

三条版 運動遊びプログラム ～家庭編～



三条市では、生涯にわたって健康に過ごせる**体**と**心**の基盤をつくるため、幼児期のお子さんに「**運動遊び**」を推進しています。



プログラムの作成にあたって

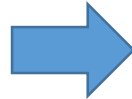
子どもを取り巻く環境や遊びが変化し、親子や友達と夢中で体を動かして遊ぶ機会が少なくなりました。そのため、子ども達の体力や運動能力、コミュニケーション能力は低下し、その影響から意欲のなさやケガの増加が問題となっています。

三条市では、このような子どもの姿から、幼稚園・保育所（園）等や家庭で体を動かして遊ぶ時間を確保するとともに、運動に対する意識の向上が必要であると考え、体を使って遊ぶ「運動遊び」の取組を始めました。「運動」と聞くと「何かスポーツをしなくては！」と思うかもしれませんが、子どもにとっての運動は、体を動かして遊ぶことです。この運動遊びプログラムを参考に親子でたくさん体を動かして遊び、子どもたちの**丈夫な体**と**元気な心**を育てましょう。

現在の子どもたち～こんなこと、ありませんか？～

生活

- ・生活が便利になって何でも電動
- ・近い距離でもつい車を利用して移動



**体を動かす機
会の減少
→体力の低下**

遊び

- ・ゲームやテレビなどの静的な遊びが多い
- ・近所に一緒に遊ぶ友達がいない
- ・交通事故や犯罪が心配で、安心して外で友達と遊べない



**子ども同士で遊ぶ機
会の減少→コミュニケー
ションや感情のコント
ロールが上手くできない**

体・運動

- ・体力の低下により、活発に動いて遊べない
- ・転んでも手が出ない又は支えられない
- ・体を動かして遊んでいないのでお腹が空かない、夜眠たくなならない



**意欲や運動能力
の低下
けがの増加**



幼児期に体を動かして遊ぶことの効果

体力・運動能力の基礎を培う！

- ・ 運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する。
- ・ 体を動かして活発に活動する習慣が身につく。
- ・ 姿勢を維持し体を支える力や運動を続ける能力が向上する。



丈夫で健康な体が育まれる！

- ・ 健康を維持するための生活リズムがつくられる。
- ・ 丈夫でバランスのとれた体になる。



意欲的に取り組む心が育まれる！

- ・ 意欲的な態度や自己有能感（自分是可以するという自信）を形成する。



協調性やコミュニケーション能力が育つ！

- ・ 感情をコントロールして、友達と協力して遊べる子どもに育つ。



幼稚園や保育所（園）等での「運動遊び」の取組

幼稚園・保育所（園）等では、**「お手伝いも含めて1日60分以上体を動かして遊ぶ」**を目標に、子どもの体力や運動能力を向上させるため「運動遊び」に取り組んでいます。保育士等が、年齢や発達に応じた遊びを通して、子ども達が楽しみながら体を使って遊べるように考えた取組を行っています。



三条市は、お子さんが通う幼稚園・保育所（園）等で積極的に「運動遊び」が行われるよう、**「三条版運動遊びプログラム」**を作成し、保育士等の取組をサポートしています。



運動遊び
楽しいよ!!

保育所等での「運動遊び」の様子



追いかっこ
⇒持久力の向上



腕の力を使って前に進む
⇒腕の筋力がアップ



フラフープくぐり
⇒タイミングに合わせて
体を動かす感覚を養う



キャッチボール
⇒物との距離感覚を養う



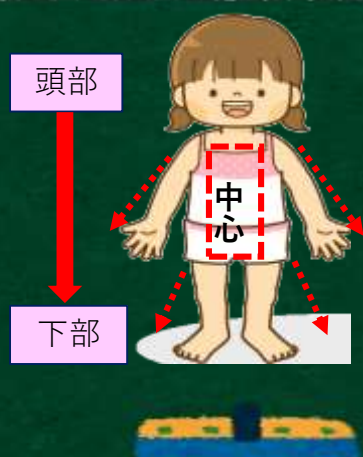
さあ、思いっきり体を動かすぞ!!

