃げる。</li> </ul>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年少児や慣れないうちは大人がボールを転がすが、慣れてきたら子どもがボールを転がす。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・2チームに分かれ対戦する。赤白それぞれの半分ずつがコートの中と外にいるところからスタートし、時間を決めてコートの中に残った人数が多い方を勝ちとする。</li> <li>・普通のボールを使い、転がさず投げるようにすることで、中当て、ドッチボールに発展できる。</li> </ul>

<b>19</b>	忍者の修行（リトミック，長縄跳びへの導入）	
基本動作	バランスをとる動き	③立つ
	体を移動する動き	⑩はう、⑪歩く、⑬跳ぶ（垂直）、⑭跳ぶ（水平）、 ⑮走る、
	用具などを操作する動き	
【環境構成・保育者の関わり】		【予想される子どもの活動】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リトミックバージョン 「どんな音がよく聞いてね。忍者だったらどんな感じで歩くかな？」と音楽（音、リズム）に合わせて忍者風に歩いたり走ったりし、子どもの表現を大切にしながら音に合わせた動きを決める。 「音楽が止まったらみんなも止まります。先生が、敵だ！木に変身！と言ったらみんなは木に変身します。上手に変身すると敵に見つかりません。」 木→片足立ち5秒、石→だんご虫 土→うつぶせ、赤ちゃん→ハイハイ カエル→かえる跳び、熊→くまさん歩き など</li> <li>・ 長縄跳びへの導入 保育士2人で長縄を持ち、子どもは縄の脇に並ぶ。 「次の修行です。次は手裏剣が飛んでくるから当たらないようによけます。先生が、頭手裏剣！と言ったらしゃがみます。（頭上を縄が通る。）足手裏剣！と言ったらジャンプします。（足元を縄が通る。）ゆっくりやってみるよ。」</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育者と一緒に楽しみながら動きを決める。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>ピアノやタンバリンなどの楽器を使い、ゆっくり鳴らしたら「ぬき足さし足忍び足」、早く鳴らしたら「忍者風に小走り」など動きを決めて楽しむ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>「敵が見てるかもしれないよ～」など言いながら気分を盛り上げる。</p> </div>
【年齢や発達に合わせた方法】		【展開例】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長縄跳びは全員で一斉に遊ぶことが難しい場合、自由遊びの時間に短縄で1人ずつ遊ぶことから始めて人数を増やしていく。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人ずつ回しながら跳ぶことに繋げ、「大波小波」や「郵便やさんの落とし物」などで楽しむ。</li> <li>・ 忍者の小物などを身に付け気分を高め、いろいろな動きに挑戦していく。</li> </ul>

<b>20</b>	<b>おしりつき鬼ごっこ</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	② 起きる
	体を移動する動き	⑪ 歩く
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 鬼用のカラー帽子を用意する。</p> <p>2 ウォーミングアップで、本書掲載の「狭いスペースやすきま時間での工夫」の変身ごっこで遊び、登場人物に「お兄さん」を追加し体育座りを経験させる。体育座りをしたところで、一旦止め、ルールの説明をする。 「体育座りをしたまま手を床に着きます。（見本を見せながら話す。）おしりも床に着けたまま鬼に捕まらないように逃げます。鬼もおしりを床に着けたまま追いかけます。では、先生が鬼になるよ～。5数えたら追いかけるからね。5、4、3・・・」</p> <p>3 慣れてきたら捕まった人が鬼を交代して楽しむ。</p>		<p>・保育者の言葉を聞きながら、ポーズをとって楽しむ。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>「手が痛い」「おしりが痛い」と言いたしたら、手首やおしりのマッサージをすると楽しい関わりができる。</p> </div> <p>・床におしりを着いて移動しながら鬼ごっこを楽しむ。</p>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<p>・年少児や遊びに慣れるまでは逃げられるスペースを狭くし、慣れてから広げていく。</p>		<p>・くまさん歩き、はいはい、ペンギン歩きなどいろいろな動き方で楽しむ。</p> <p>・ムシ鬼に発展させる。（21番参照）</p>

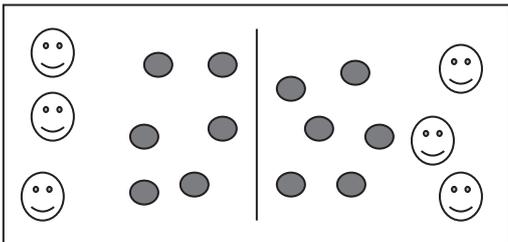
<b>21</b>	<b>ムシ鬼</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	①① 歩く、①⑤ 走る
	用具などを操作する動き	②⑨ 支える
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 ウォーミングアップで、本書掲載の「20 おしりつき鬼ごっこ」をする。</p> <p>2 「今度は、逃げる人は立って走ってOKです。鬼はムシになって、おしりつき鬼ごっこみたいに座って手を床につけて、でもおしりを床から離して進みます。ちょっとやってみて。（全員がムシを経験したら次に進める。）ムシはお友達をタッチして捕まえます。捕まった人もムシになってお友達を捕まえます。どんどんムシが増えていって、全員がムシになったら終わりです。鬼に捕まらないように逃げてね。ではまず、先生がムシになるよ。みんな逃げて～！5、4、3・・・捕まえるぞ～！」</p> <p>3 最後まで残った人をチャンピオンにするのも良い。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼ごっこを楽しむ。</li> <li>・説明を聞き、ムシになって動いてみる。</li> <li>・ムシ鬼を楽しむ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>ムシが捕まえる様子に注目！ 挟み撃ちをして捕まえるなど工夫している姿を紹介する。</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年少児や遊びに慣れるまでは逃げられるスペースを広くせず、慣れてから広げていく。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>子どもの好きそうなことを捉えて罰ゲームにすると楽しさが増し、またやりたくなる活動になる。</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・助け鬼のように、捕まった人は捕まっていない人に助けてもらえるルールにする。全員が捕まったらムシの勝ちとなり捕まった人は罰ゲームをする。（ムシが‘蜜を吸う’と称して「チューチュー」と蜜を吸う真似をしながらくすぐる。ムシが指示した物まねをする、ムシにマッサージをするなど）</li> </ul>

