



郡山市版

幼児期
運動実践プログラム

=== 郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会 ===



郡山市教育委員会

刊行にあたって

平成24年3月、文部科学省は、運動習慣の基盤づくりをとおして、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、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て、「幼児期運動指針」を策定しました。

本市においては、心と体の発達の基礎を培う重要な幼児期における運動や遊びの減少は、その後の成長への影響や体力・運動能力の低下につながるという認識から、幼・保・小連携推進事業の中で、幼児期の運動（遊び）の重要性などの研修を行ってきました。また、東日本大震災後、原子力災害による屋外での活動の不足や体力低下の懸念から、幼稚園、保育所（保育園）では、限られたスペースの中で工夫しながら、子どもたちの体を動かす活動を進めてきました。

このような中、文部科学省の「幼児期運動指針」に基づき、本市の状況に応じた幼児期の運動実践プログラムを作成し、幼稚園、保育所（保育園）及び小学校へ提供することで、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、幼児期から中学校までの一貫した体力づくりを進める必要性が叫ばれました。そこで、平成25年6月に学識経験者や保健福祉・医療、地域活動団体、学校教育、幼児教育、PTA、子ども指導等の関係者の方々に「郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会」を設置し、本市の幼児の実態を調査するとともに、保育現場や学校、家庭で活用できる「運動実践プログラム」の検討・作成を進めて、この度、「郡山市版幼児期運動実践プログラム」が完成いたしました。

どうか、幼稚園、保育所（保育園）、小学校の各施設において、「郡山市版幼児期運動実践プログラム」を活用いただき、日本一元気な郡山市の子どもを目指して、体力・運動能力の向上が図られることを期待しております。

結びに、「郡山市版幼児期運動実践プログラム」作成に御尽力いただきました、委員長の中村和彦先生をはじめ委員の皆様のほか、御協力いただきました関係者の皆様に厚く御礼を申し上げます。

平成26年3月

郡山市教育委員会教育長 木村 孝雄

はじめに

遊びにのめり込み、動き回るなかで、子どもはさまざまな動きを経験し、さまざまな工夫と関わりを体験していきます。しかし、いま日本の子どもに、そんな「子どもらしさ」を感じるものが少なくなってきました。子どもたちの生活から「遊び時間」「遊び空間」「遊び仲間」という遊びを成立させる「3つの間」が消失し、体を使って遊ぶことがなくなってきました。

さらに、現代の便利な生活が、子どもの成長にマイナスの影響を与えています。便利な生活とは、インターネットショッピングのように体を動かさなくても物を手に入れることができる「効率化」、交通網の発達や自家用車での移動による「自動化」、そして携帯電話やメールといった「情報化」という3つの言葉に象徴されます。このような便利な生活は、成長段階にある子どもの生活に、大きな乱れを生じさせているのです。

文部科学省では、このような状況を打開し、子どもの健やかな育みを保障するために、平成24年3月に、これまでの調査研究の成果を踏まえ、幼児の身体活動のあり方を示した「幼児期運動指針」を策定しました。そして全国の全ての幼稚園、保育所(保育園)に「幼児期運動指針」ガイドブックと普及用パンフレットを配布しています。

また平成24年度から「幼児期運動指針」をもとに、「幼児の運動促進に関する普及啓発事業」を実施し、具体的な実践活動のあり方を追求しています。平成25年度は、郡山市をはじめとする全国17地域でこの事業を展開しました。

郡山市では、幼児期・少年期に習得することが望ましい多様な動きが経験できる遊びの工夫・開発や体を動かす機会の確保を盛り込んだ遊びの実践プログラムの策定、策定したプログラムの実践と効果の検証を実施してきました。

それらの取り組みの成果をもとに、全国に先駆け、「郡山市版幼児期運動実践プログラム」を作成しました。幼少年期における体を動かす具体的な遊びを、幼稚園、保育所(保育園)及び小学校へ提供するとともに、家庭にも普及することで、遊びの実践の充実を目指しています。そして、幼少年期に体を動かして遊ぶことが、青年期、成人期における運動・スポーツに親しむ資質や能力の育成につながっていくものと信じています。

郡山市でのこのような取り組みを、先駆的なモデルとして、福島県内、そして日本全国に波及していければ、と願っています。

「郡山の子どもを、日本一元気な子どもに育てる。」

そのためには私たち大人が、子どもの育ちの本質を見つめ、健やかな体と豊かな心の育みを追求していくことが重要です。

平成26年3月

郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員長 中村 和彦

もくじ

刊行にあたって
はじめに

第1章 幼児期運動指針について

- 1 幼児期運動指針について1
- 2 幼児期における発達の特徴2

第2章 幼児期運動指針実践調査研究委員会について

- 1 本市の現状と課題について4
- 2 幼児期運動指針実践調査研究委員会について5

第3章 幼児期運動実践プログラムについて

- 1 「36の基本の動き」について6
- 2 活用の仕方6
- 3 指導のポイント7
- 4 保護者への啓発について8
- [図] 36の基本の動き9

1 体のバランスをとる運動遊び

- お宝をのせて11
- 友達と協力して12
- フラミンゴバランス13
- ゆりかご14
- ワンだクルッ15
- だるまさん転がり16
- 丸太コロコロ17
- ぎったん、ばったん18
- 片足で回ろう19
- くるっとじゃんけん20
- 2人でくるっと21
- オセロゲーム22
- だるまさんがころんだ23

2 体を移動する運動遊び

- 陣取りじゃんけん24
- 変身じゃんけん25
- 一列UFO26
- 円盤UFO27
- ものまね歩き28
- なわまわしとび29
- アリのトンネルくぐり30
- タッチされずに宝をゲット!31

3 用具を操作する運動遊び

○ボールをキャッチ	32
○ボールを送れ!	33
○タオルを使って	34
○グルグルの国	35
○ピョンピョンの国	36
○ボウリングの国	37

4 力試しの運動遊び

○引っ張りっこをしよう	38
○用具を使って引っばろう	39
○みんなで引っばろう	40
○人間つなひき	41
○すもうあそび	42

5 基本的な動きを組み合わせる運動遊び

○短なわとびでゴーゴー	43
○フープでゴーゴー	44
○ラインじゃんけんゲーム	45
○ドキドキ棒バランス	46
○いろいろドキドキバランス	47
○サンドイッチターン	48
○仲よしドリブル	49
○グルグルドリブル	50
○サーキット遊び	51

6 家庭でもできる運動遊び

家庭でもできる運動遊びについて	52
○大木とリス	54
○空中回転10点満点	55
○親子で大相撲	56
○オリジナル輪投げ	57
○親子でボクシング	58
○ハイ・ドンゲーム	59

7 参考資料

低・中学年における体づくり運動の指導	60
「人数」・「用具」一覧	66
プログラム作成用紙	68

【郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会】

【参考文献・引用】

1 幼児期運動指針について

平成24年3月に文部科学省が策定し、幼稚園・保育所等に「ガイドブック」「普及用パンフレット」が配布されました。

幼児期運動指針は、

- 1 「幼児を取り巻く社会の現状と課題」
- 2 「幼児期における運動の意義」
- 3 「幼児期運動指針策定の意図」
- 4 「幼児期の運動の在り方」

の4部構成になっています。

(1) 幼児期運動指針とは

- 本指針は、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・運動能力の基礎を培うとともに、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すものです。
- この指針における幼児とは3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指します。
- 幼児にとって運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことは、散歩や手伝いなど生活の中で様々な動きを含めます。これらの身体活動の合計が毎日60分以上になるようにすることが大切です。

(2) 幼児期運動指針のポイント

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、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練化も図られていきます。また、意欲を持って積極的に周囲の環境に関わることで、社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。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大切です。

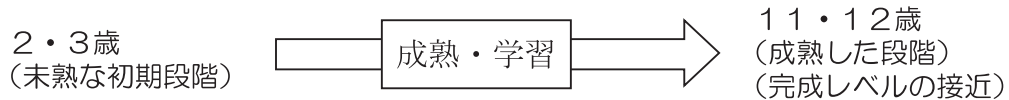
そこで、次の3点がポイントです。

- ①多様な動きが経験できるような様々な遊びを取り入れること
- ②楽しく体を動かす時間を確保すること（毎日、60分以上）
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること

2 幼児期における発達の特徴

(1) 幼児期の動作の発達

基本的な動きの習得には、日常生活や体を動かす遊びなどの様々な経験の中で、基本的な動きの種類を増加させていく「動きの多様化」と、動きが上手になっていく「動きの洗練化」という二つの方向性があります。



運動の多様化 (動きの量的獲得)

＝並列的に、順序性を持って＝
動きのレパートリーの拡大、バリエーションの拡大

動作の洗練化 (動きの質的習得)

＝合理的、合目的な動作への変容＝
随伴動作・過剰動作の減少
ぎこちなさ、力みすぎ→滑らかな運動経過
動きの結合(運動組合せ)の成立

(2) 発達段階における運動の発達と特性

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、次第に上手にできるようになっていきます。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、「体のバランスをとる動き」「体を移動させる動き」「用具などを操作する動き」といった多様な動きが一通りできるようになります。そして心身の発達とともに、自分の体の動きをコントロールできるようになります。基本的な動きを何度も繰り返すうち、次第に身体感覚を高め、より巧みな動きを獲得するようになっていきます。

したがって、この時期の幼児には、体を使った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のおもしろさを感じることができるよう環境を構成することが必要になります。

② 4歳から5歳ごろ

3歳から4歳ごろに経験し獲得した基本的な動きが定着し、さらに上手になっていきます。友達と一緒に運動することに楽しさを見出し、また環境との関わり方や遊び方を工夫しながら、多くの基本的な動きを経験するようになります。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きます。

体を使った遊びを発展させ、自分たちでルールや決まりを作ることにもしろさを見い出します。さらに自分の近くにいる友達や大人が行う魅力ある動き（遊び）や気に入った動きのまね（模倣）をすることに興味を示し、それらを楽しみながら繰り返すことによって自然に動きを獲得するようになります。「かっこいい」「自分もできるようにになりたい」といったまねをしたい動きをみせてくれる友達、保育者、保護者の存在が、基本的な動きの獲得に大きく影響します。

③ 5歳から6歳ごろ

それまでの経験をもとに、無駄な動きや過剰な動きが少なくなり、より基本的な動きが上手になっていきます。さらに走ってきて跳ぶといったように複数の動きを中断することなく連続的に行ったり、ボールをつきながら走るといったように易しい複数の動きを同時に行ったりするような、「基本的な動きの組み合わせ」ができるようになってきます。

それまでの経験の中で印象に残っているイメージや、友達と共通のイメージをもって遊ぶ中で、基本的な動きの再現性が高まり、さまざまな動きを上手に行うことが定着していきます。また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、満足するまで繰り返し取り組むようになります。さらにそれまでの知識や経験を生かし、工夫して、遊びを発展させていく姿も見られるようになります。

この時期は、全身を使った運動がそれまでより滑らかで巧みに行えるようになり、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ります。幼児にとって、挑戦してみたいと思えるように組み合わせた動きが含まれる遊びに取り組んでいくことで、結果として「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」がより滑らかに遂行できるようになることが期待されます。そのため、遊具を用いた複雑な動きが含まれる遊びや、様々なルールでの鬼遊びなどを経験しておくことが望まれます。

1 本市の現状と課題について

(1) 現状

- ① 本市においては、これまで幼・保・小連携推進事業の中で、幼稚園、保育所（保育園）、小学校の教職員を対象に、小学校への円滑な接続を目指し、幼稚園、保育所（保育園）、小学校の相互理解を深める取組みや幼児期の運動（遊び）の重要性などの研修を行ってきました。また、東日本大震災後、原子力災害による屋外での活動の不足や体力低下の懸念から、幼稚園、保育所（保育園）では、限られたスペースの中で工夫しながら、子どもたちの体を動かす活動を進めてきました。

原子力災害による屋外活動への不安がある中、本市では放射線量の低減を図るための除染等を実施し、小中学校では屋外活動の制限を解除し、通常の活動が行われています。また、幼稚園、保育所（保育園）においては、保護者等の不安がありましたが、徐々に解消されてきています。

② 子どもたちの体力・運動能力の現状

- 体力・運動能力テストの結果から全国平均と比べると全体的に体力が下回っていますが、生活筋力である握力については全国平均とほぼ同じです。また、持久力・走・跳・投といった基礎的な運動能力も全国平均と比べると下回っています。
- 震災直後は、児童・生徒の体力・運動能力は低下しましたが、改善傾向は見られます。しかし、震災前の状況までには至っていません。
- 肥満傾向児の出現率が全国平均よりも高くなっています。

(2) 課題

心と体の発達の基礎を培う重要な幼児期における遊びや運動の減少は、その後の成長への影響や体力・運動能力の著しい低下につながる懸念があります。

このようなことから、文部科学省の「幼児期運動指針」に基づき、本市の状況に応じた「幼児期の運動実践プログラム」を策定し、幼稚園、保育所（保育園）及び小学校、中学校へ提供することで、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、幼児期から中学校までの一貫した体力づくりを進めていきます。

2 郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会について

幼児期の運動の在り方について「幼児期運動指針」に基づき、本市の現状や課題を踏まえた幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎などを培うための実践研究を行うため、平成25年6月8日に「郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会」が設置されました。

(1) 委員について

山梨大学大学院教授 中村和彦 氏を委員長として、10名で構成されています。

(2) 委員会の主な内容

- 「幼児期運動指針」に基づいた様々な遊びを中心とした実践プログラムの策定
 - ・発達の特性に合った運動（遊び）の提供
 - ・多様な動きを経験できる運動（遊び）の工夫、開発
 - ・地域や幼稚園等の実情を踏まえた特色ある運動（遊び）の工夫・開発
 - ・体を動かす機会の確保
- 策定した運動実践プログラムの実践
- 幼児の運動状況に関する実態調査
 - ・幼児の身体活動量
 - ・幼児の基本的な動作の獲得状況
 - ・保護者の意識

1 「36の基本的な動き」について

(1) 体のバランスをとる動き（平衡系動作） 9動作

- ・たつ ・おきる ・まわる ・くむ ・わたる
- ・ぶらさがる ・さかだちする ・のる ・うく

(2) 体を移動する動き（移動系動作） 9動作

- ・あるく ・はしる ・はねる ・すべる
- ・とぶ（垂直にとぶ） ・のぼる ・はう ・くぐる
- ・およぐ

(3) 用具を操作する動き・力試しの動き（操作性動作） 18動作

- ・もつ ・ささえる ・はこぶ ・おす ・おさえる
- ・こぐ ・つかむ ・あてる ・とる ・わたす
- ・つむ ・ほる ・ふる ・なげる ・うつ
- ・ける ・ひく ・たおす

2 活用の仕方

本プログラムは、本市の現状等を考慮し、狭い空間でもすぐ使え、子どもたちが夢中になって楽しくできる運動遊びを数多く掲載しました。

また、それらのプログラムを下記の6つの領域ごとにまとめました。

[3 指導のポイント] を参照され、発達段階に応じた運動遊びを積極的に活用してください。

今後も、実践をもとに、改善・修正を図っていきます。

- ① 体のバランスをとる運動遊び
- ② 体を移動する運動遊び
- ③ 用具を操作する運動遊び
- ④ 力試しの運動遊び
- ⑤ 基本的な動きを組み合わせる運動遊び
- ⑥ 家庭でもできる運動遊び

3 指導のポイント

(1) できたかどうかを明確にしましょう。

遊びに夢中になる理由の1つは「成功か？失敗か？」のドキドキ感にあります。

どうするとできそうか？（予測）、できたといえるか？（結果）を明確に工夫しましょう。

(2) シンクロ（同調）する楽しさを取り入れましょう。

遊びの中には、シンクロ（同調）する楽しさがあります。同じタイミングで回転する、跳ぶ、用具を操作するなど・・・。

遊びのバリエーションを増やしたいときには、シンクロする楽しさを取り入れてみましょう。

(3) 「くずす」「こわす」遊びを取り入れてみましょう。

一人だけ手拍子のリズムを変える、積み木のお城をこわす・・・バランスやリズム、姿勢をくずしたり、こわしたりするのも子どもにとっては楽しく、意味のある遊びです。

(4) 子どもが注目される工夫をしましょう。

どんなにおとなしい子も遊びは主役です。

例えばじゃんけんの前に名前をコールして盛り上げてはどうでしょう。

例「〇〇！〇〇！ジャンケンポン！」

（〇〇→じゃんけんする子どもの名前）

(5) 「わかりやすさ」を大切にしましょう。

特に遊びの入り口は「わかりやすさ」を大切にしましょう。

すべて説明する必要はないのです。まず何をする遊びなのか

（＝何ができるかどうか）を優先して伝えましょう。

(6) 「変える」工夫をしましょう。

リズムを変える、体の向きを変える、手足の動かし方を変える・・・、そんなとき、自分の体のスイッチが切り替わる瞬間です。

「〇〇を変える」ことで運動遊びが豊かになります。

(7) 待ち時間が少ないよう工夫しましょう。

子どもは早く遊びたいものです。用具はできるだけ人数分そろえましょう。動いて（遊んで）いないときには何をすればよいかを明確に伝えましょう。

(8) 子どものアイデアを生かしましょう。

「僕だったら・・・」「こんなこともしてみたい」基本の遊び方がわかったら子どもは自由に遊びを始めます。逆に言えば、アイデアをかきたてる遊びはよい遊び、ということです。