家庭での「運動遊び」の取組

家庭では、「親子で楽しい時間を過ごす」を目標に、お子さんと一緒に体を動かして遊んでみましょう。乳幼児期の発達の特徴や次のページに載っている「家庭での運動遊び3つのポイント」を参考にすると楽しく効果的に「運動遊び」に取り組めます。

乳幼児期の発達の特徴

子どもの体は、年齢が進むにつれて、頭部から下部の方へ、体の中心から指先、つま先など体の末梢部分へと機能が発達していきます。



～ 乳児期の発達 ～

・ 生後8か月頃～（はいはいの頃）

赤ちゃんのはいはいは、全身機能の発達にとっても重要な運動です。はいはいをすることで背筋力や腕・脚の力が育っています。



・ 生後9か月頃～（つかまり立ちの頃）

物につかまって立ち、バランスをとる力(ホッピング反応)が育っています。ひざを屈伸する動きを頻繁に行い、脚力が目覚しく育っています。



・ 生後12か月頃～（歩き始めの頃）

バランスが安定し、一人で立つことができるようになると、歩行が始まります。歩行が安定した後、起伏のある道などいろいろな場所を歩くことで、運動機能が高まります。



★お子さんと一緒に裸足になって芝生の上などを歩いてみましょう。足裏の筋肉が発達し土踏まずが形成され、転んだりつまづいたりせずしっかり歩けるようになります。

～ 幼児期の発達 ～



・ 3～4 歳（年少児）

次第に体を動かすことが上手になる時期です。自分から進んで何度も繰り返して楽しむ遊びを十分に経験させてあげましょう。

【おすすめの遊び】

固定遊具（すべり台、ブランコなど）、散歩 など



・ 4～5 歳（年中児）

全身のバランスをとる能力が発達し、簡単な遊具の操作をすることが上手になります。友達と一緒にルールのある遊びを楽しめるようになります。

【おすすめの遊び】

なわ跳び、ボール遊びを使った遊び など



・ 5～6 歳（年長児）

運動機能がグンと発達する時期です。道具を使って「～しながら～する」など複雑な動きができるようになります。友達同士で満足するまで遊ぶようになります。

【おすすめの遊び】

鉄棒、竹馬、ルールのある遊び(いろいろな鬼ごっこ) など



こんにちは。子どもの育ちサポートセンターです。
さあ、「家庭での運動遊び3つのポイント」も参考にして親子で運動遊びに取り組んでみましょう。



一家庭での運動遊び 3つのポイント一

- ① いろいろな動きが含まれる遊びを取り入れましょう！
- ② 楽しく体を動かす時間を作りましょう！
- ③ 安全に楽しく遊ぶことができる環境を作りましょう！



「3つのポイント」
どうしたら
いいんだろう？

どれもすぐにできるから大丈夫!!
次のページから、
詳しく解説して
ありますよ。



① いろいろな動きが含まれる 遊びを取り入れましょう！

【こんな効果が期待できます！】

とっさの時に身を守る動きやいろいろなスポーツの基礎
となる体の動きを身につけやすくなります。



“いろいろな動き”って何？
どうすれば取り入れられるのかしら？

“いろいろな動き”とは、「ぶら下がる」「蹴る」「跳ぶ」「くぐる」「持つ」…などの動作のことです。子どもは、普段体を動かして遊んでいる中で、自然といろいろな動きを経験しています。様々な種類の遊びやお手伝いをする中でいろいろな動きが引き出されます。



ちょっと 豆知識

【いろいろな動きについて】

人間の基本的な動きは、36種類に分類できます。これらが組み合わさって「～しながら～する」などの複雑な動きとなっています。幼児期にいろいろな動きを経験することで「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」を身につけていきます。

36の基本動作

(山梨大学 中村和彦教授による)

体の バラ ンス をと る 動 き	1	回る	体 を 移 動 す る 動 き	10	はう	用 具 な ど を 操 作 す る 動 き	19	つかむ	28	渡す
	2	起きる		11	歩く		20	持つ	29	支える
	3	立つ		12	のぼる		21	投げる	30	積む
	4	組む		13	跳ぶ（垂直）		22	蹴る	31	倒す
	5	渡る		14	跳ぶ（水平）		23	当てる	32	押す
	6	逆立ち		15	走る		24	捕る	33	押さえる
	7	ぶら下がる		16	くぐる		25	掘る	34	引く
	8	乗る		17	泳ぐ		26	振る	35	打つ
	9	浮く		18	滑る		27	運ぶ	36	こぐ

お手伝いでいろいろな動きが経験できます。



種類	いろいろな動き	お手伝いの効果など
雑巾掛け	・支える ・押す など	全身でバランスをとることが上手になり、体幹が鍛えられます。真っ直ぐ前に進むために視線を動かすことが、就学後、黒板を見てノートをとることに必要な目の動きにつながります。
雑巾絞り	・つかむ ・持つ など	物をつかむ、ボールを投げるなどに必要な握力が強くなります。大人に教えてもらいながら、繰り返し経験することで、正しい絞り方が身につきます。
買い物の荷物を持つ	・立つ・歩く ・持つ・運ぶ ・つかむ など	重いものを持って運ぶことで、脚力や体幹が強くなり、全身の筋力がアップします。重い荷物をがんばって持つ経験が、子どもの精神面をたくましく強くします。
布団上げ	・つかむ ・持つ など	大きくて重い布団を持ち上げることで、全身の筋力、背筋力がアップします。
こぼさないように食事を運ぶ	・立つ・歩く ・持つ・運ぶ など	平行感覚が育ちます。こぼさないように気をつけることで集中力もアップします。