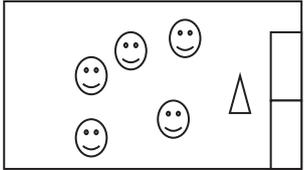
<b>2 2</b>	<b>陣取り</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪ 歩く、⑮ 走る
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・センターラインを引き、コートをつつ作る。</li> <li>・三角コーン、宝（丸バトンまたは帽子 2つ）</li> <li>・ウォーミングアップのあと、子どもを2チームに分け、センターラインをはさんで各コートに座らせる。</li> </ul> <p>2 「今日はね、宝を用意しました。相手の宝を奪って陣地を取るゲームをするよ。今、赤チームが座っているコートが赤チームの陣地、白チームが座っているコートが白チームの陣地です。そしてこれが赤チームの宝物、これは白チームの宝物です。（宝を見せて三角コーンにかぶせる。）そしてこの宝物はここに置きます。（赤の宝物は赤の陣地に、白の宝物は白の陣地に置く。）</p> <p>どうやって陣地を取るかというと、（宝を指差しながら話す。）赤チームは白チームの宝を、白チームは赤チームの宝を奪いに行き、早く宝物を取ったチームが相手の陣地を奪うことができます。</p> <p>でも、宝物取られたらいやだね。大事な宝物を取られないように、宝物に近づく敵にタッチして守ってください。タッチされた人はコートの外に出ます。（場所を決めておく。）</p> <p>3 保育者の合図でスタートする。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・2チームに分かれコートに座る。</li> <li>・説明を聞き、実際にやってみる。</li> </ul>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・上記ルールが難しい場合は、宝物を大きい物にして取りやすくする、宝物の数を増やす、子ども対保育者で行うなど工夫する。</li> <li>・チームで作戦を立て、守る人、攻める人を決めたり、相手の動きに合わせて作戦を途中で変更できるように導いていく。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・宝物を置く位置を自分たちで考える。</li> <li>・時間を決めて復活の呪文を使い、タッチされた人が復活できるようにする。</li> </ul>

慣れるまでは楽しさが伝わりにくいので、始めは子ども対保育者で楽しむのもあり！

<b>2 3</b>	<b>スイッチ鬼</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑮走る
	用具などを操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 円形の線（大形ブロックなどを円形に置いて良い。）を設置し、ウォーミングアップとして子どもの好きな曲を流しながら、線の周りを走る。1曲終わったら線の周りに座る。</p> <p>2 保育者も子どもと一緒に円になって座りルールの説明をする。 「今、みんなで円の周りを走ったよね。今後は、先生が鬼になります。さっきみたいにみんなと一緒に鬼も走ります。鬼が合図（笛、楽器、手をたたく）をしたら、みんなを捕まえようとするので、みんなはくるっと後ろを向いて反対方向に走って逃げます。鬼に捕まった人は円の中で座って待ちます。最後まで残った人が勝ちです。」</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・線（大形ブロック）の周りを走る。</li> <li>・説明を聞き、参加する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0; width: fit-content; margin-left: 20px;">慣れるまでは歩いて遊ぶのも良い。</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0; width: fit-content; margin-left: 20px;">ぶつかりやすいので注意！</div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・衝突しないように、始めは広くスペースをとり、線を引かずに一方向に走り合図が鳴ったら方向転換することを経験してから鬼ごっこに発展する。</li> <li>・合図をしたら、鬼は数秒動きを止めるなど、逃げる時間を与える。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが方向転換の合図をする。</li> </ul>

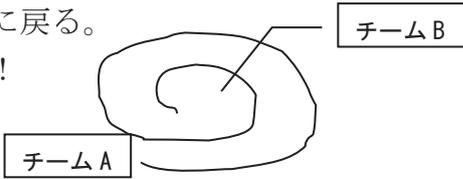
<b>24</b>	<b>オセロ</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	③立つ
	体を移動する動き	⑩はう、⑪歩く、⑮走る、
	用具などを操作する動き	⑲つかむ、⑳持つ
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 当日以前の準備 自由遊びの時間等を利用し、ダンボールでA4サイズほどのオセロ（表は赤、裏は白などのカード）を作る。</p> <p>2 オセロは表裏同数ずつ並べる。子どもを2チームに分け、オセロを挟んで向かい合って並ぶ。</p> <p>3 「このカードは表と裏で色が違います。スタートの合図でカードを裏返して、赤チームは赤をいっぱい、白チームは白をいっぱいにしてください。」スタートの合図をする。</p> <p>4 終わりの合図でオセロから手を放して、今座っている場所に戻ってください。それぞれのチームの枚数を比べ、多い方の勝ち。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育者と一緒に作ることを楽しみ、オセロで遊ぶことへの期待を持つ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;">ぶつかりやすいので注意！</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの合図で裏返すことに夢中になる。</li> <li>・一緒に数えて比べる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>勝敗について、数えずに「どっちが多いか分からない」と子どもに投げかけ、数えることが比べる手段であることや19と20どちらが多いかなどに気づく機会にしていく。</p> </div>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢が小さいほどオセロの取合いになりやすいので、オセロの数を増やす、スペースを十分に確保するなどの工夫が必要。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・オセロは裏表の色を変えるほか、お菓子や動物などイラストでもよい。</li> </ul>

<b>25</b>	<b>爆弾ゲーム</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	③立つ
	体を移動する動き	⑪歩く
	用具などを操作する動き	⑲つかむ、⑳持つ、㉑投げる、
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<p>1 センターラインを引き、子どもを2チームに分ける。新聞紙を丸めたボール（爆弾）を作り、同じ数ずつ各コートに置く。</p> <p>2 子どもはセンターラインをはさみ各コートに座り、説明を聞く。 「赤チーム対白チームで戦います。この線からこっちは赤チームの陣地、こっちは白チームの陣地です（指さしながら説明する）。スタートの合図でこの爆弾を（見せながら）相手のチームにたくさん投げてください。終わりの合図があったら投げるのをやめてください。相手の陣地に爆弾をたくさん入れたチームの勝ち、自分の陣地に爆弾がたくさんあったチームの負けです。」</p> <p>3 スタートの合図で爆弾を相手の陣地に投げ込む。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞紙を手で半分に破り丸める。1/2枚で一つの爆弾を作る。</li> <li>・拾う、投げるを繰り返す。</li> </ul>
		
<p>4 終わりの合図で投げることをやめ、みんなで数え、勝敗を決める。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで数える。</li> </ul>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢が小さいほど爆弾を取り合うけんかになりやすいので、爆弾の数を増やす、スペースを確保するなどの工夫が必要。</li> <li>・年長児など数に慣れてきたら、スペシャル爆弾を作り（色や形を変える）それ一つを5個分にする少し複雑になり楽しめる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・爆弾を大きくするなど変化をつける。</li> <li>・スタートの際に爆弾を離れた場所に置いておき、合図で取りにいった投げる。</li> </ul>