(9) **遊びは安心・安全が大切です。**

遊びだからこそ安心・安全を確保する必要があります。「文句をいわれない安心」「けがをしない安全」などのためにはトラブルや危険の予測が大前提です。遊びの前にしっかり目を向けさせましょう。

(10) **遊びのコツを言葉にしましょう。**

「腰をドンと落とす」「肩にグッと力を入れる」運動（遊び）の感覚を伝えるにはオノマトペ（擬態語）が有効です。できるだけ子ども自身から言葉を引き出しましょう。

(11) **ちょっとずつ難しくしていきましょう。**

遊びは「飽きない」ことが大切です。今できることから少し難しいことへの挑戦には、回数・距離・時間そして「組み合わせ」を視点にしてみましょ。う。「組み合わせ」には、①～しながら～する（同時）と、②～して～する（連続）があります。

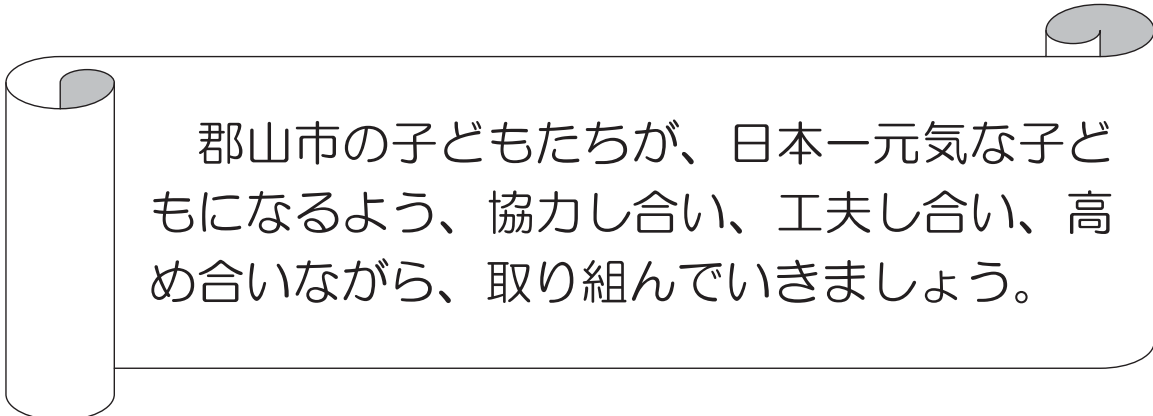
(12) **遊びの輪を増やしていきましょう。（みんなで遊ぶ）**

個人の動きを何人かで組み合わせてみる。できるかどうか？のドキドキ感、そして、できたときの達成感さらにはアップ！

慣れてきたら、①チーム同士で協力して人数を増やす、②チーム対抗でゲーム化するなどで、さらに遊びの輪を増やしましょう。

4 保護者への啓発について

- (1) 保育参観や保護者懇談会、各種行事等を利用して、体を動かす遊びの重要性を発信していきましょう。
- (2) 「家庭でもできる運動遊び」を紹介し、一緒に遊ぶ楽しさや触れ合う楽しさ、コミュニケーションの楽しさ等を発信していきましょう。
- (3) 保護者が、運動習慣・生活習慣の見直すきっかけをつくっていきましょう。



郡山市の子どもたちが、日本一元気な子どもになるよう、協力し合い、工夫し合い、高め合いながら、取り組んでいきましょう。

36の基本の動き

<体のバランスをとる動き（平衡系動作）>

たつ



たつ
たちあがる
かがむ・しゃがむ
すわる

おきる



ねる
ねころぶーおきる
おきあがる

まわる



まわる・まわす
ころがる・ころがす

くむ



つみかさなる
くむ
おんぶする

わたる

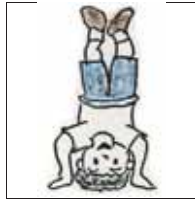


わたる
とんでわたる
あるいてわたる
はしってわたる

ぶらさがる



さかだちする



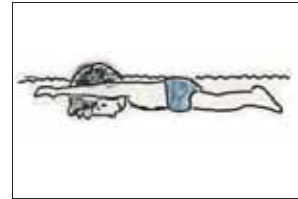
さかだちする

のる



のる
のりまわす

うく



まっすぐうく
まるくなつてうく
あおむけにうく
うつぶせにうく

<体の移動する動き（移動系動作）>

あるく



あるく
ふむーとまる

はしる



はしる
かける
おいかける
にげるーとまる

はねる



はねる
スキップする
ポップする
ギャロップする
2ステップする

すべる



とぶ（垂直にとぶ）



とぶ
とびつく
とびあがる
とびこす

のぼる



のぼる
はいのぼる
よじのぼる
とびのるーおりる
すべりおりる
とびおりる

はう

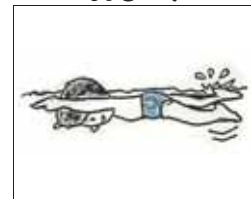


くぐる



くぐる
くぐりぬける
はいる
はいりこむ

およぐ



およぐ・もぐる

＜用具を操作する動き・力試しの動き（操作系動作）＞

もつ

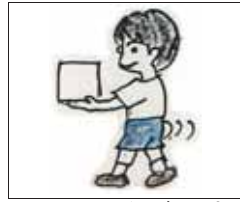


かつぐ・もつ
あげる
もちあげるーおろす

ささえる



はこぶ



はこぶ・うごかす

おす



たおす
つきおとす
おす・おしだす

おさえる



おさえる
おさえつける
もたれる
もたれかかる

こぐ



つかむ



つかむ
つかまえる

あてる



あてる
あたる
ぶつける
ぶつかる

とる



とる
とめる
うける
うけとめる

わたす



つむ



つむ
つみあげるーくずす

ほる



ほる・けずる

ふる



ふる・ふりまわす

なげる



なげる
なげあげる
あてる・ぶつける

うつ



うつ・うちあげる
うちとばす・たたく

ける



ける・けりあげる
けりとばす

ひく



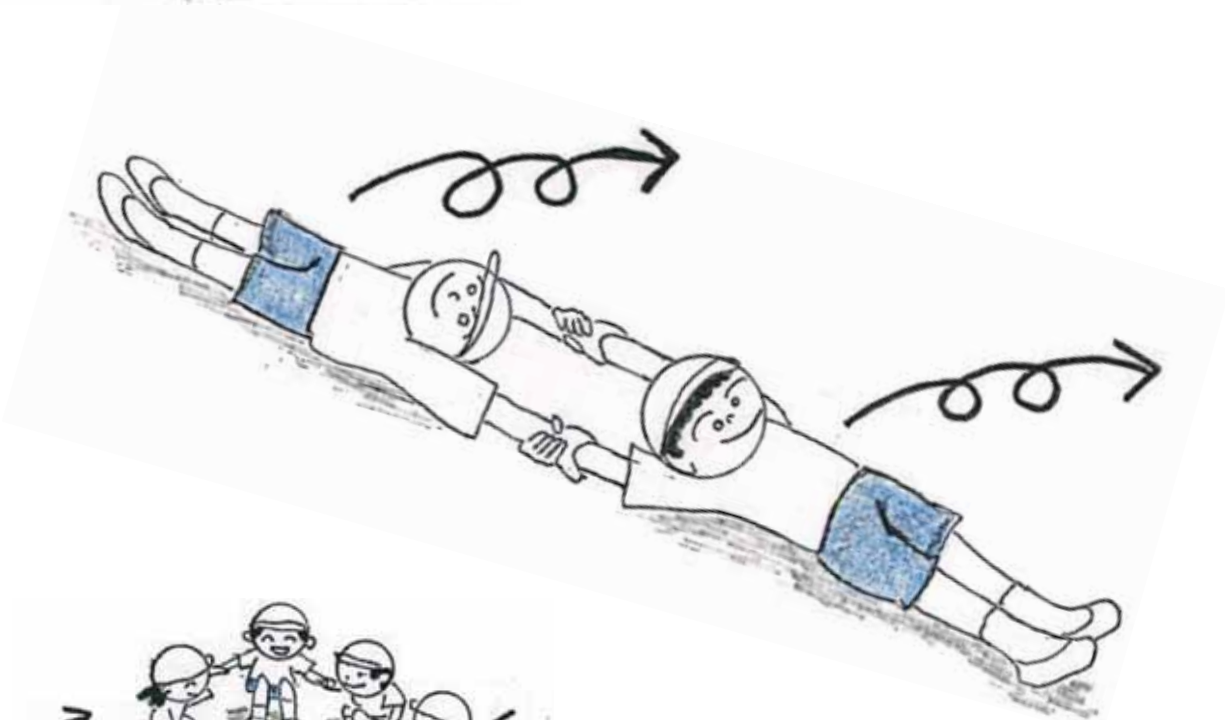
おこす
ひっぱりおこす
ひく・ひっぱる



たおす


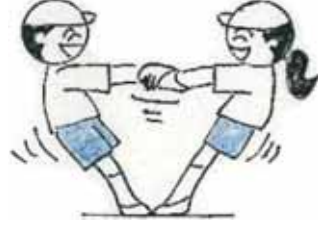



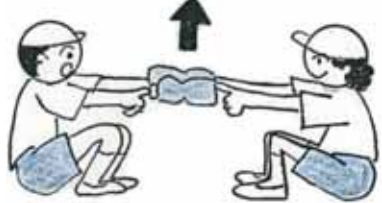





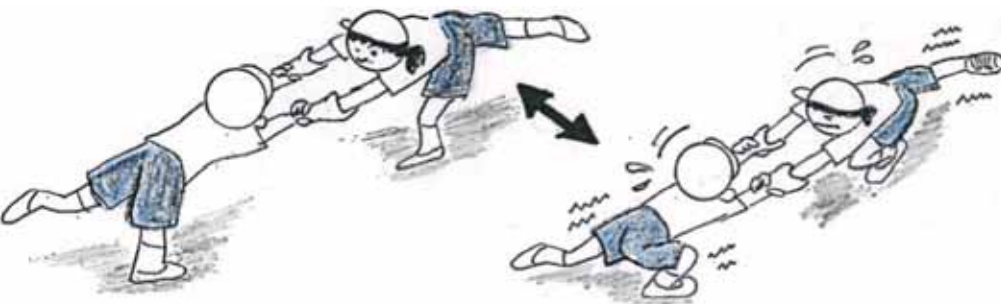
たおす・おしたおす

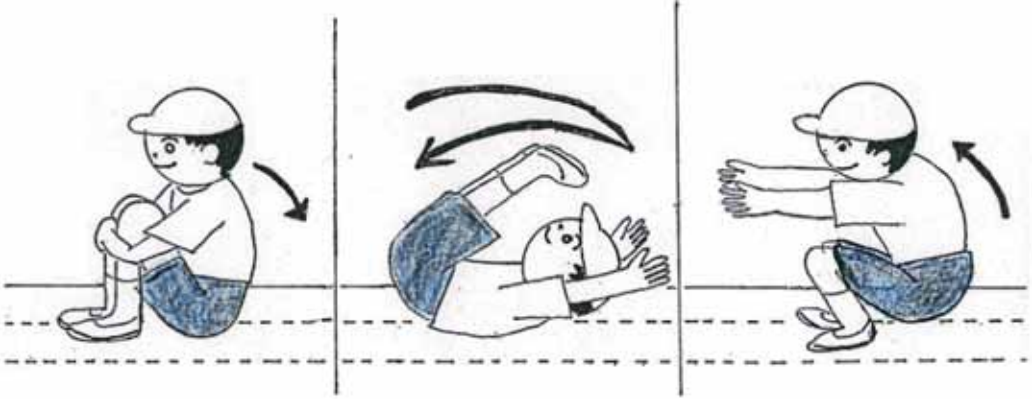
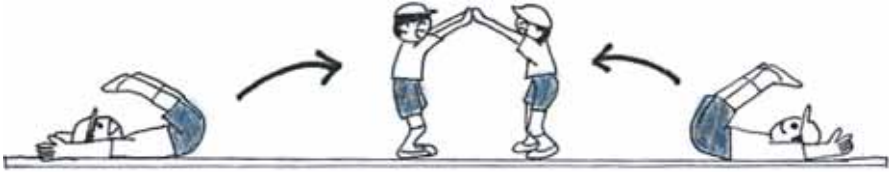
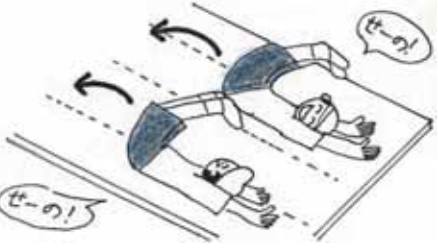
1 体のバランスをとる運動遊び



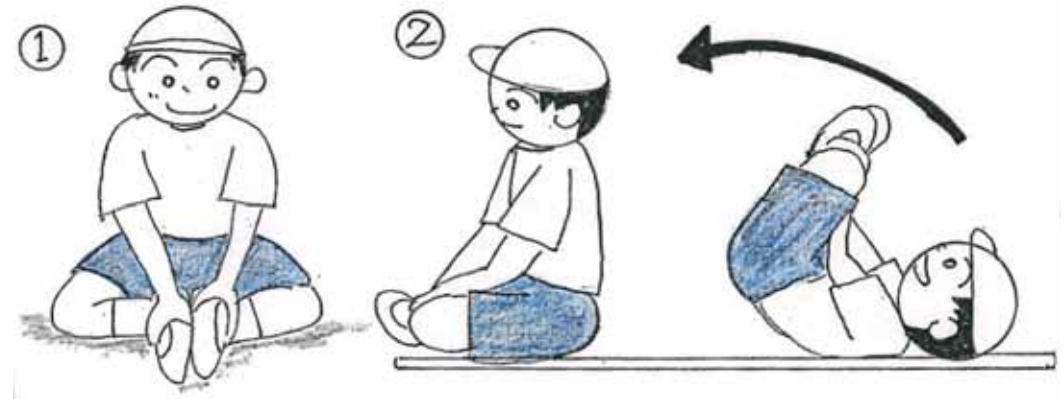
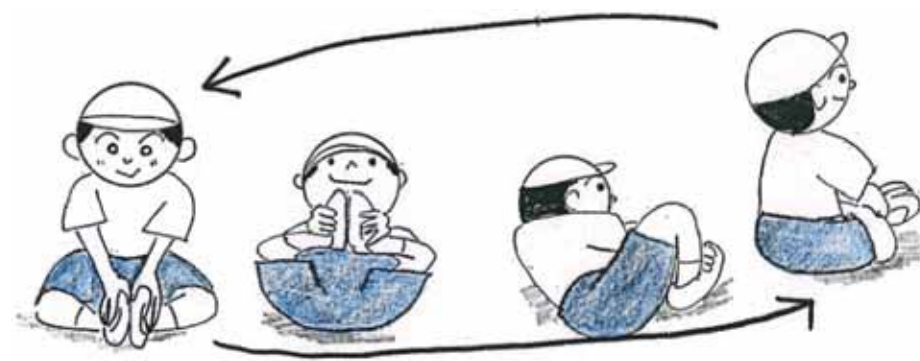
体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		座る・立つ	
プログラム名	お宝を乗せて	対象年齢	3歳～小4		
ねらい	ゆっくりした動きの中で、バランスをとる動きを引き出す。				
使用する用具	紅白玉(それに代わるもの)	人数	1人(2人～5人)		
活動の内容・方法	<p>①体育座りの状態で、紅白玉を頭の上に乗せ、紅白玉が落ちないように立つ。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 背筋を伸ばし、膝をそろえる。 • 玉が落ちないように自分の体をコントロールする。 • うまくできている友達の動きを見て、動きを工夫する。 				
動きの発展性	<p>①玉の数を増やす。 ②置く位置を変える。 ③2人～5人で同時に行う。</p> 				

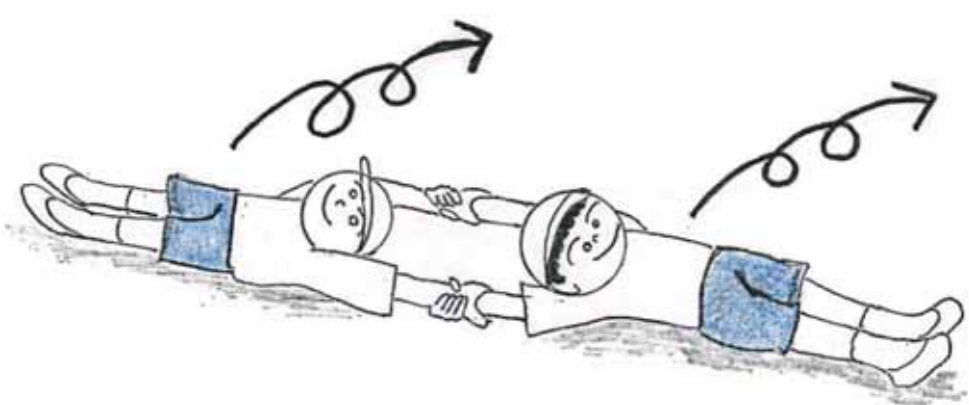
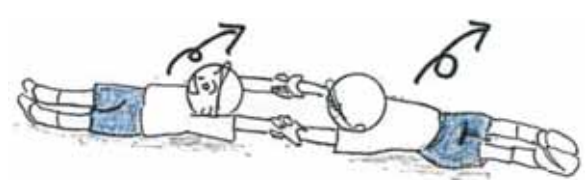

