



# 体を動かして楽しく遊ぼう



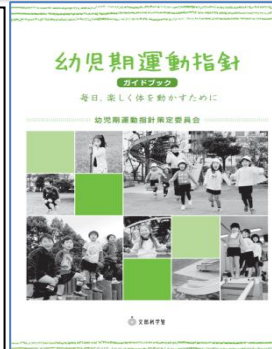
群馬県総合教育センター 幼児教育センター

## 【幼児期運動指針】 H24・3 文部科学省

幼児は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大切です！

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に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
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供すること



幼児期運動指針  
ガイドブック



幼児期運動指針  
普及用パンフレット

平成 26 年 9 月調査  
284 園 1802 名回答

## H26 年度 幼児期における運動遊びに関する調査(幼児教育センター)結果から

毎日合計 60 分以上楽しく体を動かすことを意識して実践している園の割合は……

**38%**

(園長 284人回答)

- 実践できない理由
- ・行事などで時間が取れない。
- ・1日 60 分は難しい。
- ・室内遊びが多い。

60 分は 1 日の積算です。全員が一斉に、まとまった時間として確保する必要はありません。

すき間の時間や日常生活の中で運動遊びや身体活動を取り入れましょう！

日常の運動遊びに取り組む幼児を見て、課題として感じることは…。(733人 複数回答有り)

- ① いろいろな動きを経験していない **57.9%**
- ② 体の操作が未熟 **40.7%**

意識していないと幼児が経験する動きは、偏りがちです。

そこで、**動きの多様性**と**動きの洗練化**という2つの視点を大切にして多様な動きの経験をさせましょう。

日常生活や遊びの中で行う頻度が少ない動きは…。

(「あまり行わない」「ほとんど行わない」「行わない」と答えた割合(%))

- ① はう **67.6%**
- ② よける **56.5%**
- ③ 回る **54.4%**

○ 実践できない理由

- ・道具や場所がない。
- ・保育者の意識不足
- ・取り入れ方が難しい、わからない。

限られた場所や物の中で、幼児が自発的に活動できるような工夫を心がけましょう。

また、研修会等で、保育者のスキルアップを図ったり、情報交換したりしましょう。

資料 1

家庭や園での日常生活  
の中でできること

日常生活の中での運動遊びや身体活動例を紹介します！

資料 2

「よける」・「はう」・「回る」動きについて

取り入れるのが難しいと感じており、実際に取り入れる頻度の低い動きについての、運動遊びや身体活動例を紹介します！

資料 3

H27 年度幼児教育センター研修の案内(運動遊び関連)

運動遊びに関する研修会等をご案内します！

家庭や園での日常生活においても保育者や保護者のひと工夫と意識で、時間と空間を有効に使い、体を楽しく動かす工夫ができます。

- ◎お手伝い・・・幼児はお手伝いが大好きです。掃除以外にも「お盆で物を運ぶ」ことでバランス感覚が養えますし、「洗濯物干し」は、背伸びなど全身運動につながります。園でも家庭でも意識しましょう。
- ◎家庭との連携・・・体を動かす楽しい遊びや身体活動を行うのに、家庭との連携は重要です。調査では、運動遊びに関する資料やお便りの配付、講演会開催など、積極的に保護者との連携を図っている園もありました。
- ◎園の中の環境作り・・・幼児期の運動遊びは、まとまった時間で一斉に行うものばかりではありません。「おもしろそうだからくぐってみる」「楽しそうだから跳んでみよう」という環境を園の中に作ってみましょう。

お手伝い

ぞうきんがけ

フローリングやカーペットが増えて、ぞうきんがけの経験が減っています。腕支持感覚を幼児期に味わうことはとても重要です。

ゲーム感覚で体を楽しく動かしたり、人数や場所、スピードなどを変化させたりしてみましょう。

お手伝いの後は「ありがとう」を忘れずに伝えましょう。その一言が「またやってみたい」につながります。



ほうきではく

ほうきではくことは、腕の力はもちろん、足腰の力も使う全身運動です。また、ゴミを目で見つけ、その場所へほうきを近づけ、ねらった方向へゴミを動かすといった、様々な器官を関わらせる動きでもあります。