26	カギ鬼	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	①① 歩く、①⑤ 走る
	用具などを操作する動き	③① 倒す、
【環境構成・保育者の関わり】		【予想される子どもの活動】
<p>1 三角コーン（鍵）、マット2～3枚（牢屋）、鬼用の帽子を用意する。</p> <p>2 日頃楽しんでいる鬼ごっこ等でウォーミングアップをする。一旦活動をやめ、子どもを集めて説明する。（鍵と牢屋を保育者の近くに置く。） 「今度は、ちょっと難しい鬼ごっこをするよ。鬼に捕まった人は牢屋に入ります。牢屋はこのマットの上だよ。（マットを見せる。）でもね、逃げている人が牢屋の鍵を開けると、捕まった人は牢屋から出ることができます。鍵はこうやって開けてください。（三角コーンを倒して見せる。）鍵が倒れたら捕まった人は逃げられます。鬼は、鍵を開けられないように倒れないように押さえたり、鍵に近づく人を捕まえたりします。牢屋はどこにしようかな～。」 鍵と牢屋を設置する。</p>  <p>3 スタートする（時間を決めてもよい）。全員捕まえることができたなら鬼の勝ち、捕まえられなければ逃げている人の勝ちとなる。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「鍵、牢屋」というキーワードに興味を持ち、説明を聞き、実際にやってみる。</li> <li>・「鍵を開ける、開いたら逃げる」という流れのこつをなかなかつかめない。</li> </ul> <p style="text-align: center;">衝突注意！！</p> <p>何度かくり返し、「先生だけじゃ勝てないな～」と鬼の人数を増やしていき、慣れてきたら子どもだけで鬼になる。</p> <p>保育者が逃げるときには積極的に鍵を開ける姿を見せると、子どもの刺激になる。</p>
【年齢や発達に合わせた方法】		【展開例】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼は捕まえる、鍵を守る、鬼以外は逃げる、鍵を開けるなど子どもによって目的が様々なので、回りを見ずに動き、ぶつかる危険性が高くなる。いろいろな鬼ごっこで遊び、よける動きに慣れてからの方が楽しめる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牢屋の場所を遊戯室の中央にして鍵を増やすと難易度が上がる。</li> </ul>

～伝承遊び・わらべ歌など～

楽しい言葉や耳に残るメロディーがあり、友達と協力する機会やふれあいも豊富なのでコミュニケーション力や想像力なども養われます。

<b>27</b>	<b>うずまきじゃんけん</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑮走る、
	用具などを操作する動き	
<b>遊び方</b>	<p>1 園庭など広いスペースに大きな渦巻きを描く。</p> <p>2 子どもは2チームに分かれ、うずまきの中央と外側の端を陣地としてそれぞれスタンバイする。</p> <p>3 スタートの合図で1番目の子どもがうずまきの線の間を走って進み、出会ったところでじゃんけんをする。勝った人は進む。負けたチームは2番目の人が走り出し、負けた人は陣地に戻る。</p> <p>4 先に相手の陣地に入ったチームの勝ち！</p> <div style="text-align: right;">  </div>	

カーブしているところをバランスを取りながら走るの、直線を走るよりコツが必要。また、じゃんけんの理解やチームの団結力も養われる。

<b>28</b>	<b>ひょうたん鬼</b>	
<b>基本動作</b>	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪歩く、⑮走る
	用具などを操作する動き	
<b>遊び方</b>	<p>1 園庭など広いスペースにひょうたんの形  を描く。</p> <p>2 逃げる人はひょうたんの中を移動し、鬼はひょうたんの外から中に入らずに捕まえる。</p> <p>3 捕まった人は鬼の仲間になり全員捕まえたら、最初に捕まった人が鬼になる。</p>	

鬼は、ひょうたんの狭くなっている部分を上手く使い、知恵を働かせて捕まえる。

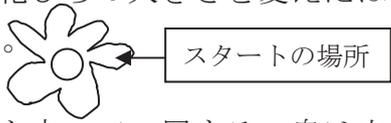
29	あぶくたった	
基本動作	バランスをとる動き	③ 立つ
	体を移動する動き	⑪ 歩く、⑮ 走る
	用具などを操作する動き	
遊び方	<p>1 手をつないで円になり、鬼は円の中で体育座りをする。</p> <p>2 手をつないだまま歌に合わせて歩いたり、鬼に近寄ったりする。</p> <p>♪ (歩く) あ〜ぶくたった 煮え立った 煮えたかどうか食べてみよう (鬼に近寄り頭を手で触る) むしゃむしゃむしゃむしゃ (鬼から離れ手をつないで歩き出す) まだ煮えない (歩く) あ〜ぶくたった 煮え立った 煮えたかどうか食べてみよう (鬼に近寄り頭を手で触る) むしゃむしゃむしゃむしゃ もう煮えた</p> <p>&lt;セリフ&gt;</p> <p>子：戸棚にしまって 鍵をカチャカチャ (戸棚に見立てた場所に、鬼を連れていき、戸棚に鍵をかける。)</p> <p>ご飯をたべて (戸棚から離れすぎない場所で輪になり、ご飯を食べる真似をする。)</p> <p>お風呂に入って (お風呂に入る真似)</p> <p>電気を消して (電気を消す真似)</p> <p>さあ寝ましょう (寝る真似)</p> <p>鬼：トントントン</p> <p>子：何の音？</p> <p>鬼：風の音 (〇〇の音はアドリブで良い)</p> <p>子：あ〜良かった (安心した感じで)</p> <p>これを数回くり返し最後に〇〇で怖いもの言う。</p> <p>鬼：トントントン</p> <p>子：何の音？</p> <p>鬼：お化けが来た音！</p> <p>子：怖いものと判断し逃げる。</p> <p>3 鬼が追いかけて、捕まった人が次の鬼になる。</p> <p>※事前にすきま時間等を利用して「トントントン」「何の音？」のくだりを楽しんでおくと入りやすい。</p> <p>&lt;発展&gt;</p> <p>「〇〇の音」で何を言うか相談が必要となるが、鬼は2〜3人にしても良い。</p>	

「トントントン」の言い方を工夫すると、怖いものが出てくるまでの期待感が高まります！

怖いものは、お化け、狼、泥棒など何でもいいですが、「〇〇ちゃんがくしゃみをした音」「あくびの音」なども楽しめます。

<b>30</b>	<b>ゴムとび (1本バージョン)</b>	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	①①歩く、①③跳ぶ (垂直)、①④跳ぶ (水平)、①⑤走る
	用具などを操作する動き	②②持つ
遊び方	<p>1 じゃんけんで負けた人2人がゴム (手芸用平ゴム) の両端を持ち、ゴムがたるまない程度に離れて立つ。</p> <p>2 ゴムの高さを、持ち手のくるぶし、ひざ、股、腰、胸、肩、あご下、耳、頭と徐々に上げていき、それぞれの高さをメンバーが順に跳び、跳べなかったときはゴムの持ち手を交代する。</p>	