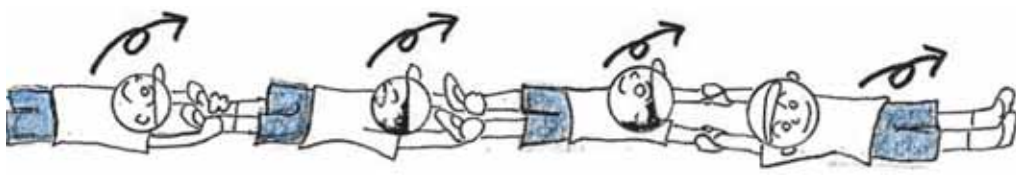
体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		座る・立つ・つかむ 押す・引く	
プログラム名	友達と協力して	対象年齢	4歳～小4		
ねらい	タイミングを合わせて力を入れる動きを引き出す。				
使用する用具	ボール ペットボトル	人数	2人～3人		
活動の内容・方法	①向き合って座る→立つ		 		
	②背中を合わせて座る→立つ		 		
	③用具を使って一緒に立つ（ボール・ペットボトル等使用）		 		
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • お互いに引っ張り合うようにさせる。 • 背中を押し付け合うようにさせる。 • 声をかけ合って行うようにする。 				
動きの発展性	①輪をつくり、向き合って座る→立つ（3人で）		 		
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> • お子さんの目線に合わせ、ことばを掛け合いタイミングを合わせると楽しく行えます。 				


体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		片足立つ・かがむ つかむ・引く	
プログラム名	フラミンゴバランス	対象年齢	5歳～小4		
ねらい	片足でバランスをとる動きのコツを引き出す。				
使用する用具	なし	人数	1人～2人		
活動の内容・方法	<p>①片足で立ち、自分の名前（すきな絵等）をなぞる。</p> 				
指導のポイント	<p>（慣れてきたら）</p> <ul style="list-style-type: none"> • かかとに近いところをなぞる。 （バランスがとりにくい） • 目をつぶってなぞる。 • 両手で同時になぞる。 				
動きの発展性	<p>①友だちと手をつなぎ、立ったり座ったりする。 （2人で）</p> 				



体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		寝転ぶ・起きる・立つ	
プログラム名		ゆりかご		対象年齢	3歳～小4
ねらい		体全体を使い、体を大きく揺らす動きを引き出す。			
使用する用具		マット		人数	1人～2人
活動の内容・方法	<p>①マットの上に体育座り。②後方に足を持ち上げ、③足を振り下ろして立つ。</p> 				
	指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 両ひざをきちんとつける。 体のどこがマットについているかを意識させる。 かかととおしりを近づけて立つ。 			
動きの発展性	<p>①起き上がったら友だちとタッチ！</p> 				
	<p>②友だちと一緒に起き上がる。 手をつないで一緒に起き上がる。</p> 				
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> 家庭においては、畳、フローリングにふとん・ざぶとんを引く等体に負担をかけずに、親子でごろん、ごろんと楽しんでみてはいかがでしょうか。また、揺れる体に手を添え起き上がりこぼしの様に揺れさせてあげると楽しいです。 				

体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		転がる・支える	
プログラム名	ワンダクルツ	対象年齢	3歳～小4		
ねらい	各部位に力を入れる・抜く感覚を引き出す。				
使用する用具	マット	人数	1人		
活動の内容・方法	<p>①両手・両ひざをつける。 ②横に回転。 ③もとの形に戻る。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • おなかに力を入れ、両手できちんと体を支えるようにする。 • 回転する時は、力を抜くようにする。 • もとの形に戻るようにする。 				
動きの発展性	<p>①連続で回転してみよう。</p>  <p>②反対回りもやってみよう。</p>				
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭においては、畳、フローリングにふとん・ざぶとんを引く等体に負担をかけずに、親子でごろん、ごろんと楽しんでみてはいかがでしょうか。 				

体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		寝転ぶ・起き上がる 握る・持つ	
プログラム名		だるまさん転がり		対象年齢	5歳～小4
ねらい		体とマットの接地面を意識しながら 体を揺らす感覚を引き出す。			
使用する用具		マット		人数	1人
活動の内容・方法	<p>①足の裏を合わせ、両手で足を持つ。 ②背中をマットに接触しながら回り、起き上がる。</p> 				
	指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 足の裏をしっかりと合わせる。 両手でしっかりと足をもつ。 体のどこがマットについているかを意識させる。 			
動きの発展性	<p>①横方向への回転をする。</p> 				
家庭での活用	<p>・家庭においては、畳、フローリングにふとん・ざぶとんを引く等体に負担をかけずに、親子でごろん、ごろんと楽しんでみてはいかがでしょうか。</p>				

体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		寝転ぶ・握る	
プログラム名	丸太コロコロ	対象年齢	4歳～小4		
ねらい	友達と動きを合わせる楽しさを引き出す。				
使用する用具	マット（なくてもよい）	人数	1人～4人		
活動の内容・方法	<p>①寝ころび、友だちと頭を合わせる向きで手をつかんで一緒に転がる。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 友だちと協力して、タイミングを合わせる。 • 気分が悪くならないように、距離やスピードを制限しておくようにする。 				
動きの発展性	<p>①2人の向きを変える。 《あおむけとうつぶせ》</p>  <p>《1人がもう1人の足を持って》</p>  <p>②人数を増やす。</p> 				


<h1>体のバランスをとる運動遊び</h1>		運動遊びを構成する動き		寝転ぶ・起きる・持つ 握る・引く	
プログラム名		ぎったん、ぼったん		対象年齢	4歳～小4
ねらい		友達と動きを合わせて体を揺らす楽しさを引き出す。			
使用する用具		マット（なくてもよい）		人数	2人～10人
活動の内容・方法		①友だちと向き合って座る。 ②タイミングを合わせて上体を前後に倒しながら、片方が立ち上がる。			
指導のポイント		<ul style="list-style-type: none"> • ひざを曲げて手首をしっかり握り合えるようにする。 • 立ち上がった後のバランスにも気をつける。 			
動きの発展性		①みんなで手をつなぎ寝ころぶ。 （人数は多めにする。腕が伸びきる状態では始めない。） ②寝た状態からタイミングを合わせて、ゆりかごで起き上がる。			
					
					

体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		回る・立つ	
プログラム名	片足で回ろう	対象年齢	4歳～小4		
ねらい	いろいろな種類の回る動きを引き出す。				
使用する用具	なし	人数	1人～多数		
活動の内容・方法	<p>①足を開いて用意。 ②勢いをつけて回る。 ③ポーズ</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> つま先に力を入れさせる。 倒れないように止まらせる。 動きを途中で止められないので、十分に間隔を意識させる。 				
動きの発展性	<p>①いろいろな回り方にチャレンジする。 ②倒れないように手でバランスをとる。 右・左・足を後ろにあげる。 ③一回ごとにピタッと止まる。 ④回りながら移動をする。（注 周りっている人に気をつける）</p> 				
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> 親子で向かい合って、くるっと回ってみましょう。 				

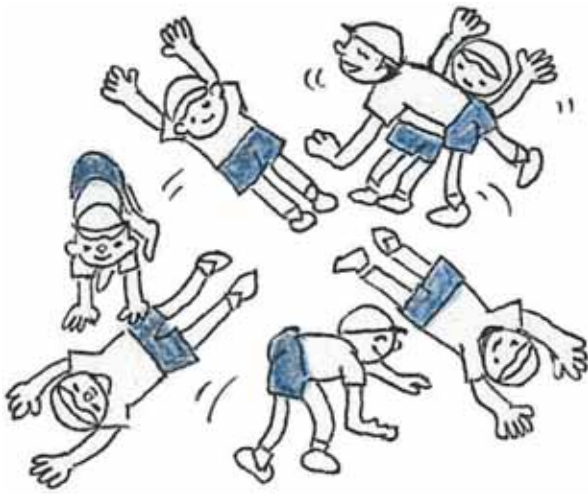
<h1>体のバランスをとる運動遊び</h1>		運動遊びを構成する動き		回る・歩く・跳ぶ かがむ	
プログラム名		くるっとじゃんけん		対象年齢	4歳～小4
ねらい		体を使ったじゃんけんを通して、空中で回る動きを引き出す。			
使用する用具		なし		人数	2人
活動の内容・方法	①背中合わせに立つ。②回りながら跳ぶ。 ③グー、チョキ、パーを出す。				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 1度だけでなく何回も繰り返し行う。 • 動きを途中で止められないので、十分に間隔を意識させる。（安全面の配慮） 				
動きの発展性	①利き手でじゃんけんをする。 ②両手でじゃんけんをする。③足でじゃんけんをする。				
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> • じゃんけん遊びをすることで、スキンシップを十分に図ることができます。 				


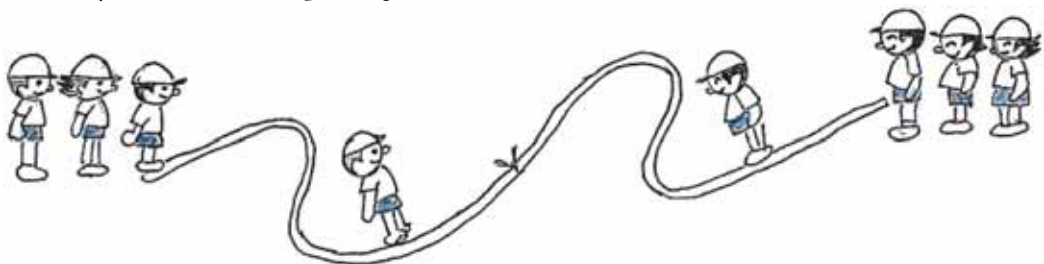
体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		回る・歩く	
プログラム名	2人でくるっと	対象年齢	3歳～小4		
ねらい	お互いに回転することで、タイミングを合わせた動きを引き出す。				
使用する用具	なし	人数	2人		
活動の内容・方法	<p>①2人で手を合わせて向かい合う。 ②お互いに一回転する。(回る方向に腕を振る。) ③向かい合ったらタッチをする。(タイミングを合わせる。)</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 1度だけでなく何回も繰り返し行う。 • ペア以外の子の場所も意識させる。(安全面の配慮) 				
動きの発展性	<p>①片手でタッチする。②2回転でタッチする。 ③横に並んでタッチする。 ※タッチする際に「タッチ!」と声を出す。</p> 				
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> • 親子で向かい合ってタッチをし、回る回数を増やして楽しんでみてはいかがでしょうか。目を回さない程度で。 				

体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き		歩く・走る・這う	
プログラム名		オセロゲーム		対象年齢	3歳～小2
ねらい		2チームに分かれて、オセロのようにカードをひっくりかえすことにより、多様な動きを引き出す。			
使用する用具		手作りオセロ(人数分+多数)		人数	多数
活動の内容・方法	<p>◎二組に分かれて行う。</p> <p>1) 2チームのスタートラインの間に、同じ数の黒のオセロと白のオセロをランダムに置く。</p> <p>①スタートの合図で、「ハイハイ」しながら、黒チームは、白のオセロを黒にひっくりかえす。白チームは、黒のオセロを白にひっくりかえす。</p> <p>②どのオセロをひっくりかえしてもかまわない。オセロを抑えておくのは反則である。</p> <p>③時間を決め(1回 3分程度)、時間になったら、スタートラインにもどる。</p> <p>④黒のオセロの数を数える。白のオセロの数を数える。</p> <p>⑤数が多いほうが勝ちとする。</p>				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・オセロの数が多いほうがおもしろい。 ・黒と白のオセロの数は同数とする。 				
動きの発展性	<p>①いろいろな動きで行ってもおもしろい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンケンで ・犬歩きで など 				

体のバランスをとる運動遊び		運動遊びを構成する動き	バランスを保つ・走る 歩く・寝転ぶ 等	
プログラム名	だるまさんがころんだ	対象年齢	5歳～小4	
ねらい	止まったときにふらふらしないように、バランスをとる動きを引き出す。			
使用する用具	なし	人数	多数	
活動の内容・方法	<p>①鬼から離れた場所に一列に並ぶ。 ②鬼の「だるまさんがころんだ。」の合図でストップする。 ③鬼にタッチしたら、すばやく鬼から離れる。 ④鬼の「ストップ」の合図で止まる。 ⑤鬼の「大また5歩」などの指示で鬼に近づき、タッチした人からその場に座る。</p> 			
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・「だるまさんがころんだ」を「だるまさんが〇〇した」として、多様な動きを引き出すようにする。 ・広い場所で行うようにする。（安全面の配慮） 			
動きの発展性	<p>①いろいろなポーズで止まってみる。 例：片足でバランスをとり止まる。 （フラミンゴなど） 石や木等になって止まる。</p>			

2 体を移動する運動遊び



体を移動する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き		歩く・走る・跳ぶ はねる・かけ足 かがむ	
プログラム名	陣取りじゃんけん	対象年齢	4歳～小4		
ねらい	体を使ったじゃんけんを取り入れて、 大きなジャンプで移動する動きを引き出す。				
使用する用具	ロープなど	人数	多数		
活動の内容・方法	<p>①2チームに分かれ、自分のチームの陣地に1列に並ぶ。 1番目の人が向かい合って、体じゃんけんをする。</p> <p>②勝ったら大またジャンプで相手陣地に向かって進む。 負けた人は次の人に交代する。 グーで勝ったら：3歩 チョキで勝ったら：6歩 パーで勝ったら：6歩</p> <p>③相手陣地にたどりついたら1点。これを繰り返す。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 相手に見えるように体全体を使って大きくじゃんけんをする。 • 相手陣地に進むときにぶつからないように注意させる。 				
動きの発展性	<p>①大またジャンプの他に、ケンケンや 両足ジャンプなどジャンプの種類を工夫する。</p> <p>②ロープを使用し、くねくねコースを作り 出会ったところでじゃんけんをする。</p> <p>③うずまきを描き、中心からと出会ったところで じゃんけんをする。</p> 				

体を移動する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

這う・歩く・走る
跳ぶ・はねる・支える

プログラム名

変身じゃんけん

対象年齢

4歳～小4

ねらい

いろいろな方向に、手でしっかり体を支えて這ったり、歩いたり、跳ねたりなど多様な動きを引き出す。

使用する用具

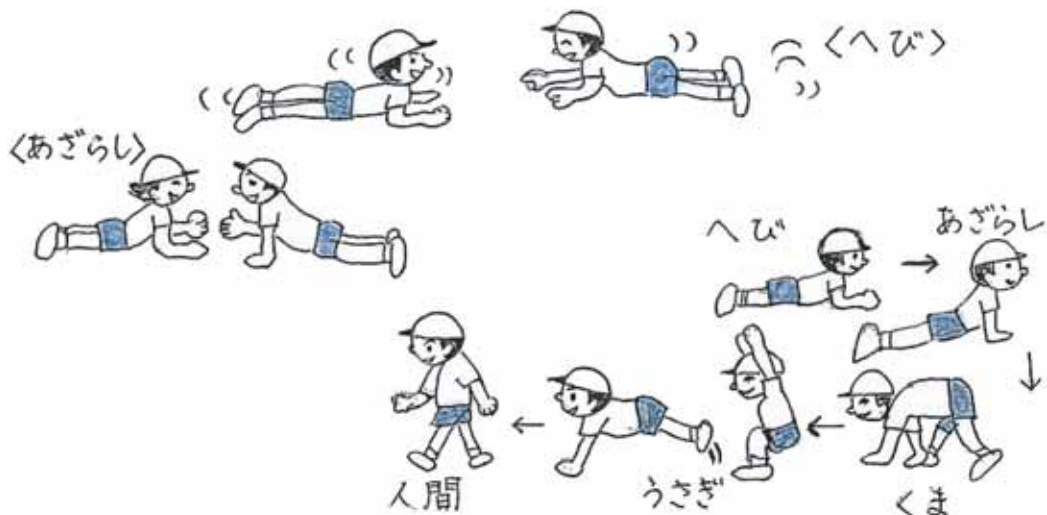
なし

人数

多数

活動の内容・方法

- ①へびでスタートする（這う）。
- ②出会った友達とじゃんけんをする。
勝ったらあざらし歩きに変身する。
負けたらそのままへびで移動し、へびはへび、あざらしはあざらし同士でじゃんけんをする。
- ③勝ったらくま→うさぎ→人間に変身し、人間同士で勝ったら得点。




指導のポイント

- ・「あざらしさん」では、手の指をしっかり開いてひじをまっすぐ伸ばすようにする。
- ・「うさぎさん」では、手をしっかりついて、手より足が前にいくようにする。
- ・ぶつからないように前をよく見て、あわてずに進むように助言する。

動きの発展性

- ・より多様な動きをひきだすために、変身する動物の種類を変えたり、動きを工夫したりする。
（例：しゃくとり虫・くも歩きなどもおもしろい。）
- ・チーム対抗もおもしろい。