子どもがお手伝いに取り組んでいる姿をほめてあげましょう。ほめられることで、子どもは達成感を味わい、自己有用感（自分は人の役に立っているという自信）や意欲が育ちます。

いろいろな動きを引き出そう！
伝承遊びで
遊んでみましょう。



お相撲ごっこ



竹馬



ケンパ



なわとび



けん玉、あやとり

指先を使うことも子どもにとっては運動です！

指先を動かして遊ぶことで脳が活発に動き、手先の器用さが育ちます。

一家庭での運動遊び 3つのポイント一

② 楽しく体を動かす時間を

作りましょう！

【こんな効果が期待できます！】

体力・運動能力が向上し、いろいろな動きも経験できます。



1日に、どのくらいの時間
「運動遊び」をすればいいの？

毎日、お手伝いも含めて合計60分以上を目安に
体を動かしましょう！

※平日は、幼稚園・保育所（園）等で体を動かしたり
お手伝い（当番活動）に取り組んだりした時間
も含めて、合計60分となるようにします。



なぜ、毎日体を動かす時間の目安が60分以上なの？

文部科学省は、外遊びをする時間が長い幼児ほど体力があり運動能力が高いという調査の結果を発表しています。また、「毎日、60分以上」という目安は、世界保健機構（WHO）をはじめ世界の多くの国々で推奨されている目安の時間です。もちろん時間だけが問題なのではなく、いろいろな遊びを中心として、散歩や手伝いなどいろいろな動きを経験することが必要です。



でも、仕事や家事で
忙しい…

ほんのちょっとした時間に親子で「運動遊び」を行うことは、子どもの体力・運動能力を伸ばすだけでなく、体を使って触れ合うことで**親子のコミュニケーション**を図る機会にもなり、親子の絆を深めることができます。時間にこだわらず、親子で体を動かすことが「運動遊び」を楽しむコツとなります。



ちょっとした時間にできる！

親子ふれあい運動遊び

※年齢の目安にこだわらず、子どもの状態に合わせてできる遊びを楽しみましょう。

ロボット歩き（年齢の目安：2・3歳頃～）

子どもを親の足の甲に乗せて、親子でしっかり手を握り一緒に歩きます。前や後ろ、横方向、だんだん慣れたら大股で歩くと、子どもは大はしゃぎ！動きに変化をつけて、親子の一体感を楽しみましょう。



トンネルくぐり（年齢の目安：2・3歳頃～）

親が床に手をつきトンネルに変身！子どもは、その下をくぐってあそびます。新幹線や救急車、好きな乗り物に変身するように声をかけたり、トンネルの高さに変化をつけたりすることで楽しさがアップします!!



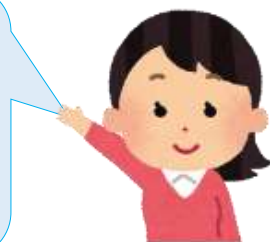
手押し車（年齢の目安：4歳頃～）

親が子どもの足を持ち、子どもは、手の力だけで前に進みます。手で体を支えられるようになると、転んだときに手をついて自分の体を守れるようになります。



お風呂や寝室に行くときなど、移動の時間にひと工夫して取り入れてみましょう。

ちょっとした“すき間時間”が「運動遊び」の時間になります！



※P13～16にも「親子ふれあい運動遊び」が紹介されています。



家庭での「運動遊び」の基本は、
大人も子どもと一緒に楽しむことです。

一家庭での運動遊び 3つのポイント一

③ 安全に楽しく遊ぶことができる

環境を作りましょう！

【こんな効果が期待できます！】

広い場所で、のびのびと体を動かし思い切り遊ぶことで、体を動かすことの心地よさが味わえます。



？ 休日の「運動遊び」、〇〇市にある大きな公園や安全に運動できるスポーツ施設に出かけたほうがいいかしら？

わざわざ遠くに出かけなくても、大丈夫！地域の思いっきり走れる広い場所、ちょっとした固定遊具のある近所の公園、坂道や階段のある所、広い室内で遊べる施設など身近にある環境を上手に利用しましょう！