<b>31</b>	<b>ゴムとび (輪バージョン)</b>	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	①①歩く、①③跳ぶ (垂直)、①④跳ぶ (水平)
	用具などを操作する動き	
遊び方	<p>1 ゴムの端をしばり輪にする。持ち手2人が輪の中に入り、脚を肩幅に開き、ゴムがたるまない程度に離れて立つ。</p> <p>2 跳び手は輪の中に入り、「ゲー、パー、ゲー、パー、ゲー、パー、チョキ、ぐるっと回ってゲー」のリズムに合わせて跳ぶ。 「ゲー」はゴムの中で両足をそろえる。 「パー」はゴムの外側へ左右に足を開いて跳ぶ。 「チョキ」はジャンプして着地のときに左右それぞれの足でゴムを踏む。 「ぐるっと回って」はパーの状態から、ゴムを足の間に挟みながら後ろを向きゴムに引っかからないようにジャンプして足を抜きゲーで着地する。</p> <p>3 ゴムの高さを、持ち手のくるぶし、ひざ、股、と徐々に上げていき、それぞれの高さをメンバーが順に跳び、跳べなかったときはゴムの持ち手を交代する。</p>	

<b>3 2</b>	ひまわり 鬼	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪ 歩く、⑮ 走る
	用具などを操作する動き	
遊び方	<p>1 園庭など広いスペースにひまわり（あえて花びらの大きさを変えたほうが面白い。）を描きスタートの場所を決める。</p>  <p>2 逃げる人はスタートから出発し花びらの中を走って一周する。鬼は中央の円から出ずに捕まえる。</p> <p>3 捕まった人は鬼の仲間になり、全員捕まえたら鬼の勝ち。次は最初に捕まった人が鬼になる</p>	

鬼に捕まらないように、花びらの中でいかに鬼から遠いところを通るか知恵を働かせる。

<b>3 3</b>	缶けり（スリリングなかくれんぼ）	
基本動作	バランスをとる動き	
	体を移動する動き	⑪ 歩く、⑮ 走る
	用具などを操作する動き	⑳ 蹴る、
遊び方	<p>1 かくれんぼ同様に鬼と隠れる人を決める。鬼は缶を倒さないように守りながら隠れている人を全員見つけることができれば勝ち。隠れる人は見つからないように隠れつつ移動し鬼の缶を蹴れば勝ちとなる。</p> <p>2 鬼は缶の所で数を数え終わったら、移動しながら人を探しに行き、見つけたら勝負が始まる。鬼は「〇〇見つけ!!」と叫び、走って缶の所に戻り缶に足を乗せ数えながら 10 回軽く踏むことができれば OK。見つけられた人も缶を目指して走り、鬼が 10 回踏むまでに缶を蹴ることができれば、かくれんぼは再スタートとなる。</p> <p>3 鬼が缶から離れた隙に、隠れている人が缶に走って近づき蹴っても勝ち。鬼が、缶に近づく人や隠れている人に気づいて「〇〇見つけ!!」と缶を 10 回踏み、全員見つけたら鬼の勝ち。次の鬼は、初めに見つけられた人がする。</p> <p>※空き缶を使用するが、危険であれば牛乳パックなどで代用しても良い。          ※鬼が缶を倒したら自爆となりかくれんぼ再スタート</p>	

自爆せずに缶を踏むことが難しいので、缶を大きめにする、空き箱に新聞紙を入れて安定させるなどの工夫があると倒れにくくなる。

(5) 移動するときの工夫

施設内や散歩、園庭での移動の際に一工夫してみましよう。

項目	内容	基本動作
くまさん歩き	高ばい（四つばいでひざを床に着けずに進む。）	㊸ 支える
くまの赤ちゃん歩き	ハイハイ	㊸ 支える
ペンギン歩き	ひざ立ちで歩く	⑪ 歩く
かえるピョンピョン	かえる跳び	⑬ 跳ぶ（垂直） ⑭ 跳ぶ（水平）
いもむしごろごろ	寝転がり横に転がって進む。	② 起きる ③ 立つ
ケンパ	ケンケンパをしながら進む。	⑬ 跳ぶ（垂直） ⑭ 跳ぶ（水平）
だるまさんが転んだ	保育者が先頭になり、だるまさんが転んだをしながら進む。	⑪ 歩く
トンネル	廊下などの一部にトンネルなどを設置し、くぐって通る場を作る。	⑯ くぐる
足跡	両足跳びや片足跳びの足型、手形などを床に並べ、手や足を型に合わせながら進む。	⑬ 跳ぶ（垂直） ⑭ 跳ぶ（水平） ㊸ 支える
ジャンプ	廊下や保育室に風船や楽器をつるし、目標にしてジャンプする。	⑬ 跳ぶ（垂直） ⑭ 跳ぶ（水平）
トンネルくぐり	2人一組になり、一人は高ばいになり、もう一人がその下をくぐる。進行方向に進みながら交互に行う。	⑯ くぐる ㊸ 支える
掃除機（手押し車）	2人一組になり、1人が床に手を着き、もう1人は手を着いている人の足を持前に進む。床に手を着いている人は腕で体を支えながら前に進む。	⑪ 歩く ㊸ 支える

項目	内容	基本動作																								
モップごっこ	2人一組になり、1人は三角座り（体育座り）をして足を浮かせ、もう1人がその足を持ち引っ張りながら後ろに進む。	⑪ 歩く																								
忍者の修行	<p>保育者の言葉を聞いて忍者になりきって動く。</p> <table border="0"> <tr> <td>保育者</td> <td></td> <td>子ども</td> <td></td> </tr> <tr> <td>「人が来たぞ」</td> <td>→</td> <td>壁にくっつく</td> <td>⑪ 歩く</td> </tr> <tr> <td>「頭シュリケン」</td> <td>→</td> <td>しゃがむ</td> <td>⑬ 跳ぶ（垂直）</td> </tr> <tr> <td>「足シュリケン」</td> <td>→</td> <td>ジャンプ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>「〇〇に変身」</td> <td>→</td> <td>〇〇になりきる</td> <td></td> </tr> <tr> <td>「チョップ」</td> <td>→</td> <td>頭の上で手を合わせる</td> <td></td> </tr> </table>	保育者		子ども		「人が来たぞ」	→	壁にくっつく	⑪ 歩く	「頭シュリケン」	→	しゃがむ	⑬ 跳ぶ（垂直）	「足シュリケン」	→	ジャンプ		「〇〇に変身」	→	〇〇になりきる		「チョップ」	→	頭の上で手を合わせる		
保育者		子ども																								
「人が来たぞ」	→	壁にくっつく	⑪ 歩く																							
「頭シュリケン」	→	しゃがむ	⑬ 跳ぶ（垂直）																							
「足シュリケン」	→	ジャンプ																								
「〇〇に変身」	→	〇〇になりきる																								
「チョップ」	→	頭の上で手を合わせる																								