体を移動する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き		歩く・走る・跳ぶ 回る・かがむ	
プログラム名	一列UFO	対象年齢	3歳～小4		
ねらい	合図に合わせて、素早く切り替える動きを引き出す。 (2人以上の場合)友達とタイミングを合わせた動きを引き出す。				
使用する用具	なし	人数	多数		
活動の内容・方法	<p>①操縦士(教師)の方を向いて立つ。 (手をつなぐと2人以上でもできます。)</p> <p>②操縦士(教師)の合図に合わせて動く。</p> <p>③慣れてきたら、合図を増やしていく。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 無理に相手を引っばらないことや『危ない』と思ったらすぐに手を離すことをあらかじめ確認する。 (安全面の配慮) 				
動きの発展性	<p>○はじめは教師の合図で動くが、慣れてきたら子ども達にも動きや合図を考えさせて楽しませる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手を頭の上で丸にしたら、ジャイアントウォークをする。 片足立ちで合図をしたらケンケンで動く。 グーで指したらスキップをする。 手を斜め下に指したら、しゃがみ歩きをする。 				

体を移動する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

歩く・走る・回る

プログラム名

円盤UFO

対象年齢

4歳～小4

ねらい

体の向きを固定した状態でさまざまな方向へ移動する動きを引き出す。
友達とタイミングを合わせた動きを引き出す。

使用する用具

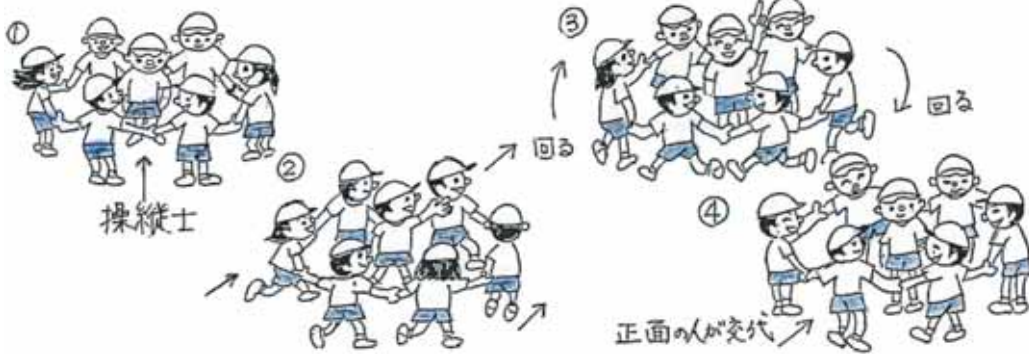
なし

人数

多数

活動の内容・方法

- ① 5～8人で手をつないで円形になり、円の中心に立った人が操縦士になる。
- ② 操縦士の指した方向に走る。
- ③ 操縦士が上を指したら、時計回りに回る。
- ④ 操縦士が手を下ろしたときに操縦士の目の前にとまった人が操縦士を交代する。



指導のポイント

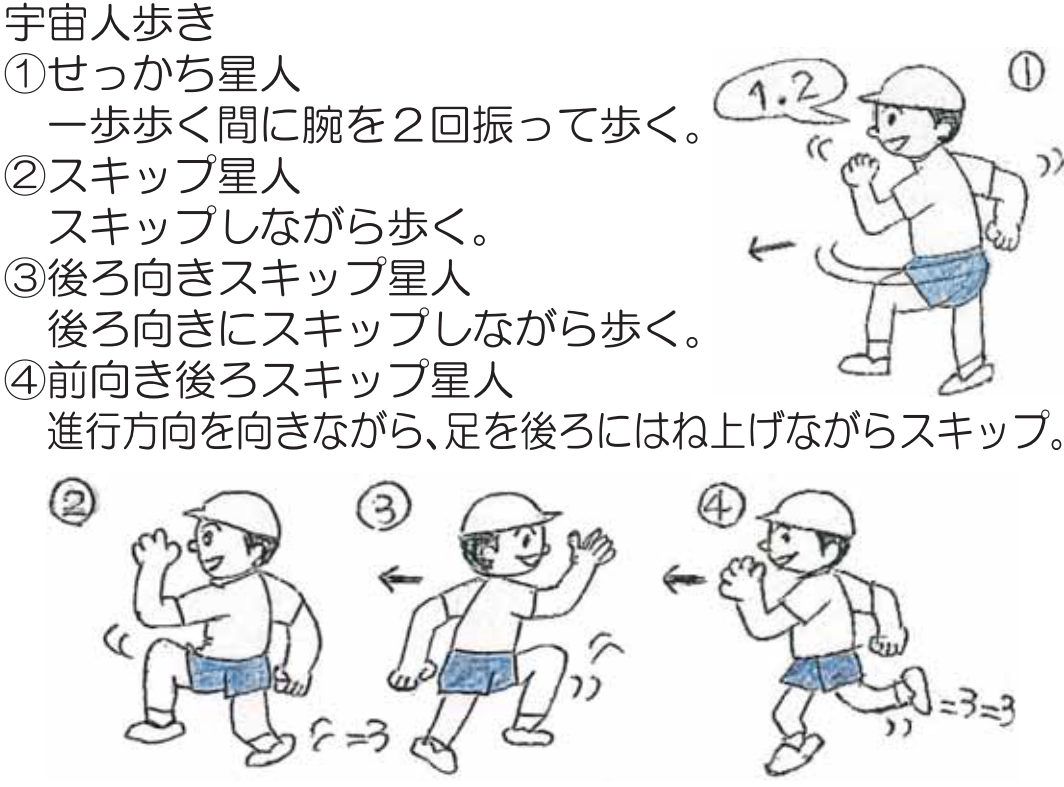
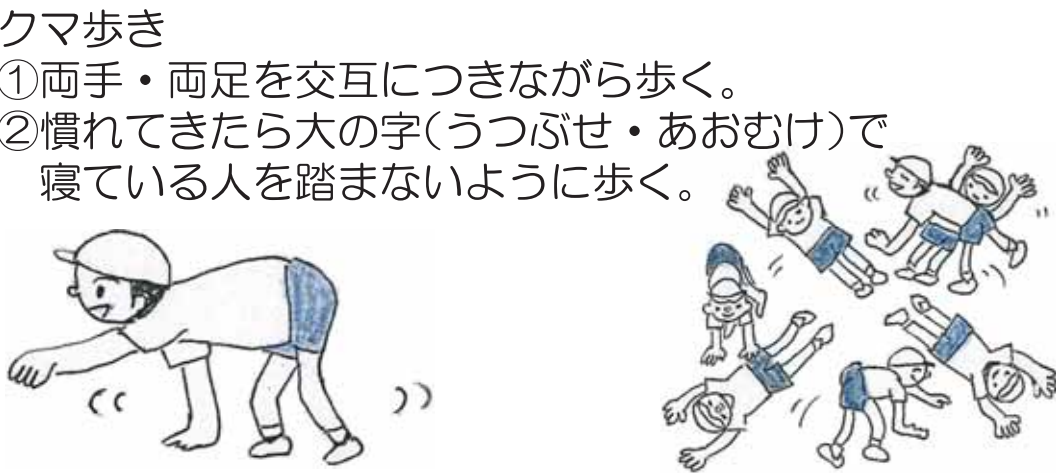
- ・ 広い場所でUFO同士の間隔をあけて並ばせる。
- ・ 他のグループと絶対にぶつからないようにとあらかじめ指示をしておく。

動きの発展性

【四角UFO】

- ① 4人でひし形に並んで立ち、先頭に立った人が操縦士役になる。
- ② 操縦士の指した方向を向いて走る。(歩く)
後ろは指しにくいので上を指すことにする。
※走っている(歩いている)方向の先頭にいる人が操縦士になる。
したがって、走る(歩く)向きが変わるたびに操縦士が交代することになる。



体を移動する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き	歩く・走る・はねる またぐ・支える	
プログラム名	ものまね歩き	対象年齢	4歳～小4	
ねらい	体全体を使い、知っている動きを工夫することで「体の動かし方」への意識を引き出す。			
使用する用具	なし	人数	1人～多数	
活動の内容・方法	<p>宇宙人歩き</p> <p>①せっかち星人 一歩歩く間に腕を2回振って歩く。</p> <p>②スキップ星人 スキップしながら歩く。</p> <p>③後ろ向きスキップ星人 後ろ向きにスキップしながら歩く。</p> <p>④前向き後ろスキップ星人 進行方向を向きながら、足を後ろにはね上げながらスキップ。</p> 			
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・太鼓（笛）でリズムをとるようにする。 ・慣れてきたら、リズムを変える、体の向きを変える、手足の動き方を変えるようにする。 ・できるようになったら、動きを大きく行うようにする。 			
動きの発展性	<p>クマ歩き</p> <p>①両手・両足を交互につきながら歩く。</p> <p>②慣れてきたら大の字（うつぶせ・あおむけ）で寝ている人を踏まないように歩く。</p> 			

体を移動する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

跳ぶ（垂直に跳ぶ）

プログラム名

なわまわしとび

対象年齢

3歳～小2

ねらい

とびなわを教師がまわし、それを跳ぶことにより、
多様な動きを引き出す。

使用する用具

とびなわ

人数

多数

活動の内容・方法

- 1 教師が中心となり、なわを床すれすれに回す。
- ①子どもたちは、なわの届く範囲内に立つ。
- ②教師がなわを回し、
なわに引っかからないように跳ぶ。
- ③なわに引っかかってしまったらやり直す。



指導のポイント

- ・はじめはゆっくりと回し、だんだん速くする。
- ・慣れてきたら、すこしずつ高くしてもよい。

体を移動する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き		這う・くぐる・つかむ	
プログラム名	アリのトンネルくぐり	対象年齢	3歳～小2		
ねらい	10人程度がくっついて一列になり、足を開いたところをくぐることにより、多様な動きを引き出す。				
使用する用具	なし	人数	多数		
活動の内容・方法	<p>1 10人程度がくっついて一列になり、足を開く。</p> <p>①前の人から順に開いた足の間をアリさんのように這いながらくぐっていく。</p> <p>②くぐり終わったら後ろで足を開く。</p> <p>③全員が終わるまで続ける。</p>				
					
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • なるべくくっついて大きく足を開くようにさせる。 • チーム対抗で競争させても面白い。 				

体を移動する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

歩く・走る・運ぶ
つかまえる

プログラム名

タッチされずに宝をゲット!

対象年齢

3歳～小4

ねらい

2チームに分かれて、相手のタッチをかくぐり、宝をとることにより、走ったり逃げたり止まったりなどの多様な動きを引き出す。

使用する用具

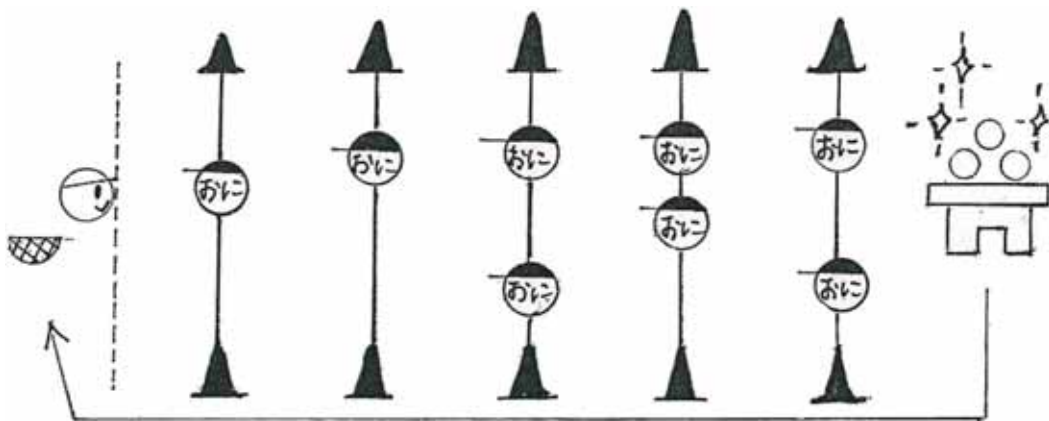
コーン(10個) 紅白玉(多数)

人数

多数

活動の内容・方法

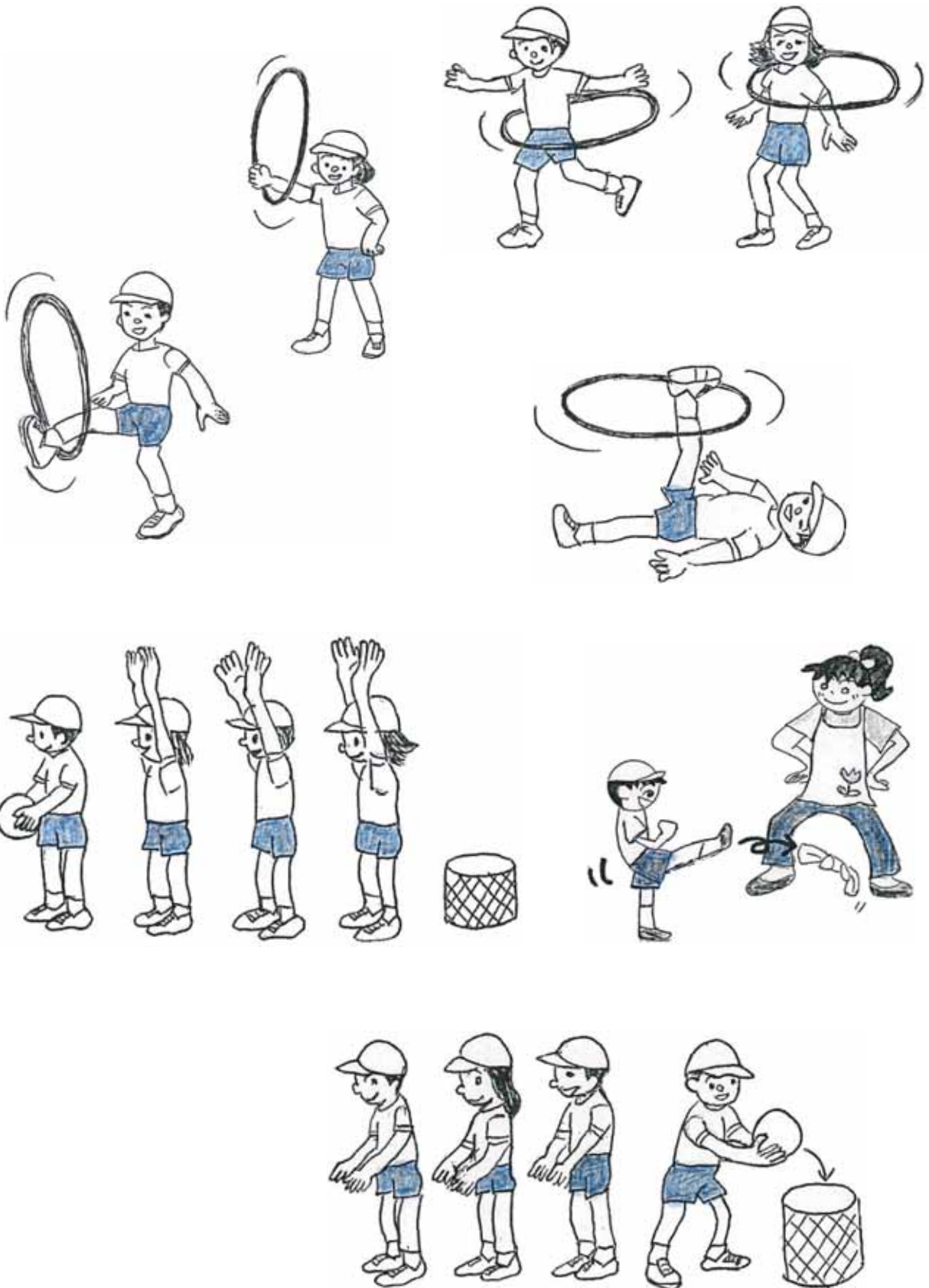
- ◎二組に分かれて、コーンの間を通り抜け、宝(紅白玉)をとる。
- ①コーンとコーンの間にラインをひき、そのライン上に相手チームの1～2人が鬼になる。
- ②コーンは全部で10個、ラインは5本。
- ③それぞれのラインに相手チームの1～2人が鬼になる。
- ④鬼は、ライン上のみの移動とする。
- ⑤ライン上にいる鬼にタッチされないように工夫しながら、宝を(紅白玉)をとりいく。
- ⑥鬼にタッチされたら、教員のところまで戻り、ハイタッチをして、再スタートする。
- ⑦時間(5分程度)を決めて、時間になったら交替する。