三条市内にある公園や施設を活用してみませんか？



ちょっと豆知識

名称	住所
保内公園	下保内3714
三条市総合運動公園 (槻の森運動公園)	月岡4-36-1
しらさぎ森林公園	矢田727
中浦ヒメサユリ森林公園	中浦143
三条市民プール	南四日町4-8-40
すまいるランド	新堀1311
あそぼって	興野1-2-30

※ここで紹介した以外の公園や児童遊園が、「三条市子育てガイドブック」に紹介されています。

【散歩のススメ】

歩く機会が少ない今の時代だからこそ、親子で散歩に出かけて歩いてみませんか？歩くことで子どもの体力と脚力の向上につながります。親子で歩きながら道端の草花に目をやったり、時には、おんぶや肩車をしてもらったり...親子の良い思い出となることでしょう。



公園などにある**固定遊具で遊ぶことで、いろいろな力が育ちます。**お子さんの“もっと遊びたい!”そんな気持ちに寄り添って親子で楽しい時間を過ごしましょう。



お子さんに
固定遊具で遊ぶ経験を十分にさせましょう!!

注意：親が必ず見守って遊ばせましょう。

種類	必要な力	遊びの効果など
ブランコ 	不安定な座面の上で、座る姿勢を保つための力 ・腹筋 ・背筋 ・握力 ・バランス力 など	揺れる動きに合わせてブランコをこぐことで、タイミングに合わせて体を動かすことが上手になります。 親がブランコを押してあげることで、親子のコミュニケーションの機会になります。
すべり台 	滑り下りる時に体が倒れないように姿勢を保つ力 ・体幹力 ・腕の力 ・バランス力 ・手足を協調して使う力 など	繰り返し、滑り下りて遊ぶことでスピードに対する感覚を養います。 いろいろな滑り方で遊ぶことで、いろいろな動きが引き出されます。安全に気をつけながら、子どものいろいろな滑り方を見守って親子で楽しみましょう。
鉄棒 	鉄棒につかまり体を支えバランスをとる力 ・肩、腕の筋力 ・背筋 ・腹筋 など	鉄棒を、しっかり握ることで握力が強くなります。 落下の危険がないように親が目を離さず見守り、体が逆さまになる感覚を経験させましょう。体を回転させることが怖くなくなります。
ジャングルジム 	手でつかまる力、大きく足を広げて登り下りする力 ・握力 ・脚力 ・股関節の柔軟さ ・ものを見る力 など	棒から棒へ渡ることで、バランスをとることが上手になります。 時には裸足で遊ぶことで、足裏が刺激され、土踏まずの形成にもつながります。



家の中で子どもと一緒に「運動遊び」をやってみたいけど、どんな遊びがあるのかな？

家庭で簡単にできる「親子ふれあい運動遊び」を紹介します。親子で、時にはおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に遊んで、楽しいコミュニケーションの機会にしましょう!!



やってみよう!!
「親子ふれあい運動遊び」



かわいい孫のためなら、
わしらも、ハッスル!
ハッスル!!

高い高い (年齢の目安：1・2歳頃～)

子どもの体重が、まだ軽い時期だからこそできるシンプルな遊びです。子どもは、目線が高くなることで気分も盛り上がり、親に持ち上げてもらった喜びと楽しさから、繰り返し遊んでもらうことを楽しみます。子どものもっとやりたい気持ちに親が応えることで、親子の絆が深まります。



※イラスト
イメージ

足跳びグーパー (年齢の目安：2・3歳頃～)

親は足を伸ばして座り、子どもは親に向かい合って手をつないで立ちます。親は、「グーパー！」と言いながら足を閉じたり開いたりします。子どもは、タイミングを合わせて、親の足を踏まないように足を閉じたり開いたりしてジャンプします。慣れてきたら手を離してジャンプ！挑戦して遊んでみましょう。



※イラスト
イメージ

ぶら下がり (年齢の目安：2・3歳頃～)

子どもが、親の腕にぶら下がって遊びます。子どもの様子を見て、余裕があったら腕をゆっくり左右や上下に動かしましょう。「何秒できるかな？」と、一緒に数を数えて挑戦して遊ぶことで子どものやる気が一気にアップ！落ちないようにつかまることで、全身の筋力が発達します。



丸太倒し（年齢の目安：3・4歳頃～）

親は体に力を入れひざ立ち（丸太）になります。子どもは、親の体を力いっぱい押して倒すようにがんばります。親が倒れたら子どもの勝ちです。



畳返し（年齢の目安：4・5歳頃～）

親は床や布団の上にうつぶせ（畳）になります。「よーい、スタート!!」の合図で、子どもは、親の体を仰向けにひっくり返すようにがんばります。親の体をひっくり返すことができたなら子どもの勝ちです。