(6) 狭いスペースやすきま時間での工夫

保育室など大きく体を動かせない場所や活動の合間に少し時間があつたときに、手遊び代わりにまたは手遊びを発展させて、神経系の能力を高める遊びをしてみましよう。

■ポイント

「見て、聞いて、頭で判断して、体を動かす！」

「一つの動きの中に違う動きを取り入れる！」

コーディネーション運動を調べてみましょう！

ポイント	遊びの名前	内容
見る	ハンカチキャッチ	1 保育者がハンカチなどを頭上に投げキャッチする。 2 保育士がキャッチしたタイミングで子どもが手をたたく。 <発展> ・「手をたたく」を変化させ、足の裏を合わせる、手と足、ジャンプするなど。楽器などを鳴らすのも良い。 ・一拍のところを速く二拍たたく。 ・あえてキャッチせずにハンカチを落とす。 ・保育者の役割を子どもがやってみる。
	ケンパリングにジャンプ	1 保育者がケンパリングを滑らせる。 2 子どもはタイミングよくジャンプしその中に入る。
聞く 見る	変身ごっこ	1 登場人物を決める「お父さん」「お母さん」「おじいちゃん」「おばあちゃん」「赤ちゃん」など。初めての場合、登場人物は少ない方が良い。 2 登場人物の座るポーズを子どもと決める。「お父さん」はあぐら、「お母さん」は正座など。 3 保育者が登場人物を言い、子どもがその人物のポーズをとる。保育者も一緒にポーズをする。 <発展> ・登場人物を増やす。動物や宇宙人、泥棒などポーズがおもしろくなりそうな登場人物がいるとより楽しめる。 ・座るポーズだけでなく、立つポーズもする。 ・「難しくなるよ～。先生は、うそをつくことがあるから真似しないでね。」と子どもに予告をした上で、あえて言葉と違うポーズをする。

ポイント	遊びの名前	内容
聞く	へ～んしん！	<p>1 リトミック風に音楽に合わせて歩き、音楽が止まったら保育者の指示を聞きポーズをとる。(遊戯室など広い場所では走るのもあり。)</p> <p>「アンパンマン」 →うつ伏せで手足を浮かせて伸ばす。</p> <p>「飛行機」 →両手を広げ片足立ちし、もう片方の足は横（後ろ）に伸ばす。</p> <p>「スカイツリー」 →片足で立ち両手を頭上で合わせる。</p> <p>「ジュウオンジャー」 →足を大きく横に開き、ひざを曲げ、手は獣のポーズをする。</p> <p>2 それぞれのポーズを 10 秒などカウントダウンして楽しむ。</p>
	1、2の3！！	<p>「1、2の3！！でジャンプしてね。」と説明し、保育者の指示で動く。</p> <p>&lt;発展&gt;</p> <p>1 「1、2の3」を「1、2の4」「1、2の33」など違う言葉にする。</p> <p>2 「ジャンプ」を変化させ、「バンザイ」「しゃがむ」「手をたたく」「ジャンプで後ろを向く」など</p>
違う動きを取り入れる	普段楽しんでいる手遊びを変形する	<p>1 足踏みや簡単なステップをしながらやってみる。</p> <p>2 友達とペアやグループになってやってみる。</p> <p>3 歌の一部を歌わず、その部分は足を踏み鳴らす。</p>
バランスをとる	かかしのチャンピオン	<p>1 ルールの説明をする。「かかしのチャンピオン！と先生が言ったら、みんなは片足で立ってね。最後まで立ってた人がチャンピオンだよ。」</p> <p>2 ぶつからないように少しスペースを空ける。「かかしのチャンピオン！」と掛け声をかけてスタートする。</p>
	新聞紙じゃんけん	<p>1 人 1 枚の新聞紙を用意し、広げてその上に立つ。保育者とじゃんけんをして負けたら新聞紙を半分に折る。これを繰り返し、新聞から落ちたら負け。</p>
ジャンプ	両足ジャンプ	<p>1 床にビニールテープを貼り、踏まないように前後に両足でジャンプする。</p> <p>2 慣れてきたら、間隔をあけてもう 1 本テープを貼り、2 本を踏まないように前後にジャンプする。</p> <p>3 本数を増やしていき、1 本ずつ跳んだり、数本まとめて跳んだりして楽しむ。</p>

ポイント	遊びの名前	内容
くま歩きの発展型	くまさんレース	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 同じ人数（3～5人）でチーム分けをする。</li> <li>2 子どもは間隔を空けて一列に木のように足を閉じて立つ。</li> <li>3 保育者の合図で1番からの子どもから順にくま歩きでチームの木の間を通り、くま歩きが終わったら木になる。全員が一回ずつくま歩きをしたらすぐに座る。全員が速く終わったチームの勝ち。</li> </ol> <p>&lt;発展&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームの人数を増やす、縦割りのチームにする。</li> <li>・スタートとゴールを決め、スタートには1番にくま歩きをする子どもが立ち、他の子はゴール方向に木になって立つ。保育者の合図で順にくま歩きで木の間を通りながら進み、速く全員がゴールしたチームの勝ち。</li> </ul>
跳び箱を始めたら挑戦	馬跳び	<p>2人1組になり交代で馬になり高さを調節しながら跳び合う。跳ぶ子どもの勢いが強いと、馬役の子どもの手（足をつかんでいる）が滑りやすい、跳ぶ子どもの実力と馬の高さが合わないと怪我につながりやすいので注意が必要。馬役の手は足首をつかむと滑りにくい。</p>
ケンパの発展型	ケンパでドンじゃんけん	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 子どもは2チームに分かれる。</li> <li>2 床に長い線を引き両端がそれぞれのチームの陣地になる。</li> <li>3 保育者の合図で最初の子どものケンケンパで進み、出会ったところでじゃんけんをする。</li> <li>4 勝った人は進み、負けた人は次の人がスタートする。</li> <li>5 早く相手の陣地に入ったチームの勝ち。</li> </ol> <p>&lt;発展&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平均台を使えばバランスを取ることができ、遊戯室や園庭では直線だけでなく曲線で遊ぶと楽しめる。</li> <li>・園庭で大きな渦巻きを描き中央と外側の端からそれぞれスタートする。（P40 うずまきじゃんけん）</li> </ul>