指導のポイント

- ゲームが終了したら、かごにある紅白玉の数をみんなで数えて、勝敗を決める。
- 紅白玉の代わりに、宝はタオルなどでもよい。

3 用具を操作する運動遊び



用具を操作する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

持つ・投げる・捕る

プログラム名

ボールをキャッチ

対象年齢

4歳～小4

ねらい

ボールを使って、いろいろな捕り方を引き出す。

使用する用具

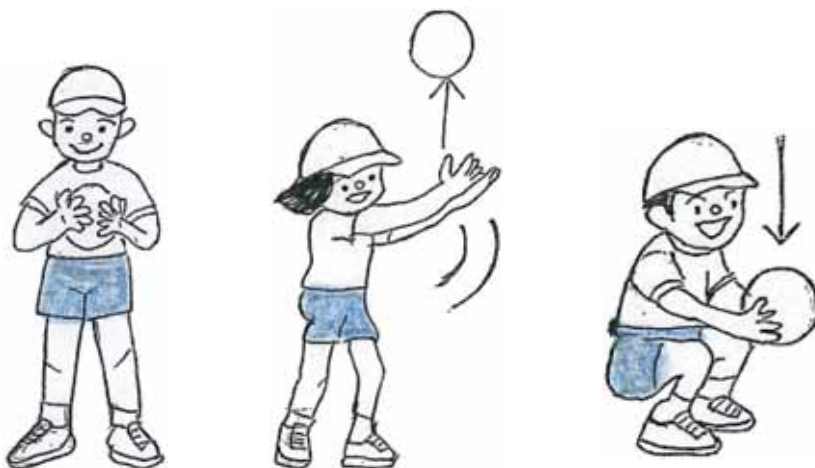
ボール（1人1個）

人数

1人～多数

活動の内容・方法

- ① 1人1つボールを持つ。
- ② 上に向かってボールを投げる。
- ③ 落ちてきたボールを捕る。




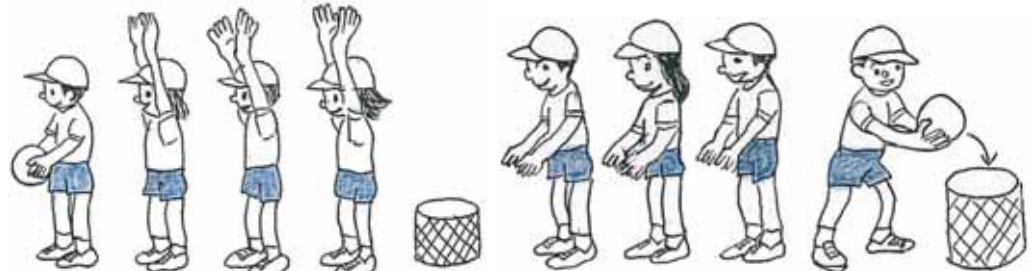
指導のポイント

- ボールをよく見て、床に落とさないように、ことばがけをする。

動きの発展性

- ◎ いろいろな捕り方をしよう
- ① 一番下(上)でキャッチした人が勝ち。
- ② 手を叩いてからキャッチ。
一番たくさん手を叩いた人が勝ち。
- ③ 片手でキャッチした人が勝ち。
- ④ おもしろいキャッチのしかたをした人が勝ち。
(グループでルールを決めて、競争するのも楽しい。)



用具を操作する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き		持つ・運ぶ・わたす 捕る	
プログラム名	ボールを送れ！	対象年齢	4歳～小4		
ねらい	ボールを使って、ボールを渡したり、受け取ったりする動きを引き出す。				
使用する用具	ボール・かご	人数	2人～多数		
活動の内容・方法	<p>①2人組で背中合わせに立ち、ボールを1個持つ。 ②スタートの合図で後ろの人にボールを渡す。 (上・下バージョン、横向きバージョン) ③30秒間でたくさん渡した組が勝ち。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかり指を広げてボールを持つようにことばがけをする。 				
動きの発展性	<p>◎ボール送りゲーム ①グループで1列になり、先頭がボールを持つ。 ②速く、一番後ろの人が、かごに入れたチームが勝ち。</p> 				

③ 用具を操作する

用具を操作する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

捕る・投げる・蹴る
走る・歩く

プログラム名

タオルを使って

対象年齢

3歳～小2

ねらい

タオルを使って、投げたり捕ったり、蹴ったりして、
多様な動きを引き出す。

使用する用具

タオル（人数分）

人数

1人

活動の内容・方法

◎タオルで2つの結び目をつくる。

1 上に投げてとる

①上に投げてとる

②上に投げて、手をたたいてとる。

（手をたたく回数を多くする）

③上に投げて、体を1回転してとる。



2 蹴る

①思い思いに蹴る

②教師が足を開いてゴールをつくり、
それに蹴って入れる。

・ゲーム化してもおもしろい。

（ゴールすれば1点）

③足を開いたゴールを移動し、
そのゴールに入れる。

・ゲーム化してもおもしろい。

（ゴールすれば1点）



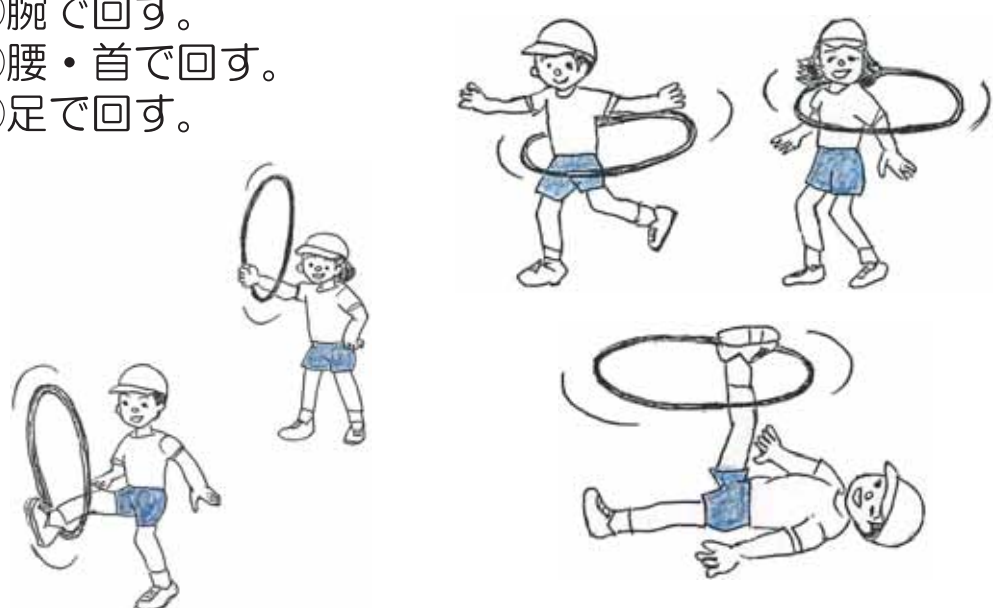
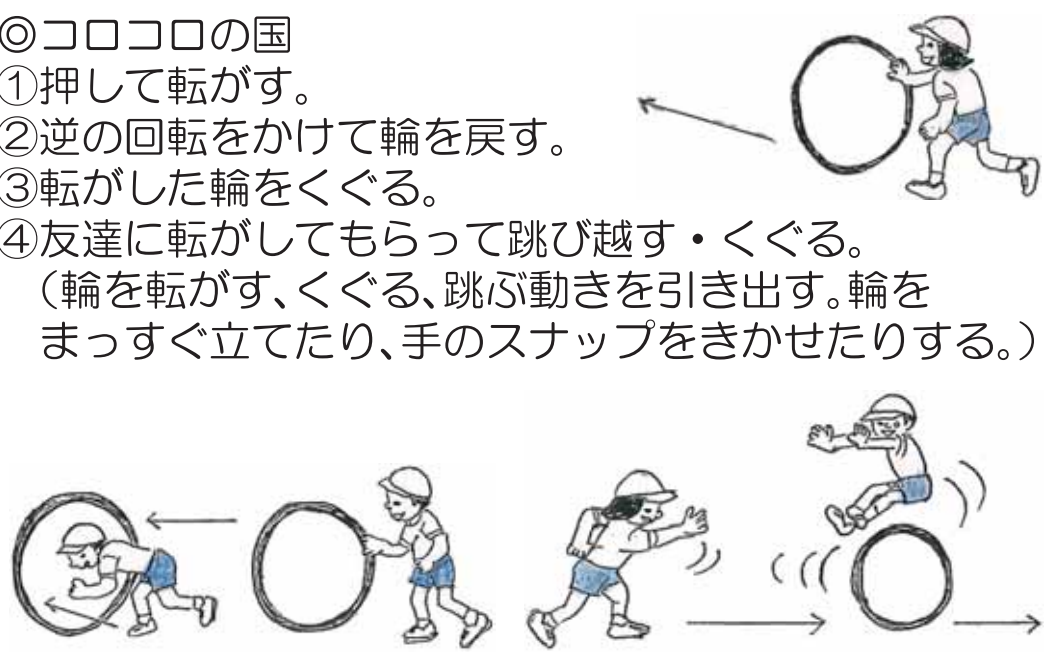
指導のポイント

・タオルを2回結ぶことがポイント。

・結ぶのも子どもに取り組ませ、腕の力をつける。

動きの発展性

○子どもが工夫した動きをしたら、賞賛し、
いろいろな動きを考えさせる。

用具を操作する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き		回す・転がす・投げる くぐる・跳ぶ・歩く・走る	
プログラム名	クルクルの国	対象年齢	4歳～小4		
ねらい	輪を体のいろいろな部位で回す動きを引き出す。				
使用する用具	フラフーフまたは、リンク(大)	人数	1人～多数		
活動の内容・方法	<p>①腕で回す。 ②腰・首で回す。 ③足で回す。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・体の部位ごとに、回しやすいところを試しながら回す。 ・回したり、転がしたりするときは周りをよく見てから行うようにさせる。 				
動きの発展性	<p>◎コロコロの国</p> <p>①押して転がす。 ②逆の回転をかけて輪を戻す。 ③転がした輪をくぐる。 ④友達に転がしてもらって跳び越す・くぐる。 (輪を転がす、くぐる、跳ぶ動きを引き出す。輪をまっすぐ立てたり、手のスナップをきかせたりする。)</p> 				

③ 用具を操作する

用具を操作する 運動遊び

運動遊びを
構成する動き

回す・転がす・投げる
くぐる・跳ぶ

プログラム名

ピョンピョンの国

対象年齢

4歳～小4

ねらい

輪を使って、輪を跳ぶ動きを引き出す。

使用する用具

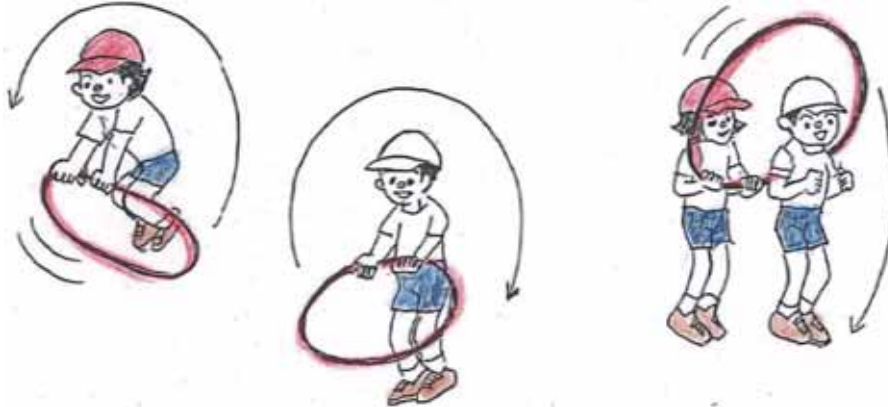
フラフーフまたは、リンク(大)

人数

1人～多数

活動の内容・方法

- ①前回し。(なわとびのようにとんでみよう。)
- ②後ろ回し。(持ちやすいところを握ろう。)
- ③2人組。(リズムを合わせよう。)



指導のポイント

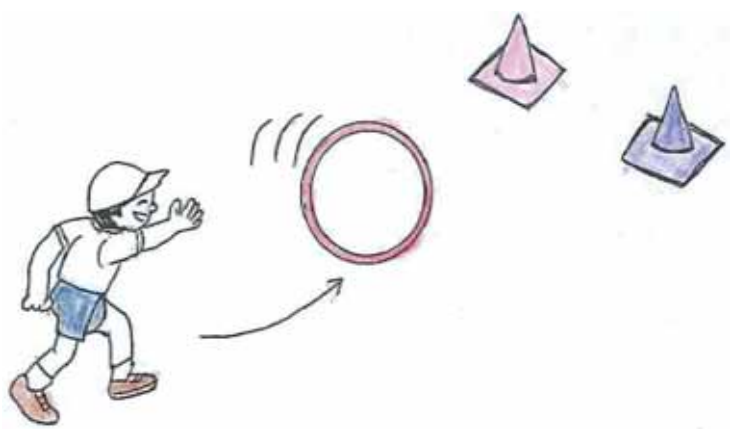
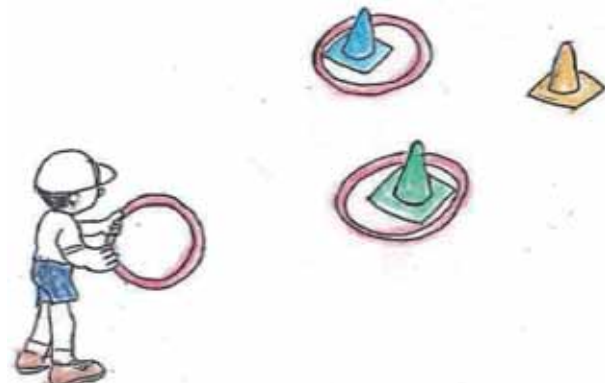
- ・回しやすい握り方を試しながら回すように助言する。

動きの発展性

○島リレー(輪を投げる、くぐる等の動きを引き出す。)

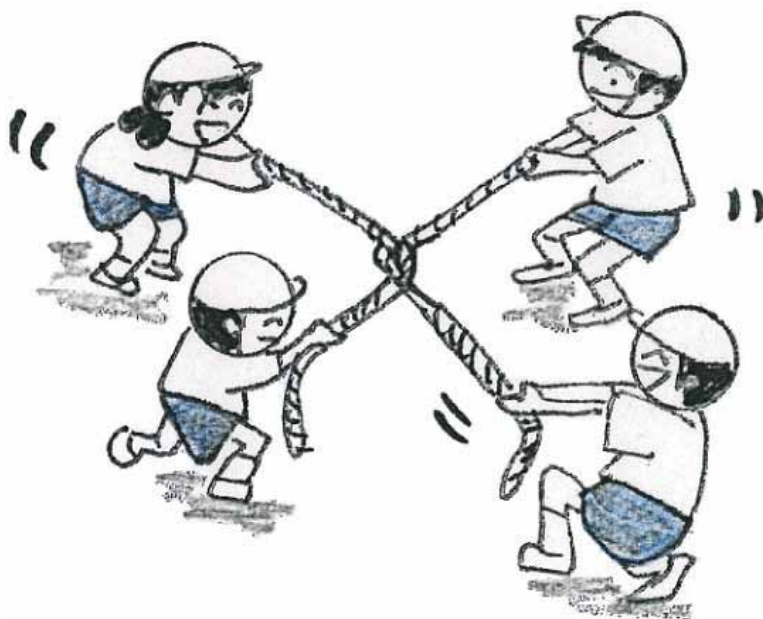
- ①輪を投げて島にして進む。
- ②全員が反対側に進んだチームの勝ち。



用具を操作する 運動遊び		運動遊びを 構成する動き		回す・転がす・投げる	
プログラム名	ボウリングの国	対象年齢	5歳～小4		
ねらい	輪を使って、輪を転がす動きを引き出す。				
使用する用具	リンク(大)・コーン	人数	1人～多数		
活動の内容・方法	<p>①コーンとコーンの間を通す。 ②コーンの数を増やして点数を変える。</p> 				
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 輪をまっすぐ立てたり、手首のスナップをきかせるように助言する。 				
動きの発展性	<p>○コーンなどを的にする。 (輪を投げる動きを引き出し、腕だけでなく、体をしっかりひねって輪を投げる。)</p> 				

③ 用具を操作する

4 力試しの運動遊び



力試しの運動遊び		運動遊びを構成する動き		つかむ・引く・力比べ	
プログラム名		引っぱりっこをしよう		対象年齢	4歳～小2
ねらい		お互いの力を感じながら引き合うことで、力いっぱい引く動きを引き出す。			
使用する用具		なし		人数	2人～多数
活動の内容・方法	<p>①お互いを引っぱってみよう！ ②みんなで引っぱってみよう！</p> 				
	指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 手首をしっかり握るようにさせる。 • 急に力を抜かないようにさせる。 • 相手をころばさないようにバランスをとりながら引っぱらせる • バランスがくずれたら手を離すようにさせる。 			
動きの発展性	<p>①友達を上手に引っぱってリレーをしよう！ (はじめはゆっくりと、だんだんスピードを上げていく。) ※座っている人の足首をしっかり持つようにさせる。 ※ころばないようにバランスをとらせる。</p> 				

力試しの運動遊び

運動遊びを構成する動き

つかむ・引く・力比べ

プログラム名

用具を使って引っばろう

対象年齢

4歳～小4

ねらい

さまざまな用具を使って、力いっぱい引く動きを引き出す。

使用する用具

紐 棒 ロープ

人数

2人～多数

活動の内容・方法

- ①いろいろな綱を引いてみよう！
- ②棒を引いてみよう！
- ③荷物を運んでみよう！
- ④友達を引いて運んでみよう！



指導のポイント

- ・用具が抜けないようにしっかり握るようにさせる。
- ・急に力を抜かないようにさせる。
- ・バランスが崩れたら手を離すようにさせる。
- ・急に重いものを乗せないようにさせる。
- ・振り回さないようにさせる。
- ・いきなり走ったりしないで重さを感じさせてから行わせる。
- ・前のめりにならないように相手をよく見て引かせる。
- ・いきなり引っばったりしないようにさせる。

