

こころ豊かな子どもを育成する取組み
豊岡の教育 根っこづくり



兵庫県豊岡市運動遊び事業
運動好きな子どもは「こころ」も育つ

指導の手引き



兵庫県豊岡市教育委員会 こども育成課

はじめに

豊岡市教育委員会では、「ふるさとを愛し ふるさとの未来を拓く ころ豊かな人づくり」を基本理念に掲げ、「豊岡の子どもは、豊岡で育てる」を合言葉に、知恵を出し合い、力を合わせ、夢と希望を抱いて巣立つ子どもたちの育成に取り組んでいます。

子どもの育ちを「1本の木」に例え、就学前を「根っこづくりの時期」、小学校入学から義務教育終了までを「幹づくりの時期」、家庭や地域の働きを「土づくり」として、「豊かな心・健やかな体・確かな学力」の定着に向け、積極的に施策を推進、展開しているところです。

特に、「根っこ」を育む乳幼児期において平成19年度から「運動遊び」事業に取り組んでいます。

「運動遊び」事業の目的は、スポーツ選手を育てるものではありません。友だち同士や親子でコミュニケーションをとりながら運動を好きになり、ときにはお互いの気持ちをぶつけ合ったりすることにより「豊かな心」と「健やかな体」を育てていくというものです。

平成22年度からは、「幼児期における積極的な運動支援が子どもの心と脳機能に与える影響」について、脳科学の観点から豊岡市の取り組みの検証を進めており、そのなかで、幼児期においても、運動することによって注意・集中力が高まることを示すデータが得られました。

私たちがこれまで積極的に推進してきた「幼児期の運動遊び」が、子どもたちの落ち着いた園生活や家庭生活につながり、心身ともに健やかに成長するために効果的な取り組みであることが、脳科学の観点からも証明されたと考えています。

今後は、科学的な検証結果をもとに、保育園・幼稚園・認定こども園では、運動遊び後の保育内容、小学校では、学力を高める時間割の編制のあり方につなげていきたいと考えています。

また、これらのことを子どもたちを取り巻く保護者の方々、保育園・幼稚園・認定こども園・子育てセンター・小学校などの先生方が理解した上で実践することにより、子どもたちの「生きる力」のベースづくりとなっていくものと確信しています。

この「指導の手引き」が、保育や教育のマニュアルとして活用いただけることを期待します。

平成24年3月

豊岡市教育委員会

教育長 石 高 雅 信

目次

はじめに 1

第1章 知っておきたい「心」と「体」そして「脳」の関係 5

第1節 なぜ幼児期から運動遊びに取り組むのか

- 1 子どもたちの遊びが変わり、運動量がこんなに落ちています！！ 6
- 2 身体をコントロールできれば感情もコントロールできる！！ 6
- 3 なぜ幼児期に運動遊びが必要なのか？ 7

第2節 脳を育むコツ

- 1 10歳までの運動は自らの意思で 8
- 2 「運動音痴」は遺伝ではない！？ 8
- 3 見ているだけで脳が活性化！？ 9
- 4 脳がよく働いているときってどんなとき？ 9
- 5 「ゲームで遊ぶ」と「人と遊ぶ」の違い 10

第2章 運動遊びコラム 11

第1節 運動することによって身につくものは体力だけではない

- 1 運動会の「行進」で身につく大切なもの 12
- 2 運動がコミュニケーションを連れてくる?! 12
- 3 深刻な体力低下 13
- 4 学力と体力は関係する?! 13
- 5 遊びの中で身につけたい力 14

第2節 子どもたちの生活習慣「遊ぶ」「食べる」「寝る」

- 1 「生活リズム」の基盤は“体を動かして遊ぶ”こと 15
- 2 幼児期の運動は一生の健康を守るためのもの 15
- 3 遊ぶことが「安全」「健康」につながる 16

第3章 運動遊び実技指導にあたって 17

第1節 運動遊びに取り組む上で、特に大切にしたいこと

- 1 子どもを運動好きにする3つのポイント 18
- 2 子どものやる気を引き出そう！ 19
- 3 「歯みがき」するのと同じように「体を動かして遊ぼう」 20
- 4 多様な動きを身につけよう！ 21