安全に気をつけながらほうきではく動きを意図的に取り入れてみましょう。また、室内と屋外での違いも感じ取らせましょう。



家庭との連携

正座

最近は、椅子やソファでの生活が中心になり、正座で食事をしたり、話を聞いたりする機会はほとんどありません。正座による足の筋肉の緊張は、全身筋肉への刺激となります。また、正しい姿勢は腹筋や背筋を鍛えることにもなり、姿勢保持の力が身に付いていきます。長い時間する必要はありませんが、意識して時々取り入れてはいかがでしょうか。正しい姿勢は気持ちがいいということも伝えられるとよいですね。



お布団

ふかふかのお布団やマットレスは、家庭では園のマットと同じ役割を果たします。発達段階に合わせて、寝る前のひとときを芋虫のように「ゴロゴロ、ゴロゴロ」する段階から、前や後ろに転がったり、上から飛び降り、狙ったところに着地したりとレパートリーも膨らみます。

必ず保護者も一諸にふれ合いながら、取り組みましょう。



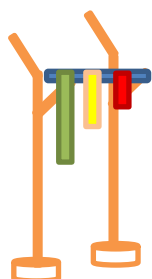
園の中の環境作り

布ジャンプ

園庭の高い遊具や物干し竿、園舎内の鴨居等から長さの違う布をぶら下げておきます。遊んでいる途中や移動の途中で幼児達は布目がけてジャンプ！

先生と「ハイタッチ」する時も、その子に応じた高さを設定して、「ジャンピングハイタッチ」を試してみましょう。

周囲の遊具や着地地点の様子など安全面に十分配慮しておくようにしましょう。



ラダー

競技スポーツのトレーニングに用いられますが、バランス感覚や左右の連動した動きの発達に有効だとされています。一斉トレーニングではなく、ラダーを置いておくだけで、幼児達は自分達で動き方を考えます。昔の「ケンパ」のイメージで園庭に描いておくだけでも十分です。

(例) ドナルド歩き

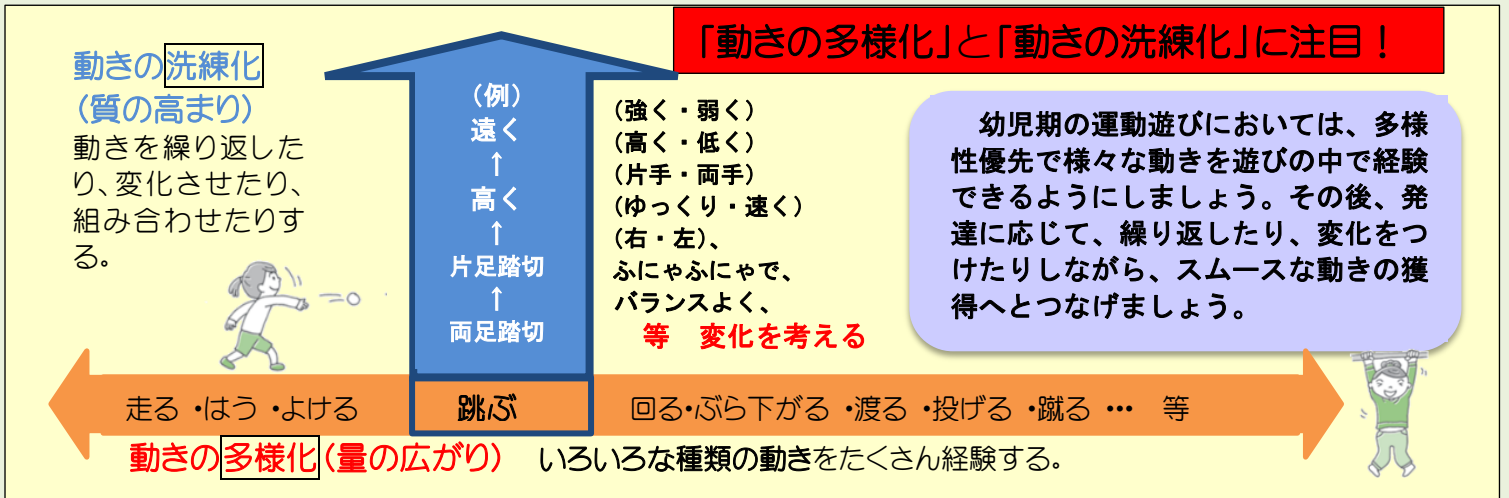


- ・ドナルド歩き
  - ・カニさん歩き
  - ・片足ケンケン
  - ・ケンケンパ
  - ・スラローム
  - ・ツイスト
- など

幼児期における基本的な動きの習得には、日常生活や遊びの中で**基本的な動きの種類を増やす「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2つの方向性があります。このことを踏まえ、多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れていきましょう。