動きの発展性

- ①綱引きしながら姿勢や方向を変えよう！
- ②綱の数を増やしたり、人数を増やそう！
- ③棒を引きながら姿勢や方向を変えよう！
- ④人数を増やそう！



<h1>力試しの運動遊び</h1>		運動遊びを構成する動き		つかむ・引く・力比べ くむ・ぶらさがる	
プログラム名	みんなで引っぼうろ		対象年齢	5歳～小4	
ねらい	協力しながら、力いっぱい引く動きを引き出す。				
使用する用具	なし		人数	2人～多数	
活動の内容・方法	○大根抜き 		○うつぶせ大根抜き 		
	指導のポイント <ul style="list-style-type: none"> 急に引っ張り、相手の足が痛くならないように、ゆっくり引くようにさせる。 足首を持たせる。靴が脱げる場合は脱いで行わせる。 急に持ち上げると、体が反ってしまい危険。上ではなく、手前に引っばるようにさせる。 我慢し続けて自分の腕などを痛めないように注意させる。 足をばたつかせたり、蹴ったりしないようにさせる。 				
動きの発展性	○竹の子抜き <ul style="list-style-type: none"> 相手のことを考えながら、引っこ抜きしましょう。 足をしっかり踏ん張ってみましょう。 				

力試しの運動遊び

運動遊びを構成する動き

つかむ・引く・歩く

プログラム名

人間つなひき

対象年齢

3歳～小2

ねらい

仰向けになって腕を伸ばしロープをつかんだ状態の人間を引っ張って運ぶことにより、多様な動きを引き出す。

使用する用具

3メートル程度のロープ

人数

多数

活動の内容・方法

- ◎何人でも、できるが3人の場合、ロープをまっすぐに伸ばす。
- ①ロープの真ん中に1人が仰向けになり、腕をのばしてロープをつかむ。
- ②ロープの両側に残りの2人がいき、ロープを持つ。
- ③2人が中央の腕を伸ばしている方向に引っ張って運ぶ。
- ④真ん中の人は、そのままの姿勢でロープから手を離さないようにする。





指導のポイント

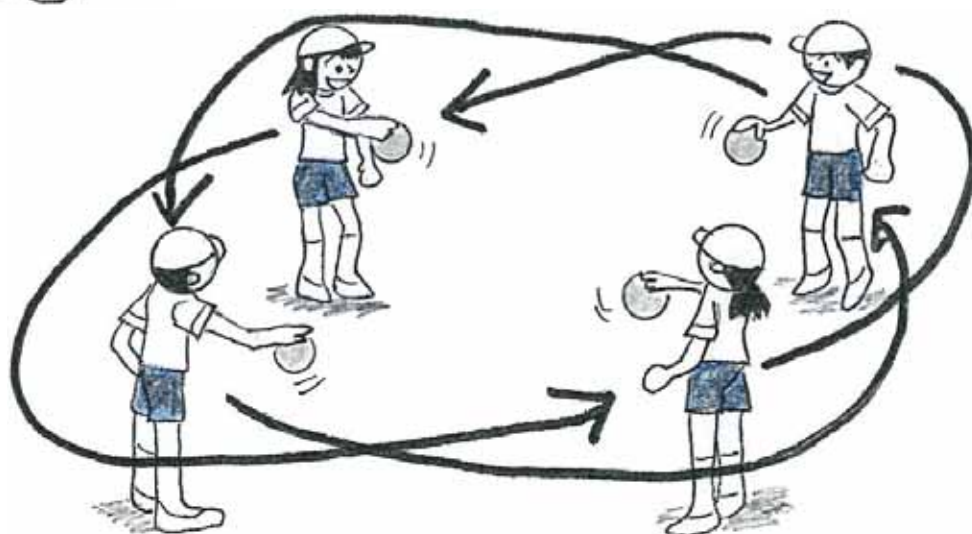
- ・仰向けのひとは、そのままの姿勢で、ロープから手を離さないようにさせる。
- ・チームごとに競争するのもおもしろい。







動きの発展性






- ・何人でもできる。運ばれる人数と、引っ張る人数を多くする。
- ・先生が仰向けになり、それを子どもたちが引っ張って運ぶのもおもしろい。

<h1>力試しの運動遊び</h1>		運動遊びを構成する動き		押す・たおす・運ぶ 支える・力比べ	
プログラム名	すもうあそび		対象年齢	5歳～小4	
ねらい	思いきり力を出して押す動きを引き出す。				
使用する用具	タイヤなど	人数	2人		
活動の内容・方法	<p>○手押しすもう ○肩押しすもう ○タイヤ押しすもう</p> 				
	指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・引いたりタイミングをずらすような動きはしないように指導する。 ・2人組は、体格差・男女差を考慮する。 ・足をばたつかせたり、けったりしないように注意する。頭を床にぶつけないようにする。(安全面の配慮) 			
動きの発展性	<p>○片足すもう 片方の足はあぐらをかくような形にする。もう一方の足を伸ばし、両手でももを支える。手をついたり、体が倒れたら負け。</p> 				

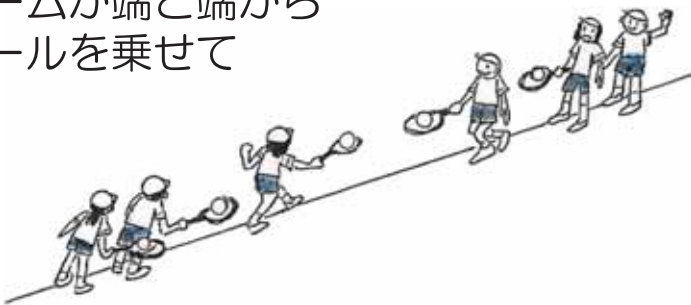

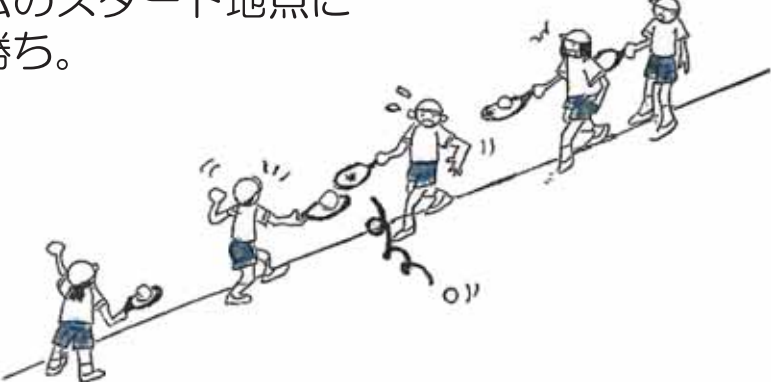
5 基本的な動きを組み合わせる 運動遊び



基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き	
		なわを跳ぶ・走る	
		動きの系統	
		「用具を操作する」+ 「体を移動する」	
プログラム名	短なわとびでゴージャス	対象年齢	5歳～小4
ねらい	なわ跳びをしながら人数を増やし、 シンクロ的に友達と合わせる楽しさを引き出す。		
使用する用具	短なわ	人数	1人～多数
活動の内容・方法	<p>①その場で前回し、後ろ回し跳びをする。</p> 		
	<p>②片足跳びをしながらその場で跳ぶ。</p> 		
	<p>③その場で、体じゃんけんのグー、チョキ、パーで跳ぶ。 慣れてきたら、前後、左右で跳ぶ。</p> 		
	<p>④かけ足跳びをしながら サークル(円)回りをする。 はじめは時計回り、 次は反対回りで(8の字回り)</p> 		
	<p>⑤2人組シンクロで (①～③までを)</p> 		
	<p>⑥3人以上で(①～③までを) できるようになったら、 互いに短なわを持ち替えて、3人かけ足跳び、 3人グーパー跳びなど 前後、左右に移動する。</p> 		
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> まずは、その場でやってみる。 慣れてきたら、歩いたり、走ったりする。 音楽をかけるなど、リズムに合わせる。 		
家庭での活用	<ul style="list-style-type: none"> なわ跳びは狭い場所でもできるので、 家庭でも取り組んでみましょう。 		



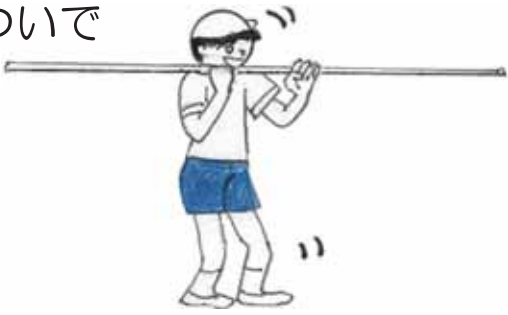

基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き		輪を回す・歩く・走る	
		動きの系統		「用具を操作する」+ 「体を移動する」	
プログラム名	フーフでゴゴ	対象年齢	5歳～小4		
ねらい	輪を回しながら、移動する動きを引き出す。いろいろな部位で輪を回すことに集中しながら、2つの動きを調和させる。				
使用する用具	フーフ(輪)	人数	1人～2人		
活動の内容・方法	①腕で回しながら、歩いたり、走ったりする。 (片手ずつ交互、両腕で1個、できたら2個同時に)				
	②腰で回しながら、歩いたり、走ったりする。				
	③足で回しながら歩いたり、走ったりする。 (輪を縦に回したり、水平に回したりする)				
	④2人組でやってみる (①～③を2人でシンクロ)				
	⑤2人で1つの輪を一緒に回す。 大きめの輪を、その場で腰で回す。 できたら歩いたり走ったりする。				
指導のポイント	・人数を増やし、シンクロ的に友達と合わせる楽しさを引き出す。				
家庭での活用	・輪回しは狭い場所でもできるので、家庭でも取り組んでみましょう。				

⑤ 組み合わせ

基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き	バランスをとる・歩く 走る
		動きの系統	「体のバランスをとる」+ 「体を移動する」
プログラム名	ラインじゃんけんゲーム	対象年齢	5歳～小4
ねらい	バランスをとりながら、なるべく速く 移動する動きを引き出す。		
使用する用具	ラケット(テニス・バドミントン・卓球等) ボール(テニス・卓球・手作り等)	人数	多数(チーム)
活動の内容・方法	<p>① 3～4人ずつ2チームに分かれる。 グラウンドや室内に引いたライン上を それぞれのチームが端と端から ラケットにボールを乗せて 走ってくる。</p> 		
	<p>② 行き会ったところで、じゃんけんをする。 勝った人はそのまま前進し、負けた人は戻り、 次の人がスタートする。</p> 		
	<p>③ ボールを落としたら、次の人がスタートする。 相手チームのスタート地点に 着いたら勝ち。</p> 		
工夫	<p>いろいろなコースを工夫しましょう。 ・ストレートコース・S字コース・ジグザクコース など</p>		

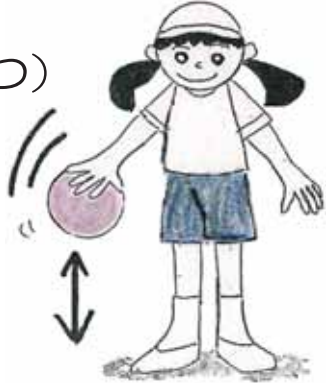



基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き		バランスをとる・かつぐ かがむ・座る・歩く	
		動きの系統		「体のバランスをとる」+ 「体を移動する」	
プログラム名	ドキドキ棒バランス	対象年齢	5歳～小4		
ねらい	いろいろな体勢でバランスをとって 移動する動きを引き出す。				
使用する用具	棒(それに代わるもの)	人数	1人		
活動の内容・方法	①頭に乘せてバランス				
					
	②背中に乘せてバランス				
					
③座って足に乗せてバランス					
					
工夫	そのほかにも、いろいろやってみましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・おでこでバランス ・指でバランス ・腕でバランス 				

⑤ 組み合わせ

基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き		バランスをとる・歩く かつぐ	
		動きの系統		「体のバランスをとる」+ 「体を移動する」	
プログラム名		いろいろドキドキバランス		対象年齢	5歳～小4
ねらい		いろいろなものをいろいろな部位に乗せて、 バランスをとって移動する動きを引き出す。			
使用する用具		ボール・かご 棒（それに代わるもの）		人数	多数（チーム）
活動の内容・方法	①頭にボールを乗せて歩く。				
	②頭にかごを乗せて歩く。				
	③肩に長い棒をかついで 歩く。				
	④肩に両端に 重り（袋などに入れて）を つけた長い棒を かついで歩く。				
工夫		<ul style="list-style-type: none"> ・リレーなどのゲームを工夫してみましよう。 ・棒を振り回さないようにさせる。（安全面の配慮） ・棒を使う場合は、周りの人にぶつからないようにする。（安全面の配慮） 			

基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き	物をはさんでバランスをとる 歩く・走る	
		動きの系統	「体のバランスをとる」+ 「体を移動する」	
プログラム名	サンドイッチターン	対象年齢	5歳～小4	
ねらい	バランスをとって移動する動き、 友達とタイミングを合わせる動きを引き出す。			
使用する用具	大きなボール（Gボール）、 フープ（輪）、風船	人数	2人～5人	
活動の内容・方法	<p>①5人組（2人からでもよい）をつくり、 大きなボール（Gボール）を間にはさんで並び、 みんなで息を合わせて歩く。 前に4歩進んで、タイミングよく合わせて、 同時に方向変換。 ボールを落とさずに、反対方向にターンする。 ※Gボールがなかったら、 フープ（輪）でもできます。</p>			
				
工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・前後に進む ・左右に進む ・走る ・人数を増やす ・ボールの代わりに、 フープ（輪）や風船でもOKです。 			

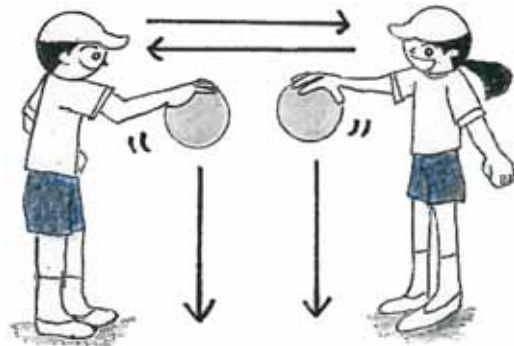
⑤
組み合わせ

基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き		ボールをつく・座る・立つ	
		動きの系統		「用具を操作する」＋ 「体を移動する」	
プログラム名	仲よしドリブル		対象年齢	4歳～小4	
ねらい	ボールに合わせてリズムよく方向を変える動きを引き出す。				
使用する用具	ボール		人数	1人	
活動の内容・方法	<p>①まずは右手、左手、両手、交互ドリブルをする。(ボール1つ)</p> 				
	<p>②いろいろな体勢でドリブルする。 あひるドリブル(足のうらをつけ座って) ペンギンドリブル(立ちひざになって)。</p>  				
	<p>③ジャンプドリブル(ボール1つ)や ツーボールドリブル(ボール2つ) をする。 まずは同時に、 次に交互に挑戦しよう。</p> 				
工夫	<ul style="list-style-type: none"> 友達の動きをよく見て、みんなで一緒に合わせて(シンクロさせて)みよう。 				

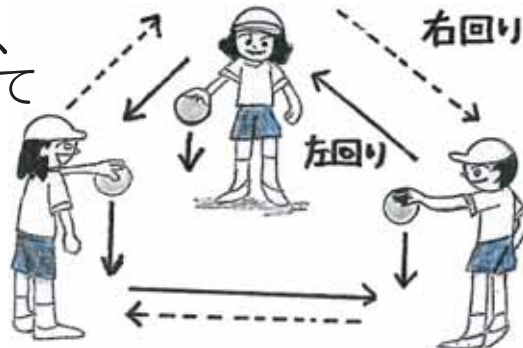
基本的な動きを 組み合わせる運動遊び	運動遊びを 構成する動き	ボールをつく・歩く・走る	
	動きの系統	「用具を操作する」＋ 「体を移動する」	
プログラム名	クルクルドリブル	対象年齢	4歳～小4
ねらい	ボールをつくタイミングに合わせて移動しながら キャッチする動きを引き出す。		
使用する用具	ボール(人数分)	人数	2人～6人

活動の内容・方法

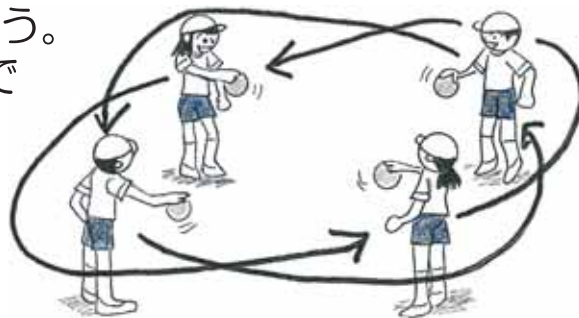
- ① 2人組で各自ボールを持って、
その場でボールをついてから場所を入れ替わり、
お互いのボールをキャッチしに行く。
まずは向かいあって、
次に横に並んで
やってみる。



- ② 人数を3人に増やして、
回る方向も変えたりして
やってみる。
(右回り、左回り)