## (7) 実践を進めるために

### ① 0歳児、未満児の運動遊び

運動遊びプログラムでは3歳以上児を対象に遊び等を紹介していますが、運動機能の発達は生まれたときから始まっているので、0歳児、未満児も運動遊びを取り入れましょう。この時期は「上手くなる」ことよりも、体を動かすことを楽しむことを優先し、「楽しむ気持ち」を育みましょう。「楽しむ気持ち」は子どもの興味や気持ちに共感することで育まれます。

0歳児であれば、声をかけアイコンタクトを取りながら体に触れる、赤ちゃんの足手を曲げたり伸ばしたりする、つかまり立ちや寝返りを十分にできるようにするなど子どもの動きを助けるような関わり方を中心に取り入れましょう。

また、ハイハイや歩くなど移動する動きができるようになってきたら、楽しんでハイハイをする、登ったり下りたりすることができるような環境構成を工夫し、外遊びも十分に行いましょう。

運動遊びが体だけではなく、心や学びの基礎も育てることを思い出し、今、経験していることが礎となって成長していくことを忘れないでください。

### ② 保護者への啓発

家庭とともに育てる姿勢をもつために、運動遊びの取組を園便りやクラス便り、保育参観などの行事で家庭に紹介しましょう。家庭で運動遊びに取り組んでもらうことは、子どもの運動能力の発達以外にも効果があります。親子で楽しい時間を共有できると、子どもの情緒や意欲など見えない力を育むことにもつながります。

〈例えば・・・〉

- ・ 日頃楽しんでいる手遊びや運動遊びをお便りで紹介したり、行事に取り入れたりする。
- ・ 園で行くお馴染みの散歩コースや公園で楽しんでいる遊びなどを紹介する。
- ・ 親子のコミュニケーションが図れるような遊びを紹介する。 など





## 4 運動遊び実践の振り返り

日々の活動の中で、子どもたちはいろいろな動作を経験しています。「今日、子どもたちどんな動きをしていたかな～？」と遊びや当番活動などを思い出し、子どもが経験した動きをチェックしましょう。

### (1) 振り返りチェック表

- ・毎日だけでなく、時々自分の運動遊びを振り返り、チェックしましょう。
- ・チェックがついた動作は経験している動き、チェックがない動作は子どもが経験していない動作になります。足りない動作を経験できるよう保育の中で意識して実践しましょう。

#### ■体のバランスをとる動き

月/日		/	/	/	/
遊びの名前					
基本動作	① 回 る				
	② 起 き る				
	③ 立 つ				
	④ 組 む				
	⑤ 渡 る				
	⑥ 逆 立 ち				
	⑦ ぶら下がる				
	⑧ 乗 る				
	⑨ 浮 く				

■体を移動する動き

月／日		／	／	／	／
遊びの名前					
基本動作	⑩	は う			
	⑪	歩 く			
	⑫	の ぼ る			
	⑬	跳ぶ(垂直)			
	⑭	跳ぶ(水平)			
	⑮	走 る			
	⑯	く ぐ る			
	⑰	泳 ぐ			
	⑱	滑 る			

～チェック表を使う効果～

チェック表を使った保育者から「面倒だと思いながら付けたが、付けてみると動きの偏りに気づき、バランスよく実践するための参考になった。」「子どもの動きを良く見るようになった。」という声がありました。このように、客観的に自分の実践を振り返ることができるので、スキルアップにつながるきっかけになります。積極的に活用しましょう。

■用具などを操作する動き

月／日		／	／	／	／	
遊びの名前						
基本動作	⑱	つかむ				
	⑳	持つ				
	㉑	投げる				
	㉒	蹴る				
	㉓	当てる				
	㉔	捕る				
	㉕	掘る				
	㉖	振る				
	㉗	運ぶ				
	㉘	渡す				
	㉙	支える				
	㉚	積む				
	㉛	倒す				
	㉜	押す				
	㉝	押さえる				
	㉞	引く				
㉟	打つ					
㊱	こぐ					

(2) 足りない基本動作を経験できる遊びを考えてみましょう

基本動作	バランスをとる動き		
	体を移動する動き		
	用具などを操作する動き		
		<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>	<b>【予想される子どもの活動】</b>
		<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>	<b>【展開例】</b>

基本動作	バランスをとる 動き	
	体を移動する 動き	
	用具などを 操作する動き	
<b>【環境構成・保育者の関わり】</b>		<b>【予想される子どもの活動】</b>
<b>【年齢や発達に合わせた方法】</b>		<b>【展開例】</b>



## 5 資料

### (1) 幼児期運動指針

#### 幼児期運動指針

平成 24 年 3 月  
幼児期運動指針策定委員会

#### 1 幼児を取り巻く社会の現状と課題

現代の社会は、科学技術の飛躍的な発展などにより、生活が便利になっている。生活全体が便利になったことは、歩くことをはじめとした体を動かす機会を減少させるだけでなく、子どもにとっては、家事の手伝いなどの機会を減少させた。さらに一般的な生活をするためだけであれば、必ずしも高い体力や多くの運動量を必要としなくなっており、そうした大人の意識は、子どもが体を動かす遊びをはじめとする身体活動の軽視につながっている。

都市化や少子化が進展したことは、社会環境や人々の生活様式を大きく変化させ、子どもにとって遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少、そして交通事故や犯罪への懸念などが体を動かして遊ぶ機会の減少を招いている。

文部科学省で平成 19 年度から 21 年度に実施した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究（以下、文部科学省調査という。）」においても、体を動かす機会の減少傾向がうかがえる結果であったことから、このような社会の変化は幼児においても同様の影響を与えていると考えられる。このことは、結果的に幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に影響している。

幼児にとって体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の児童期、青年期への運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成の障害に止まらず、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねない。

このような状況を踏まえると、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、幼児の生活全体の中に確保していくことは大きな課題である。

#### 2 幼児期における運動の意義

幼児は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていく。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、以下のような様々な効果が期待できる。

## (1) 体力・運動能力の向上

体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きくかかわっており、人が生きていくために重要なものである。特に幼児期は、神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期である。この能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをする能力であるとともに、周りの状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力を含んでおり、けがや事故を防止することにもつながる。このため、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成するという重要な意味を持っている。