第2節 短縄、跳び箱、鉄棒、側転の指導にあたって

- 1 「短縄より長縄が先」なワケ 22
- 2 跳び箱はどうして両手をそろえてつくの？ 22
- 3 鉄棒での補助方法 24
- 4 鉄棒での補助方法 25
- 5 部屋の中に鉄棒が！！ 27
- 6 側転の取組み 28
- 7 運動遊びの取組みについて 29

第3節 さまざまな力が身につく固定遊具

- 1 固定遊具で遊ぼう！ 30
- 2 幼児期にこそ鉄棒を！ 30
- 3 ブランコで遊ぼう！ 31

第4節 指導計画の作成にあたって

- 1 年間計画をしっかり立てよう！ 32
- 2 年齢ごとのポイント 33
- 3 体を動かして遊ぶことが好きになるメカニズム 34
- 4 正しい動きを伝えたいとき 35
- 5 遊具が怖いとき、次の段階に進めないとき 35
- 6 飽きさせない工夫を 36

第5節 3歳未満児の運動遊びで気をつけたいこと

- 1 運動能力の土台は「歩く」「走る」こと 37
- 2 3歳未満児の運動遊び 37
- 3 子どもの骨は水分がいっぱい！ 38

第4章 園の定期的取組みの紹介

39

実践事例	合橋保育園	40
実践事例	八条幼稚園	42
実践事例	豊岡ひかり幼稚園	44
実践事例	三方保育園	46

第5章 園での運動遊び指導保育の紹介

49

事例	合橋幼稚園	50
事例	静修保育園	52
事例	城南保育園	54
事例	豊陵保育園	56
事例	東保育園	58
事例	こくふ保育園	60

第6章 指導のポイント 運動遊び Q&A

63

指導のポイント	64
運動遊び Q & A	66

第7章 豊岡市運動遊びプログラム

69

参考資料	豊岡市運動遊び事業にかかる取組み	77
------	------------------	----

あとがき	89
------	----



第 1 章

知っておきたい

「心」と「体」そして「脳」の関係

第1節

なぜ幼児期から運動遊びに取り組むのか

1 子どもたちの遊びが変わり、運動量がこんなに落ちています！！

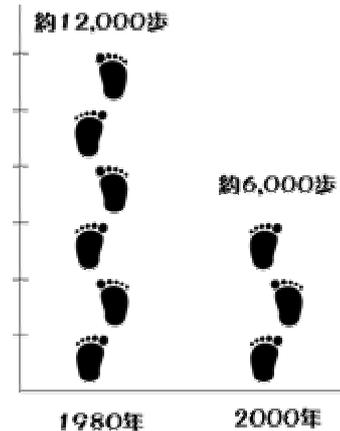
保育園や幼稚園の先生方は小さいとき、どんな遊びをさせていましたか？近所のお兄さんやお姉さんと「鬼ごっこ」「木登り」や「かくれんぼ」などをして、暗くなるまで外で遊んだ経験はありませんか？

現在の子どもたちの遊びはどうでしょうか。「携帯型ゲーム機」や「カードゲーム」などで遊ぶ姿を多く見受けます。

交通量の増加や少子化などの影響により、昔のように地域の異年齢集団の中で友だちと一緒に遊ぶこと（いわゆる“群れ遊び”）が激減しています。

右の表は、子どもたちの運動量を1980年から2000年までの20年間にわたり調べたデータ（ ）です。

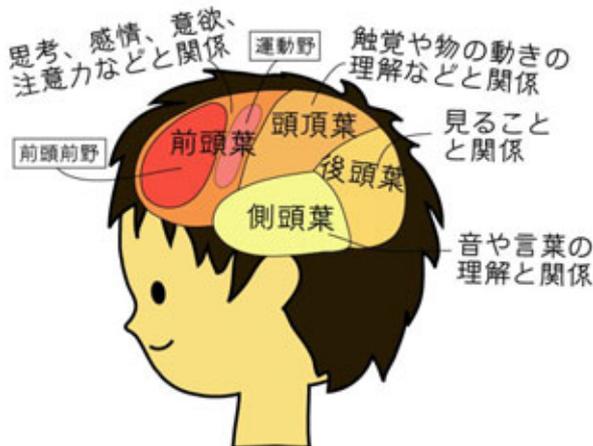
保育園での1日の子どもたちの歩数を計測したところ、驚くべきことに、この20年間で半分にまで減ってしまっているのです。