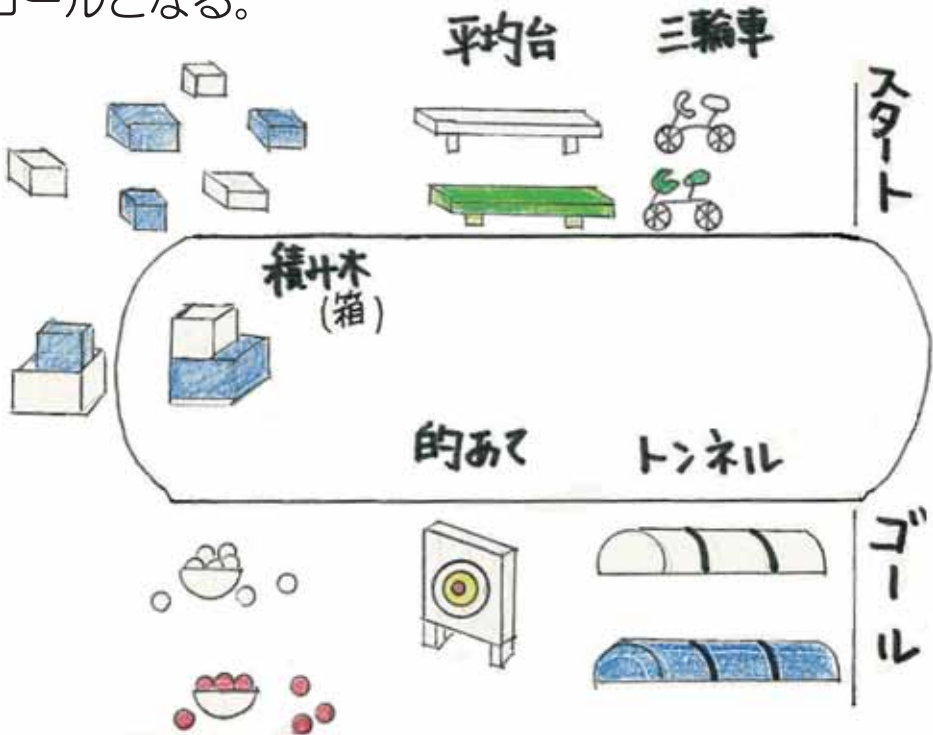


- ③ 慣れてきたら、4人組で「1つとばし」に
チャレンジしてみよう。
(必ずワンバウンドで
キャッチすること)。



工夫

- ・競争してみよう。(ゲーム)
グループ(5～6人)で競争してみよう。
できるだけ大きな円をつかったチームの勝ち。

基本的な動きを 組み合わせる運動遊び		運動遊びを 構成する動き		こぐ・わたる・運ぶ・積む 投げる・あてる・くぐる	
		動きの系統		「用具を操作する」＋ 「体を移動する」	
プログラム名		サーキット遊び		対象年齢	4歳～小4
ねらい		身近な用具を使用しながら、用具を操作したり 体を移動したりする動きを引き出す。			
使用する用具		三輪車・平均台・積み木・ ボール・的あて・トンネル		人数	多数
活動の内容・方法	<p>①スタートから三輪車に乗り、平均台までこぐ。 ②平均台を渡り、走って積み木まで行く。 ③積み木を持ち、所定の場所まで運び、 倒さないように積む。 ④ボールを拾い、的にあてトンネルをくぐり ゴールとなる。</p> 				
	指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • それぞれの用具を操作することで、動きが身に付く。 • ルールを守り、危険のないように見守る。 			
動きの発展性	<ul style="list-style-type: none"> • 各施設にある遊具等を有効に活用して、多様な動きを引き出す。 • マットやミニハードル（S棒） • ジャンピングクッション等場所に応じて加える。 • 数人のグループに分かれて競争を楽しむ。 				

6 家庭でもできる運動遊び



家庭でもできる運動遊びについて

幼稚園・保育所（保育園）・小学校における子どもたちは、先生の指導の下、体を動かす活動が多くあります。

しかし、降園・下校後や休日における子どもたちの体を動かす機会は、多くないのが現状です。

休日等においても、60分以上体を動かすよう、家庭でも取り組んでいただきたいと考えます。

何も、特別な運動をする必要はありません。例えば、次のようなことも、体を動かすことととらえることができます。

- 一緒に散歩する。
 - ・近所の公園めぐり
 - ・通学路をいっしょに歩いてみる
 - ・近所のポストを探しながら



- 一緒に歩いて買い物に行く。



- 一緒に料理をつくる。



- お手伝いを頼む。

「できたよ・おわったよ」と「ありがとう」を習慣づけて、必ず、終わったことを報告させ、「ありがとう」と声をかけましょう。これが気持ちよく仕事を頼んだり頼まれたりするコツ！です。



<親子でからだを動かそう>

「雨の日だから外に出られない」「外に出るほど元気が出ない」、「部屋にいるほうが楽だから」など、いろいろな理由で室内にこもりがちな子どもも多いと思われます。

また、お父さん、お母さん方も、日頃はあまり体を動かすことなく過ごしているのではないのでしょうか。

そういう時こそ子どもに声をかけて、一緒に体を動かしてみましよう。外に出なくても、ほんの少し体を動かすだけで、気分もスッキリ、こころも軽くなります。

室内でも気楽にでき、ちょっぴり汗もかく、そんな遊びを載せてあります。

ぜひ、親子一緒に試してみてください。

たまには、外で一緒に遊びやスポーツを楽しみましょう。

- ◎ 昔やった遊びを子どもたちに教えてみましょう。
- ◎ 一緒にスポーツクラブへ
- ◎ ジョギングやサイクリングもいいですね。

<健康を維持するための生活習慣を>

幼児期からの望ましい運動・生活習慣づくりは、生涯にわたって必要とされる体力や運動習慣、また健康の基礎を培う上で重要な意味を持っています。

- ◎ 「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつけましょう。
- ◎ 「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ことが大切です。
- ◎ 栄養のバランスと楽しい食事を工夫しましょう。
 - ・朝ごはんを食べよう
 - ・楽しい食卓を演出しよう
 - 食事の材料当てクイズ
 - 料理に楽しい名前をつけよう
 - ・加工食品類は、ひかえめに
 - 親子で作る「ノーインスタントデー」
 - ・食卓は最高の団らんの場に

家庭でもできる運動遊び

プログラム名

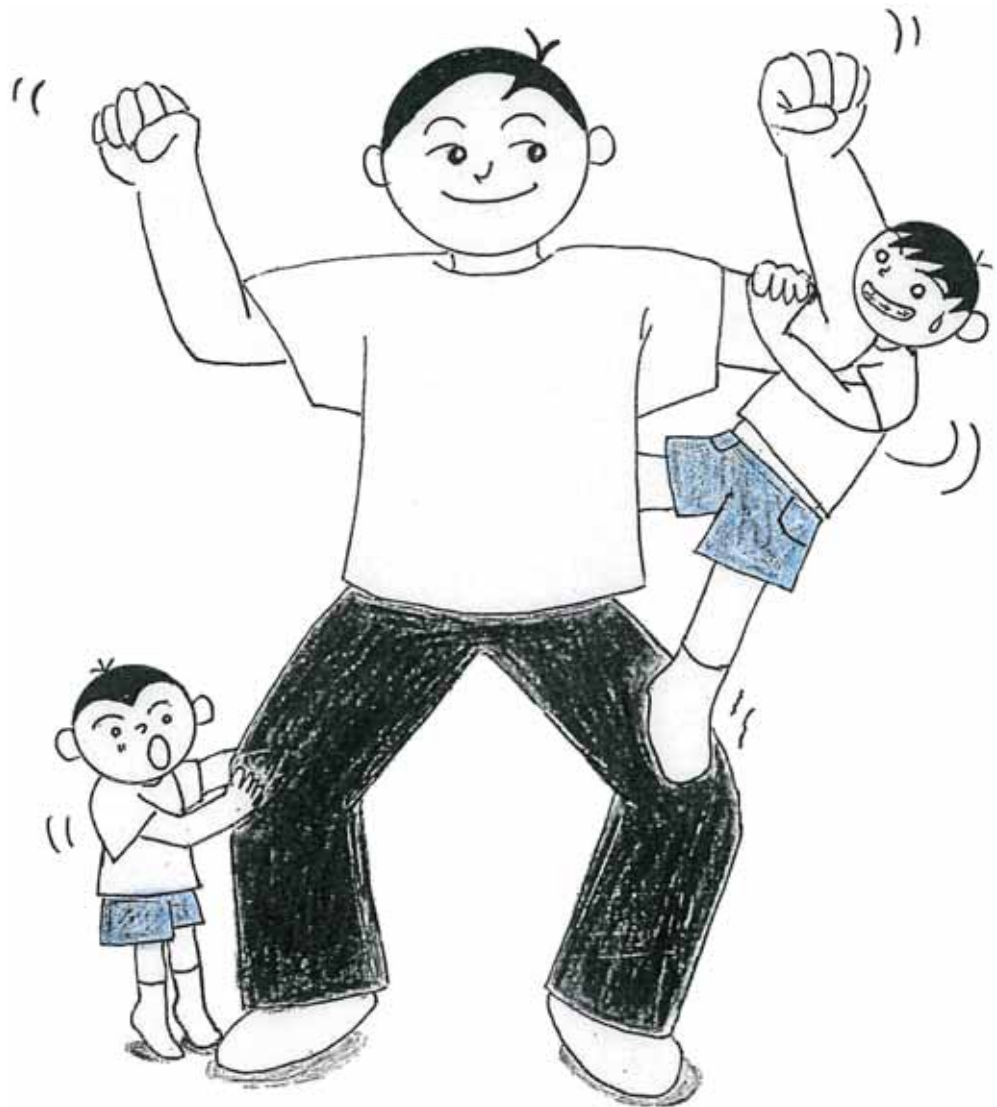
大木とリス

対象年齢

3歳～小2

活動の内容・方法

- ①親が両手、両足を開いて、大木になる。
- ②子どもが親にしがみついて、下に落ちないように親の体を回る。



工夫してみよう

- 反対回りもやってみましょう。

6 家庭でもできる

家庭でもできる運動遊び

プログラム名

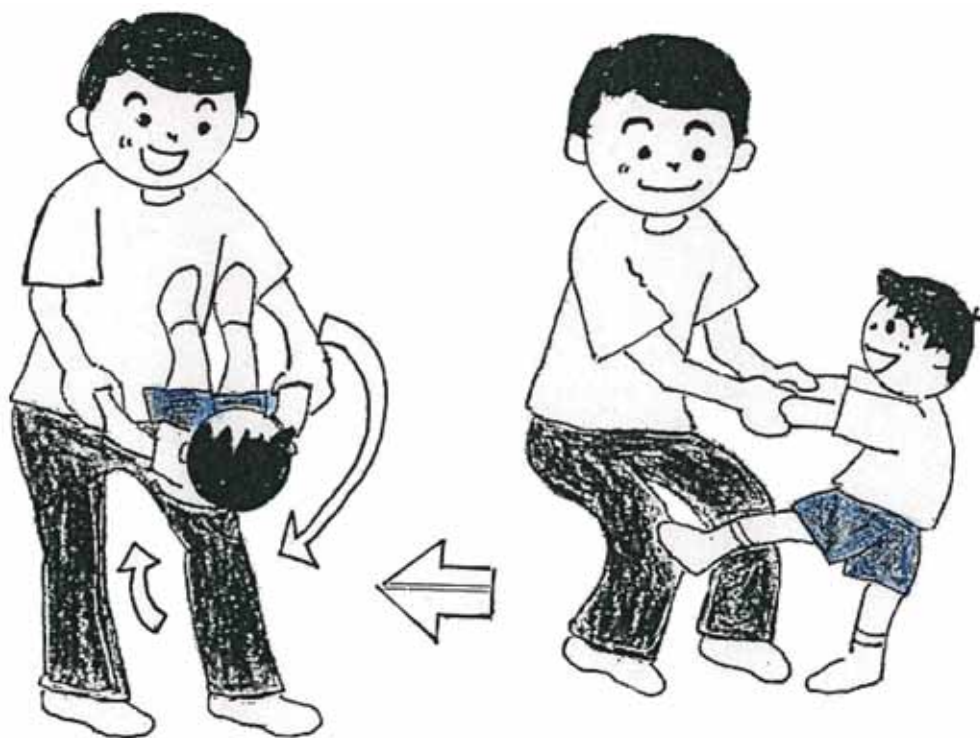
空中回転10点満点

対象年齢

2歳～小2

活動の内容・方法

- ①親子で向かいあって立ち、両手をつなぎます。
- ②子どもは親のひざ、太もも、お腹と、ゆっくり足をかけて、上がっていきます。
- ③手をつないだところまで来たら、1回転。



指導のポイント

- 小さい子や、からだの硬い子で回転が難しいときは、上がるだけでも十分です。
- ※無理をして、手や肩などをくじいたりしないよう、注意しましょう。

工夫してみよう

- 回転する位置を高くしたり、上がるスピードを速くしたり、チャレンジしてみよう。

家庭でもできる運動遊び

プログラム名

親子で大相撲

対象年齢

2歳～小2

活動の内容・方法

- ①向かいあってしゃがみます。
- ②お互いの両手を合わせて、押し合います。
- ③足が動いたり、たおれたりしたら負け。



工夫してみよう

- 上下左右と、いろいろな方向に押し合ってみましょう。
- おとなは、両手ではなく、右手だけ、左手だけを使ってもよいでしょう。
- 家族みんなで、勝ち抜き戦を行ってみましょう。さて、横綱はだれ！

家庭でもできる運動遊び

プログラム名

オリジナル輪投げ

対象年齢

2歳～小2

使用する用具

輪：紙の皿を切り抜く、
ヒモやタオルを結んで

的：家の中にある缶やビン、
ペットボトル、逆さまにした椅子

活動の内容・方法

①家の中にある缶やビンなどを的にして、親子で輪投げをする。



工夫してみよう

- 的までの距離や高さも変えてみましょう。
- 得点をつけて競争してみるのもいいでしょう。

家庭でもできる運動遊び

プログラム名

親子でボクシング

対象年齢

2歳～小4

活動の内容・方法

- ①2人で向かい合います。
- ②親が両手を広げて前に出します。
- ③子どもが、親の手のひらをめがけてパンチを打つまねをして、手のひらにあたる寸前で止めます。
- ④どれくらいギリギリの距離で止められるかを競います。
- ⑤親子で交替して行くと楽しいです。



工夫してみよう

- 慣れてきたら、手のひらを出す位置を変えたり、動かしたりしてみましよう。

家庭でもできる運動遊び

プログラム名

ハイ・ドンゲーム

対象年齢

4歳～小6

活動の内容・方法

- ①中腰の状態で行き合います。
- ②お互いの「ハイ」で、自分の太ももに両手のひらをタッチします。
- ③次のお互いの「ハイ」で、拳銃の形にした両手を、右か左か上かに向けます。
- ④「2」・「3」を繰り返します。
- ⑤偶然に同じ方向に手が向けられたら、『ハイ』で「2」を行い、次に『ドン』で正面に両手を向けます。
- ⑥「2」～「5」を繰り返します。



工夫してみよう

- 慣れてきたら、スピードをアップして行ってみましょう。

7 参考資料

○低・中学年における体づくり運動の指導



低・中学年における体づくり運動の指導

山梨大学大学院教育学研究科教授 中村 和彦

1 子どもの体力・運動能力の低下

文部科学省「体力・運動能力調査」によると、今の子どもたちの体力や運動能力は、1985年前後をピークに著しく低下の傾向にあり、平衡性、柔軟性、敏しょう性などの体をコントロールする能力も低下してきていると報告されています。そのため、転んで手をつくことができなかつたり、上手に跳び降りることができずに、顔面や手首にけがをしまつたり、足首をねんざしてしまつたりする子どもも増えています。さらに、よく運動する活発な子どもと運動することを好まない不活発な子どもが存在し、運動実施状況における二極化の傾向も伺うことができます。

2 新しい学習指導要領における「体づくり運動」の設定

このような子どもたちの体力・運動能力の低下の背景として、外遊びや生活の中に現れる基本的な動きが発達していないことを挙げることができます。そこで今回の学習指導要領の改訂においては、「体づくり運動」を低学年から実施し、第1学年から第6学年のすべての学年において、発達の段階に応じた指導内容を取り上げることになりました。（表1参照）

その内容は、「体ほぐしの運動」とともに、低学年では「多様な動きをつくる運動遊び」、また中学年では「多様な動きをつくる運動」で構成されています。この「多様な動きをつくる運動遊び・運動」におけるねらいは、高学年及び中学校での「体力を高める運動」につなげ、子どもたちの体力・運動能力の向上を図るために、この時期にさまざまな体の基本的な動きを総合的に身に付けることを目指しています。

多様な動きとは、下記に分けてとらえることができます。

- ◎体のバランスをとる動き
- ◎体を移動する動き
- ◎用具を操作する動き
- ◎力試しの動き

さらに、2つ以上の基本的な動作を同時に行つたり、連続して行つたりする、「基本的な動作を組み合わせる運動」も挙げられます。

表1 新しい学習指導要領における「体づくり運動」の構成

低 学 年	中 学 年	高 学 年
体 ほ ぐ し の 運 動		
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動

3 基本的な動きを身に付ける最適期

幼児期から小学校の低学年・中学年にかけては、神経系の発達を基盤とした運動協応能の発達が最も著しい時期といえます。したがって、視覚や触覚などのさまざまな感覚を働かせ、腕や足などの多くの身体部位を動かしたりしながら、体のバランスをとり、いろいろな方向に移動し、用具などを操作し、さらに力の強弱を調整することなどを経験しながら、さまざまな基本的な動きを身に付けることに適しています。