また、日ごろから体を動かすことは、結果として活動し続ける力（持久力）を高めることにもつながる。

## (2) 健康的な体の育成

幼児期に適切な運動をすると、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなる。特に運動習慣を身に付けると、身体の諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高く、肥満や痩身を防ぐ効果もあり、幼児期だけでなく、成人後も生活習慣病になる危険性は低くなると考えられる。また、体調不良を防ぎ、身体的にも精神的にも疲労感を残さない効果があると考えられる。

## (3) 意欲的な心の育成

幼児にとって体を動かす遊びなど、思い切り伸び伸びと動くことは、健やかな心の育ちも促す効果がある。また、遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養う。

## (4) 社会適応力の発達

幼児期には、徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていく。その中でルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性を養うことができる。

## (5) 認知的能力の発達

運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用する。すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・予測などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効であると考えられる。

幼児が自分たちの遊びに合わせてルールを変化させたり、新しい遊び方を創り出したりするなど、遊びを質的に変化させていこうとすることは、豊かな創造力も育むことにもつながる。

## 3 幼児期運動指針策定の意図

幼児期における運動の実践は、心身の発育に極めて重要であるにも関わらず、全ての幼児が十分に体を動かす機会に恵まれているとはいえない現状がある。そこで、幼児の心身の発達の特性に留意しながら、幼児が多様な運動を経験できるような機会を保障していく必要がある。

その際、幼児期の運動は、一人一人の幼児の興味や生活経験に応じた遊びの中で、幼児自らが体を動かす楽しさや心地よさを実感することが大切であることから、幼児が自発的に体を動かして遊ぶ機会を十分保障することが重要である。さらに、幼児が楽しく体を動かして遊んでいる中で、多様な動きを身に付けていくことができるように、様々な遊びが体験できるような手立てが必要となる。

これらを実現するためには、保護者や、幼稚園、保育所などの保育者をはじめ、幼児に関わる人々が幼児期の運動をどのようにとらえ、どのように実施するとよいのかについて、おおむね共有していくことが重要である。そこで、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指し、幼児期の運動の在り方についての指針を策定した。なお、ここで示す幼児とは、3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指す。

## 4 幼児期の運動の在り方

### (1) 運動の発達の特性と動きの獲得の考え方

幼児期は、生涯にわたって必要な多くの運動の基となる多様な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期である。動きの獲得には、「動きの多様化」と「動きの洗練化」の二つの方向性がある。

「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得する動きが増大することである。幼児期において獲得しておきたい基本的な動きには、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這（は）う、よける、すべるなどの「体を移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」が挙げられる。通常、これらは、体を動かす遊びや生活経験などを通して、易しい動きから難しい動きへ、一つの動きから類似した動きへと、多様な動きを獲得していくことになる。

「動きの洗練化」とは、年齢とともに基本的な動きの運動の仕方（動作様式）がうまくなっていくことである。幼児期の初期（3歳から4歳ごろ）では、動きに「力み」や「ぎこちなさ」が見られるが、適切な運動経験を積むことによって、年齢とともに無駄な動きや過剰な動きが減少して動きが滑らかになり、目的に合った合理的な動きができるようになる。

次に、目安として幼児期における一般的な運動の発達の特性と経験しておきたい遊び（動き）の例について示す。なお、幼児の発達は、必ずしも一様ではないため、一人一人の発達の実情をとらえることに留意する必要がある。

#### 1) 3歳から4歳ごろ

基本的な動きが未熟な初期の段階から、日常生活や体を使った遊びの経験をもとに、次第に動き方が上手にできるようになっていく時期である。特に幼稚園、保育所等の生活や家庭での環境に適応しながら、未熟ながらも基本的な動きが一通りできるようになる。次第に自分の体の動きをコントロールしながら、身体感覚を高め、より巧みな動きを獲得することができるようになっていく。

したがって、この時期の幼児には、遊びの中で多様な動きが経験でき、自分から進んで何度も繰り返すことにおもしろさを感じることができるような環境の構成が重要になる。例えば、屋外での滑り台、ブランコ、鉄棒などの固定遊具や、室内での巧技台やマットなどの遊具の活用を通して、全身を使って遊ぶことなどにより、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這（は）う、よける、すべるなどの「体を移動する動き」を経験しておきたい。

## 2) 4歳から5歳ごろ

それまでに経験した基本的な動きが定着しはじめる。

友達と一緒に運動することに楽しさを見だし、また環境との関わり方や遊び方を工夫しながら、多くの動きを経験するようになる。特に全身のバランスをとる能力が発達し、身近にある用具を使って操作するような動きも上手になっていく。

さらに遊びを発展させ、自分たちでルールや決まりを作ることにおもしろさを見いだしたり、大人が行う動きのまねをしたりすることに興味を示すようになる。例えば、なわ跳びやボール遊びなど、体全体でリズムをとったり、用具を巧みに操作したりコントロールさせたりする遊びの中で、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」を経験しておきたい。

## 3) 5歳から6歳ごろ

無駄な動きや力みなどの過剰な動きが少なくなり、動き方が上手になっていく時期である。

友達と共通のイメージをもって遊んだり、目的に向かって集団で行動したり、友達と力を合わせたり役割を分担したりして遊ぶようになり、満足するまで取り組むようになる。それまでの知識や経験を生かし、工夫をして、遊びを発展させる姿も見られるようになる。

この時期は、全身運動が滑らかで巧みになり、全力で走ったり、跳んだりすることに心地よさを感じるようになる。ボールをつきながら走るなど基本的な動きを組み合わせた動きにも取り組みながら、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」をより滑らかに遂行できるようになることが期待される。そのため、これまでより複雑な動きの遊びや様々なルールでの鬼遊びなどを経験しておきたい。

## (2) 運動の行い方

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返して実施することによって動きの洗練化も図られていく。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで、心と体が相互に密接に関連し合いながら、社会性の発達や認知的な発達が促され、総合的に発達していく時期である。

そのため、幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基盤を培うことが必要である。

また、遊びとしての運動は、大人が一方的に幼児にさせるのではなく、幼児が自分たちの興味や関心に基づいて進んで行うことが大切であるため、幼児が自分たちで考え工夫し挑戦できるような指導が求められる。なお、幼児にとって体を動かすことは遊びが中心となるが、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めてとらえておくことが大切である。

これらを総合的に踏まえると、幼稚園、保育所などに限らず、家庭や地域での活動も含めた一日の生活全体の身体活動を合わせて、幼児が様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい。また、その推進に当たっては、次の3点が重要である。