幼児期における運動遊びに関する調査結果によると、「走る」「跳ぶ」「ぶらさがる」「投げる」動きに関しては保育者の意識が高く、運動頻度も高いという結果がでました。逆に「よける」「はう」「回る」動きに関しての保育者の意識、運動頻度は共に低いという結果でした。その理由としては「物理的に不可能」というものを除くと、「保育者の知識不足」や「取り入れ方が難しい、わからない」という回答が目立ちました。

そこで、本資料では「よける」「はう」「回る」動きにおいて、遊びの中に取り入れられそうな動きの例を紹介します。例を参考にしながら動きの特性を踏まえ、「**動きの多様化**」と「**動きの洗練化**」の視点を持って、幼児や園の実態にあった運動遊びを考えてみてください。



こんな子いませんか？

- ・ 転んだときに手が出ない
- ・ すぐにぶつかる、転ぶ
- ・ 目にすぐ砂や虫が入る
- ・ 反射神経がにぶい
- ・ 動きがぎこちない

## よける




**敏捷性**

**巧緻性**

### こんな遊びはいかがでしょう？

**じょうずによけて**  
子はあおむけに寝て、親はタオルなどを持って頭上に立ちます。タオルは子どもの顔や腰に向けて落とし、子どもはそれを避けます




親子で楽しみながら反射神経を鍛えます。

- ・ じょうずによけて

☆どのようにバリエーション変化を付けますか？  
☆反射神経を鍛える他の身体活動を考えてみましょう。使う道具は？場所は？家庭でもできることは？

**ぐちゃぐちゃ歩き**  
園庭や、室内で自由に歩き回ります。ぶつかるギリギリのところ、素早く向きを変えます。



素早く体の向きを巧みに変えます。

- ・ ぐちゃぐちゃ歩き

☆どのようにバリエーション変化を付けますか？  
歩き方は？人数は？場所は？環境は？言葉かけは？場面設定は？  
☆安全に気を付けましょう。

状況を把握し、判断しながら素早さや巧みさを身に付けます。

- ・ 鬼ごっこ

☆何種類の鬼ごっこで遊べますか？園内の先生で出し合ってみてもおもしろいですね。発達段階や場面に合った鬼ごっこで遊びましょう。  
☆幼児が自分達でルールや決まりをアレンジできるとさらに盛り上がりがあります！

こんな子いませんか？

- ・自分の体が支えられない
- ・ハイハイの経験が少ない
- ・バランスがとれない
- ・疲れやすい
- ・片足立ちが苦手

# はう



自分の体を支える力

平衡感覚

こんな遊びは  
いかがでしょう？

「はう」動きの複数  
入る全身表現をしま  
す。

・動物歩き

☆どのような動物を  
身体表現させると多  
様な動きになるか考  
えましょう。

☆動物以外にもレパ  
ートリーを増やすに  
はどのような遊びに  
する？

あざらしジャンケン

腕立て伏せの姿勢から腕の力と  
体を左右にローリングする勢いを  
使って前へ進みます。

他のアザラ  
シと出会った  
らジャンケン  
をします。



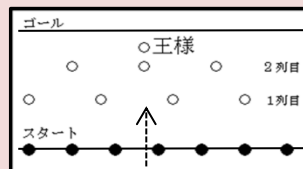
「はう」動きの経験と共にゲー  
ム性を取り入れます。

・あざらしジャンケン

☆ジャンケン時には片手で体を  
支えたり、腕の力で移動したり  
と筋力が鍛えられます。個人差  
が大きい場合はどのように配慮  
しますか？

関所やぶり

スタートと共に「はう」動きで1列目  
にいる友達めがけて進み、ジャンケンをする。勝てば2列目  
王様と進み、王様  
に勝てばゴールで  
す。交代しながら  
遊びます。



「はう」動きの入ったゲーム性のある遊び  
にチーム意識を持たせます。

・関所やぶり

☆普段は「走る」で行う遊びを「はう」動  
きで行うだけで変化が出ます。  
☆他の「体を移動させる動き」を「はう」  
動きに変えてできる運動遊びはないでし  
ょうか？