★親と子どもが入れ変わって遊んでみても楽しく遊べます。

活発に走り回ることばかりが体を動かして遊ぶことと思いませんか？「ぶら下がり」や「丸太倒し」の遊びのように、力いっぱい落ちないようにつかまったり、重いものを動かしたりすることで、全身の筋肉が発達します。親も子どもに負けないように、体に力を含めることで全身の筋力が鍛えられ、親子で楽しみながら運動の効果を得られます。



飛行機（年齢の目安：2・3歳頃～）

親が床に寝転び、足の裏を子どものおへその辺りに当てて子どもの体をゆっくり足で持ち上げます。子どもが、落ちないように全身を使ってバランスをとることで、体幹と平衡感覚が育ちます。落ちた時にケガをしないよう布団の上などで遊びましょう。



※イラストイメージ

グルリンパ・1回転逆上がり（年齢の目安：4・5歳頃～）

親は子どもと向かい合い、両手をつなぎ少しひざを曲げて立ちます。子どもは、親のひざを足がかりにして親の体をゆっくり登ります。手をつないだまま登り、体が逆さまになったら子どもの体をゆっくり後ろ向きに回転させます。鉄棒などで体が逆さまになることが怖くなくなります。



※イラストイメージ

手押し相撲（年齢の目安：3・4歳頃～）

親と子どもが少し離れて向かい合い、足をそろえて立ちます。手と手を合わせたらスタート！相手の手を押したりよけたりして遊びます。バランスを崩して揃えた足が離れたり動いたりしたら負けです。子どもの目線や背の高さにあわせて親がひざ立ちになるなどして遊びましょう

※イラストイメージ



「運動遊び」に特別な道具やおもちゃはいりません。家庭にある身近な道具（タオルやペットボトル、新聞紙など）を使って「運動遊び」を楽しんでみましょう!!



タオルを使って遊んでみよう!

タオル引き（年齢の目安：4・5歳頃～）

親と子どもが少し離れて向かい合い、足を揃えて立ちます。タオルの両端を親子で持って、お互いに引っ張り合います。タオルを引っ張ったり緩めたりして遊び、バランスを崩して足が動いたほうが負けとなります。年齢が低い場合は、綱引きにして遊んでみても楽しいです。



ペットボトルを使って遊んでみよう!

連続ジャンプ

ペットボトルを横に倒し等間隔に並べ、跳び越して遊びましょう。両足を揃えてリズム良く跳ぶことを覚えると、なわ跳びが上手に跳べるようになります。



積み上げジャンプ

ペットボトルを横に倒し積み上げて、ジャンプで跳び越して遊びます。積み上げる本数をだんだんと増やし、挑戦させて遊んでみましょう。失敗して泣きだしてしまった時は、泣く姿を叱るのではなく、子どもの気持ちに寄り添って優しく見守りましょう。泣き止んで、再び遊び出す姿をほめてあげることが大切です。気持ちを切り替えて立ち直る経験が、気持ちをコントロールする力につながります。



ペットボトルなら、ぶつかっても痛くないし、うちの子も思い切りチャレンジして遊べるぞ!!

新聞紙を使って遊んでみよう!!

新聞紙を頭にのせて歩いてみよう!

新聞紙を4分の1くらいの大きさに折り、頭に乗せて家の中を歩き回って遊びましょう。落とさないようにゆっくり歩くことで、子どもが自分の体をコントロールする力を養います。

空手チョップ

親が新聞紙を広げて持ち、子どもが空手チョップやパンチ、キックなどで破ります。思いっきり破ることで気分もスッキリ!



破れた新聞紙を捨てる前に、集めて丸めてボールを作って遊んでみるもの楽しそうね!!

基本の合言葉

「よく動いて、よく食べ、よく寝ましょう!」

これが、生きる力の基礎となる「**生活リズム**」です。たくさん動くと自然にお腹が空き、ご飯をもりもり食べられます。たくさん動いているので、ご飯をたくさん食べるとすぐに眠くなり、質の良い深い眠り（成長ホルモンがたくさん出る）につくことができます。自律神経を整え、体力・運動能力、生きる力を育むためには、「**運動**」が必要であり、子どもの心やふれあいを育てるためには、家庭での「**食事**」を大切にし、キレない心・情緒や精神を安定させるためには「**十分な睡眠**」を生活の中で大切にしていきましょう。

新潟青陵大学短期大学部
教授 青野 光子



「三条版運動遊びプログラム～家庭編～」

平成30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