### 1) 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること

幼児期は運動機能が急速に発達し、体の基本的な動きを身に付けやすい時期であることから、多様な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせていくことが大切である。それらが発達することにより、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなど多様な動きを身に付けやすくすることができる。そのためには、幼児が自発

的に様々な遊びを体験し、幅広い動きを獲得できるようにする必要がある。幼児にとっての遊びは、特定のスポーツ(運動)のみを続けるよりも、動きの多様性があり、運動を調整する能力を身に付けやすくなる。幼児期には体を動かす遊びなどを通して多様な動きを十分経験しておくことが大切である。

体を動かす遊びには、先に挙げたように多様な動きが含まれる。例えば、鬼遊びをすると、「歩く、走る、くぐる、よける」などの動きを、夢中になって遊んでいるうちに総合的に経験することになる。そのため、幼児期には様々な遊びを楽しく行うことで、結果的に多様な動きを経験し、それらを獲得することが期待される。

## 2) 楽しく体を動かす時間を確保すること

多様な動きの獲得のためには、量(時間)的な保障も大切である。一般的に幼児は、興味をもった遊びに熱中して取り組むが、他の遊びにも興味をもち、遊びを次々に変えていく場合も多い。そのため、ある程度の時間を確保すると、その中で様々な遊びを行うので、結果として多様な動きを経験し、それらを獲得することになる。

文部科学省調査では、外遊びの時間が多い幼児ほど体力が高い傾向にあるが、4割を超える幼児の外遊びをする時間が一日1時間(60分)未満であることから、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として「毎日、合計60分以上」を目安として示すこととした。幼児にとって、幼稚園や保育所などでの保育がない日でも体を動かすことが必要であることから、保育者だけでなく保護者も共に体を動かす時間の確保が望まれる。

なお、幼児が体を動かす時間は、環境や天候などの影響を受けることから、屋内も含め一日の生活において、体を動かす合計の時間として設定した。

## 3) 発達の特性に応じた遊びを提供すること

幼児に体を動かす遊びを提供するに当たっては、発達の特性に応じて行うことが大切である。幼児は、一般的に、その時期に発達していく身体の諸機能をいっぱいに使って動こうとする。そのため、発達の特性に応じた遊びをすることは、その機能を無理なく十分に使うことによってさらに発達が促進され、自然に動きを獲得することができ、けがの予防にもつながるものである。また、幼児の身体諸機能を十分に動かし活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに意欲的に取り組むことにも結び付く。

したがって、幼児期の運動は、体に過剰な負担が生じることのない遊びを中心に展開される必要がある。発達の特性に応じた遊びを提供することは、自発的に体を動かして遊ぶ幼児を育成することになり、結果として無理なく基本的な動きを身に付けることになる。

これらを踏まえ、幼児の興味や関心、意欲など運動に取り組んでいく過程を大切にしながら、幼児期に早急な結果を求めるのではなく、小学校以降の運動や生涯にわたってスポーツを楽しむための基盤を育成することを目指すことが重要である。

なお、運動の在り方に示した内容を推進するに当たっては、次のような配慮をすることが望まれる。

- ・幼児期は発達が著しいが、同じ年齢であってもその成長は個人差が大きいので、一人一人の発達に応じた援助をすること。
- ・友達と一緒に楽しく遊ぶ中で多様な動きを経験できるよう、幼児が自発的に体を動かしたくなる環境の構成を工夫すること。
- ・幼児の動きに合わせて保育者が必要に応じて手を添えたり見守ったりして安全を確保するとともに、固定遊具や用具などの安全な使い方や、周辺の状況に気付かせるなど、安全に対する配慮をすること。
- ・体を動かすことが幼稚園や保育所などでの一過性のものとならないように、家庭や地域にも情報を発信し、共に育てる姿勢をもてるようにすること。

## (2) アンケート結果

### 1 平成 27 年度「運動遊びアンケート」

- (1) 目的 幼稚園・保育所（園）等で実施する運動遊びの推進にあたり、実態と職員の意識を把握する。
- (2) 対象 市内保育所（園）、幼稚園、認定こども園の 3～5 歳児の担任（計 116 人）
- (3) 実施期間 平成 27 年 12 月 14 日（月）～18 日（金）
- (4) 内容 期間中の運動遊びの内容や日頃の実践で困っていることについて調査する。
- (5) 結果の概要
  - ・ほとんどの園では設定した運動遊びを行っており、保育者も子どもと一緒に運動遊びを楽しんでいる。
  - ・困っている内容としては、時間と場所がない、参加したがるらない子どもへの対応、バリエーションがないということが主な返答であった。

### 2 平成 28 年度運動遊びプログラム（パイロット版）アンケート

- (1) 目的 運動遊びプログラム（パイロット版）活用の実態を把握し、より活用できる運動遊びプログラム（完成版）の作成に活かす。
- (2) 対象 公立保育所 10 施設の保育所長及び 3～5 歳児のクラス担任（計 40 人）※私立保育園等では外部団体に運動遊びを委託するなどの実践をしているため、公立保育所のみを対象とした。
- (3) 実施期間 平成 28 年 12 月 28 日（水）～平成 29 年 1 月 13 日（金）
- (4) 内容 運動遊びプログラム（パイロット版）の活用と職員の意識の変化、実践している運動遊びについて調査する。
- (5) 結果の概要
  - ・36 の基本動作や遊びの紹介を参考に実践したことについて、偏りなくいろいろな動きや遊びを経験させようとする意識が高まった、保育所内での共通認識を図ることができ運動遊びの機会が増えたなどの効果が見られた。
  - ・チェック表を使用した効果として、自分の実践を振り返る機会となった、意識して子どもの動きを見るようになった、偏りなくいろいろな動きを経験できるようにしたなど、職員のスキルアップにつながる効果が見られた。
  - ・加えたほうが良い内容として、「昔ながらの遊び」「わらべ歌」などの意見があった。
  - ・実践している運動遊びの紹介として、狭いスペースやすきま時間等を利用したものとダイナミックな遊びの 2 種類において計 26 件の記載があった。





三条版

## 運動遊びプログラム

平成 29 年 3 月発行

監修 新潟青陵大学短期大学部 教授 青野 光子

編集・発行 三条市教育委員会子育て支援課

子どもの育ちサポートセンター

〒959-1192 新潟県三条市新堀 1311

TEL 0256-45-1131 FAX 0256-45-1130

HP (URL) <http://www.city.sanjo.niigata.jp/>

E-mail [kodomosupport@city.sanjo.niigata.jp](mailto:kodomosupport@city.sanjo.niigata.jp)



古紙配合率70%再生紙を使用しています



大豆インクを使用しています