そしてその後の、小学校高学年から中学校期にかけ持久力の習得に適した時期が出現し、さらに青年期以降、筋力やパワーといった能力の習得に最適な時期を迎えます。

この時期の子どもたちは、さまざまな運動遊びや運動を通して、基本的な動きを総合的に身に付けていくことが重要なのです。

4 「基本的な動きを身に付ける」とは

では、低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年の「多様な動きをつくる運動」において、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとは、具体的にどのようなことなのでしょうか？

基本的な動きを身に付けるということには、動きの幅を広げていく「動きの多様化」、動きの質を高めていく「動きの洗練化」という二つの方向性があります。

「動きの多様化」とは、回る、立つなどの「体のバランスをとる動き」、走る、跳ぶなどの「体を移動する動き」、回す、投げるなどの「用具を操作する動き」、押す、支えるなどの「力試しの動き」など、さまざまな動きを経験することによって、動きのレパートリーを増やしていくことです。このことは「動きの量的な獲得」ともいえます。

「動きの洗練化」とは、一つ一つの基本的な動きを繰り返し経験することによって、無駄な動作や過剰な動作を少なくし、動き方が上手になっていくことです。このことは「動きの質的な獲得」ともいえます。

したがって、「多様な動きをつくる運動遊び・運動」では、日常生活や遊びの中に現れる運動を意図的に授業に取り入れ、子どもたちがさまざまな運動を繰り返し経験していくことによって、動きのレパートリーを増やし、動き方を上手にしながら、体の基本的な動きを総合的に身に付けることが指導の内容になります。

5 「体づくり運動」の授業づくり

これまで高学年で実施されていた「体づくり運動」において、「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」は、「陸上運動」や「ボール運動」などといった他の領域の指導内容の中に組み込まれて実施される場合もありました。

しかし、「多様な動きをつくる運動遊び・運動」において、体の基本的な動きを総合的に身に付けるためには、児童が動きをじっくり経験したり、何度も繰り返し動いたり、動きを工夫したりするために十分な活動の時間を確保することが必要です。

そこで「多様な動きをつくる運動遊び・運動」を単独単元とした指導計画を立て、45分の授業時間すべてを使って指導することが有効と考えられます。また、単元化した授業をつくる際には、子どもたちがよりさまざまな動きを経験するために、1時間の授業の中で、例えば「体のバランスをとる動き」と「体を移動する動き」をいっしょに行えるような運動課題を提示すること、また子ども自身が興味・関心を抱きながら楽しく運動できるような工夫をすることが重要です。

さらに、単元を構成する際には、教師が一つ一つの動きを提示し「動きを確認しながら運動する時間」と、子どもたちの興味・関心によって「動きを選び、工夫しながら運動する時間」の両方を確保できるようにするなど、指導の工夫も重要になります。

体づくり運動の学習指導事例(1・2年)

《ねらい》

- 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにする。多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり、移動したりするとともに、用具の操作などを行うことができるようにする。[運動]
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場の安全に気をつけたりすることができる。[態度]
- 体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。[思考・判断]

《授業展開例》 ●：体ほぐしの運動、①～③：多様な動きをつくる運動遊び

時	学習活動	評価の観点と方法	支援
1 ・ 2	<p>【動きを確認しながら運動する時間】</p> <p>●リラックスジャンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って ・手をつないで <p>①仲間集め（バランス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないで座る ・背中合わせて座る 〈座る・立つ〉 <p>②じゃんけんすごろく（移動）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぐるぐるコースで ・くねくねコースで 〈這う、歩く、走る〉 <p>③ボールで遊ぼう</p> <p>〈用具〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをはさんで運ぼう ・高く投げてキャッチ 〈運ぶ、投げる、捕る〉 	<p>○リズムにのって行う。</p> <p>○のびのびとした動作で行う。</p> <p>○だれとでも仲よく運動する。</p> <p>【観察(動き・表情・協力)・カード】</p> <p>○バランスをとりながら、座ったり立ったりする。</p> <p>○いろいろなコースで歩いたり、走ったりする。(走る、ケンケン、動物歩き)</p> <p>○友達と協力して、ボールを落とさないようにいろいろな方向に運ぶ。</p> <p>○上に投げたボールを両手や片手で確実にキャッチする。</p> <p>【観察(動き・協力)】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな速さや曲調の異なるリズム曲を使う。 ・座る動きのほか、立つ動きも意識できるようにする。 ・簡単で楽しい動きの組み合わせコースを設定する。あいこは手をつないでスタートする。 ・いろいろな大きさのボールを用意しておく。 ・ボールを怖がる児童は、柔らかいボールで行う。
	3	前の2時間で学習した運動遊びを基に、動きを選び、工夫しながら運動する時間	
4 ・ 5	<p>【動きを確認しながら運動する時間】</p> <p>●風船で遊ぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風船を高く投げる。 ・風船をキャッチする。 <p>①ころりん遊び（バランス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きく転がる ・素早く立ち上がる 〈寝転ぶ、起きる〉 <p>②アザラシとシロクマ（移動）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・逃げたり、追いかけてたり 〈這う、歩く、走る〉 <p>③輪・竹馬で遊ぼう（用具）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・転がしたり回したり ・足踏み、散歩 〈転がす、乗る〉 	<p>○足の裏を合わせて両手で足を持ち、背中をつけて転がる。</p> <p>○体を支えて移動する。</p> <p>○輪を倒れないように回したり、転がしたりする。</p> <p>○竹馬や缶ぽっくりに乗って歩く。</p> <p>【観察(動き)】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・低い位置で捕ったり、ジャンプしたりする動きを見せ、動きを引き出す。 ・教師の動きを見せることで、イメージをもたせる。 ・競争のルールを確認する。(手をしっかりつく、合図でおいかけるなど) ・安全を確かめてから、始めることを徹底する。
	6	前の2時間で学習した運動遊びを基に、動きを選び、工夫しながら運動する時間	

時	学習活動	評価の観点と方法	支援
7 ・ 8	<p>【動きを確認しながら運動する時間】</p> <p>●だるまさんが転んだ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足ポーズ ・二人組でポーズ <p>①くるりん遊び（バランス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右回り、左回り ・手を組んだり、伸ばしたり 〈回る〉 <p>②じゃんけんじんとり （移動・バランス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体じゃんけん ・両足で、大また跳びで 〈跳ぶ、はねる〉 <p>③なわで遊ぼう（用具）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳んだりくぐったり ・両足跳び、グーパー跳び 〈跳ぶ〉 	<p>○片足を軸にして回る。</p> <p>○高く跳んで体じゃんけんをする。</p> <p>○両足や片足で、リズムや方向を変えて、跳ぶ。</p> <p>○長なわでタイミングを取りながら跳んだりくぐったりする。</p> <p>○短なわでいろいろな跳び方で続けて跳ぶ。 【観察（動き）】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・だるまさんが「寝転んだ」などのように、引き出したい動きを入れる。 ・うまく回れない児童には、重心の置き方などの要点を助言する。 ・2回戦、跳び方、はね方を変えて行くと、楽しさが増す。 ・連続何回ではなく、何秒間に何回できたかをチャレンジするとよい。（失敗しても、そのまま数える。）
	9	前の2時間で学習した運動遊びを基に、動きを選び、工夫しながら運動する時間	
10 ・ 11	<p>【動きを確認しながら運動する時間】</p> <p>●体をほぐす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組で <p>①崩しずもう（バランス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないで ・しゃがんで 〈バランスを保つ〉 <p>②かけ足（移動）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ速さで ・続けて走る〈一定の速さ〉 <p>③力試して遊ぼう（力試し）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・押しずもう ・タオル引き ・じゃんけんおんぶ 〈押す・引く・カ比べ・運ぶ・支える〉 	<p>○体をもんだり、ゆらしたりする。</p> <p>○押ししたり、引っ張ったりして相手のバランスを崩す。相手にバランスを崩されないようにする。</p> <p>○同じ速さで続けて走る。チームで協力して先頭を交代しながら走る。</p> <p>○相手を押ししたり出したり、引き動かしたりする。</p> <p>○人を引きずったりおんぶしたりする。 【観察（動き・協力）】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・円の大きさを変えたり、人数を増やしたりして動きの幅を広げる。 ・競争による全力走にならないように配慮する。 ・思いきり力を出す運動なので、ふざけたりしないように安全に十分配慮する。 （少人数での対戦）
	12	前の2時間で学習した運動遊びを基に、動きを選び、工夫しながら運動する時間	

《評価規準》

運 動	態 度	思考・判断
<p>手軽な運動や律動的な運動をリラックスしてみんなで気持ちよく行うことができる。</p> <p>バランス、移動、用具の操作、力試しの動きのねらいに合った運動をいっぱい行うことができる。</p>	<p>運動に全力で取り組んだり、きまりを守り仲よく運動したり、安全に気を付けたりしようとする。</p>	<p>体づくりにつながる簡単な運動の行い方について、人数や動きの方向、姿勢、リズムなどを工夫している。</p>



「運動遊び」を行うための 「人数」・「用具」一覧

領域	プログラム名	運動遊びを構成する動き	掲載ページ	対象年齢	人数	使用する用具
体のバランスをとる運動遊び	お宝をのせて	座る・立つ	11	3歳～小4	1人(2～5人)	紅白玉
	友達と協力して	座る・立つ・つかむ・押す・引く	12	4歳～小4	2人～3人	ボール、ペットボトル
	フラミンゴバランス	片足立つ・かがむ・つかむ・引く	13	5歳～小4	1人～2人	なし
	ゆりかご	寝転ぶ・起きる・立つ	14	3歳～小4	1人～2人	マット
	ワンダクルッ	転がる・支える	15	3歳～小4	1人	マット
	だるまさん転がり	寝転ぶ・起き上がる・握る・持つ	16	5歳～小4	1人	マット
	丸太コロコロ	寝転ぶ・握る	17	4歳～小4	1人～4人	マット(なくてもよい)
	ぎったん、ばったん	寝転ぶ・起きる・持つ・握る・引く	18	4歳～小4	2人～10人	マット(なくてもよい)
	片足で回ろう	回る・立つ	19	4歳～小4	1人～多数	なし
	くるっとじゃんけん	回る・歩く・跳ぶ・かがむ	20	4歳～小4	2人	なし
	2人でくるっと	回る・歩く	21	3歳～小4	2人	なし
	オセロゲーム	歩く・走る・這う	22	3歳～小2	多数	手作りオセロ(人数分+多数)
	だるまさんがころんだ	バランスを保つ・走る・歩く・寝転ぶ等	23	5歳～小4	多数	なし
体を移動する運動遊び	陣取りじゃんけん	歩く・走る・跳ぶ・はねる・かけ足・かがむ	24	4歳～小4	多数	ロープなど
	変身じゃんけん	這う・歩く・走る・跳ぶ・はねる・支える	25	4歳～小4	多数	なし
	一列UFO	歩く・走る・跳ぶ・回る・かがむ	26	3歳～小4	多数	なし
	円盤UFO	歩く・走る・回る	27	4歳～小4	多数	なし
	ものまね歩き	歩く・走る・はねる・またぐ・支える	28	4歳～小4	1人～多数	なし
	なわまわしとび	跳ぶ(垂直に跳ぶ)	29	3歳～小2	多数	とびなわ
	アリのトンネルくぐり	這う・くぐる・つかむ	30	3歳～小2	多数	なし
	タッチされずに宝をゲット	歩く・走る・運ぶ・つかまえる	31	3歳～小4	多数	コーン(10個)・紅白玉(多数)

※対象年齢はあくまでもめやすですので、個々の発達段階に応じて、活用を図ってください。

領域	プログラム名	運動遊びを構成する動き	掲載ページ	対象年齢	人数	使用する用具
用具を操作する運動遊び	ボールをキャッチ	持つ・投げる 捕る	32	4歳～小4	1人～多数	ボール(1人1個)
	ボールを送れ!	持つ・運ぶ わたす・捕る	33	4歳～小4	2人～多数	ボール・かご
	タオルを使って	捕る・投げる 蹴る・走る・歩く	34	3歳～小2	1人	タオル(人数分)
	グルグルの国	回す・転がす・投げる くぐる・跳ぶ・歩く・走る	35	4歳～小4	1人～多数	フラフープまたは リング(大)
	ピョンピョンの国	回る・転がす・跳ぶ 投げる・くぐる	36	4歳～小4	1人～多数	フラフープまたは リング
	ボウリングの国	回す・転がす 投げる	37	5歳～小4	1人～多数	リング(大)・コーン
力試しの運動遊び	引っ張りっこをしよう	つかむ・引く 力比べ	38	4歳～小2	2人～多数	なし
	用具を使って引っばろう	つかむ・引く 力比べ	39	4歳～小2	2人～多数	紐・棒・ロープ
	みんなで引っばろう	つかむ・引く・組む 力比べ・ぶらさがる	40	5歳～小4	2人～多数	なし
	人間つなひき	つかむ・引く 歩く	41	3歳～小2	多数	3m程度のロープ
	すもうあそび	押す・たおす・運ぶ 支える・力比べ	42	5歳～小4	2人	タイヤなど
基本的な動きを組み合わせる運動遊び	短なわとびでゴーゴー	なわを跳ぶ・走る	43	5歳～小4	1人～多数	短なわ
	フープでゴーゴー	輪を回す・歩く 走る	44	5歳～小4	1人～2人	フラフープ(輪)
	ラインじゃんけんゲーム	バランスをとる 歩く・走る	45	5歳～小4	多数(チーム)	ラケット(テニス・バドミントン・ 卓球等) ボール(テニス・卓球・手作り等)
	ドキドキ棒バランス	バランスをとる・歩く かつぐ・かがむ・座る	46	5歳～小4	1人	棒(それに代わるもの)
	いろいろドキドキバランス	バランスをとる 歩く・かつぐ	47	5歳～小4	多数(チーム)	ボール かご 棒(それに代わるもの)
	サンドイッチターン	物をはさんでバランス をとる・歩く・走る	48	5歳～小4	2人～5人	大きなボール(Gボール) フラフープ 風船
	仲よしドリブル	ボールをつく 座る・立つ	49	4歳～小4	1人	ボール
	グルグルドリブル	ボールをつく 歩く・走る	50	4歳～小4	2人～6人	ボール(人数分)
	サーキット遊び	こぐ・わたる・運ぶ・積む 投げる・あてる・くぐる	51	4歳～小4	多数	三輪車 平均台 積み木 ボール 的あてトンネル
家庭でもできる運動遊び	大木とリス	ぶら下がる・回る おんぶする	54	3歳～小2	親子で	なし
	空中回転10点満点	回る・のぼる さかだちする	55	2歳～小2	親子で	なし
	親子で大相撲	押す・かがむ 支える・力比べ	56	2歳～小2	親子で	なし
	オリジナル輪投げ	投げる	57	2歳～小2	親子で	なし
	親子でボウリング	打つ	58	2歳～小4	親子で	空缶・ペットボトル等
	ハイ・ドンゲーム	手をふる	59	4歳～小6	親子で	なし

発案した運動遊び等でご利用ください

	運動遊びを構成する動き		
プログラム名			対象年齢
ねらい			
使用する用具		人数	
活動の内容・方法			
指導のポイント			
動きの発展性			

【郡山市幼児期運動指針実践調査研究委員会】

- 委員長 中村 和彦 山梨大学大学院教授
「PEP UP KORIYAMA」チームリーダー
- 副委員長 菊池信太郎 小児科医
郡山市震災後子どものケアプロジェクト マネージャー
- 委員 国馬 善郎 郡山スポーツレクリエーション協会会長
- 委員 渡辺 京子 郡山市スポーツ推進委員会理事長
- 委員 瀧田 勉 郡山市PTA連合会会長
- 委員 首藤 厚子 尚志幼稚園副園長・尚志緑ヶ丘幼稚園副園長
- 委員 阿部 直樹 ペップ・キッズ・こおりやまチーフプレイリーダー
福島県体育協会認定アスレティックトレーナー
- 委員 古市加代子 小学校教諭
- 委員 寺山佳世子 こども部こども育成課主幹兼課長補佐兼保育所係長
- 委員 大知里重政 学校教育部学校管理課指導主事
- 事務局 郡山市総合教育支援センター

【参考文献・引用】

- 『幼児期運動指針』 文部科学省
- 『幼児期運動指針 ガイドブック』 文部科学省
- 『「体づくり運動」《多様な動きをつくる運動遊び・運動》の授業がすぐできる
子どもが夢中になる！ 楽しい運動遊び』 株式会社学研教育みらい
- 『運動神経がよくなる本』 株式会社マキノ出版
- 『子どものからだは危ない！—今日からできる からだづくり—』
株式会社日本標準
- 『子どものころとからだ 元気アップ！ 健康12カ月
月別 ヘルスポイント集』 株式会社日本標準
- 『子どもの運動・遊び・発達 運動のできる子どもに育てる』
株式会社学研教育みらい

郡山市版

幼児期運動実践プログラム

発 行 郡山市教育委員会

編 集 郡山市総合教育支援センター
〒963-8025

郡山市桑野一丁目2-3

電話：024-924-2541

FAX：024-933-6665

発行日 26年3月



この印刷物は、環境にやさしい植物油インキと、責任ある管理がされた森林からの材を含むFSC® 認証紙を使用しています。
紙へリサイクル可