こんな子いませんか？

- ・運動を怖がる
- ・鉄棒で回れない
- ・でんぐりがえりができない
- ・車酔いしやすい
- ・片足立ちが苦手

# 回る



逆さ感覚

回転感覚

平衡感覚

こんな遊びは  
いかがでしょう？

親子逆上がり・コアラの親子

保護者とスキンシップを取り  
ながら、逆さになったり、回転  
をしたりします。逆さや回転  
の感覚を怖がるのではなく、楽し  
むことを最優先に考えます。



親子でふれ合い、安心して  
逆さ感覚を味わいま  
す。

・コアラの親子

☆どのような体勢で一  
周できるかレパートリーを  
増やしましょう。

☆保護者に提案するこ  
とも考えましょう。

どのような機会に？方法  
は？

親が子どもの両手を持  
ち、子どもが回転をし  
ます。

・親子逆上がり

☆安心して逆さになれる  
環境を設定しましょう。

☆足抜き回り以外の回転  
にはどのようなものがあ  
るでしょう？

ゆりかご

だるますわりのまま体  
を丸くして前後にゆれ  
ます。前転、後転の基  
本はこの運動遊びにあ  
ります。



マットなどを使い、多様な「回る」動き  
を経験します（平衡感覚）

・ゆりかご

☆体育のマット運動ではないので、回り  
方の練習だけにならないように気を付け  
ましょう。やりたい回り方、出来る回り  
方で幼児がたくさん遊べる環境を構成し  
ましょう。

☆多様な「回る」動きをどのような遊び  
に取り入れますか？

幼児期の運動遊びに関することを学んでみませんか？

群馬県総合教育センター幼児教育センターでは、平成27年度の講座・研修会で運動遊びに関する内容を取り扱います。この機会に是非ご参加下さい。

幼児期における運動遊びに関する調査結果によると、「運動遊びで大切なことは何だろう？」「今の運動遊びいいのかな？」「運動遊びって苦手だな」「具体的にどういう運動遊びがあるのかな？」など、運動遊びに関する疑問や悩みを抱えている保育者が多くいることがわかりました。また、「実技の研修を受けたい」「実際に運動遊びを体験したい」という学ぶ意欲に溢れた声も多く聞かれました。そこで、本センターは、以下のような講座、研修会等で保育者の皆さんを応援します。一緒に体を動かし、学びましょう！

## 幼児教育研修講座



日時：平成27年8月7日（金） 9:00～12:15

場所：群馬県総合教育センター（伊勢崎市今泉町）体育館

対象：幼稚園・認定こども園の教職員、保育所保育士

講義名：「幼児の運動発達と運動遊びの指導」

講師：群馬大学元教授 立正大学元教授 山西 哲郎 先生

内容：幼児期の運動発達の理論を学ぶとともに、子どもの期待感、達成感を刺激する運動遊びについて実技を通して学びます。

申込み：公立幼稚園……研修講座案内の受講申込表により、市町村教育委員会を經由して申込み

私立幼稚園……学事法制課を經由して申込み

公私立保育所・認定こども園…施設長の許可を得て、幼児教育センターへ直接申込み

## 夕やけ保育研修会



テーマ：「乳幼児期に必要な運動遊び～群馬の子どもの運動遊びの現状を踏まえて～」

日時	9月2日（水） 15:00～17:00	9月9日（水） 15:00～17:00	11月27日（金） 15:00～17:00
会場	みなかみ町立 にはるこども園	渋川市こもち社会体育館	邑楽町体育館
内容	幼児期における運動遊びに関する調査結果を基にした、群馬の子ども達の運動遊びに関する現状と課題を踏まえ、運動遊びの基本的な考え方を学ぶとともに、子どもの期待感、達成感を刺激する運動遊びについて実技演習を通して学びます。運動着で参加して下さい。		

群馬県総合教育センター幼児教育センターへ電話またはFAXでお申込みください。

## 保育アドバイザー派遣



園内研修等に最適です。1～2時間程度の研修会に講師を派遣します。

日時、場所、講師、内容等は可能な限り相談に応じます。

費用は無料です。（ただし、平成26年度に無料派遣した園はこの限りではありません。）

申込みは電話（0270-26-9203）です。

詳しくはチラシ「保育アドバイザー派遣について」をご覧ください。

問い合わせ先： 群馬県総合教育センター 幼児教育センター

電話 0270-26-9203（直通）

FAX 0270-26-9222