岡山県の倉敷市立短期大学(当時)の前橋明教授(現・早稲田大学教授)の調査によるデータ。保育園での子どもたちの身体活動量を調べるために、歩数計をつけて午前9時～午後4時までの子どもたちの歩数を計測したものです。
『これならわかる教育改革』(NHK「教育フォーカス」制作班編 / KTC 中央出版)より引用

2 身体をコントロールできれば感情もコントロールできる！！

脳の前頭葉の中には運動をつかさどっている「運動野」という部分が、また、感情をコントロールする「前頭前野」という部分があります。運動野は身体を動かすことによって活性化しますが、このとき、前頭葉全体の血流量が増加することによって、前頭前野も同時に活性化します。つまり「全身運動をすることによって、前頭前野が活性化し、感情をコントロールする力(=注意力や抑制力や判断力)が、よりうまく働くようになる」のです。



ぜんとうよう 前頭葉って何？

大脳は前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉に分けられ、各部位ごとに役割分担をしています。

前頭葉は、意思・言語・自我や自己抑制力といった、人間が人間らしく生きるための活動を担っており、ヒトと他の高等動物の脳で一番違うのは、この“前頭葉”です。

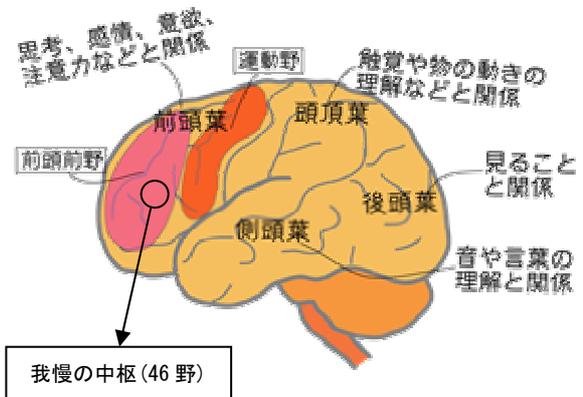
3 なぜ幼児期に運動遊びが必要なの？

幼児期の全身運動が「脳」を育て「こころ」を育てます！

実は、子どもたちは身体を使った“群れ遊び”をとおして友だちとのコミュニケーションを学び、運動する喜びを経験し、心まで育てていたことが分かってきました。

また、脳の前頭葉の運動野を刺激することで、少し前方にある我慢(がまん)の中枢、前頭葉の46野も活性化され、人間らしい脳形成が行われるということも分かってきました。

身体を動かす遊びや全身運動は、丈夫な身体をつくるためだけでなく、実は脳や「こころ」の発達にも役立っています。



脳のつながりは8歳までに90%がつくられ、10歳で完了します

脳の成長は他の器官より早く、大人の脳を100とした場合、8歳で90%くらいに成長します。つまり、8歳までに基本的な脳の仕組み、神経回路が出来上がってしまうということです。この重要な期間の環境は生涯にわたって大きな影響を及ぼします。

10歳までの経験や体験はすべてその人の人間性につながり、一生を支えています。したがって、それまでの経験や体験、人との関わりが豊富なほど人間性も豊かになると考えられます。

だからこそ、この時期に、いかに環境を整えて体を動かす体験を増やすかが大切なのです。おうちの方や先生方が運動が苦手であっても、運動を楽しむ気持ちを持つことで、運動が好きな子どもに育つ可能性が高いのです。

子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化した現在、ぜひ、子どもたちと一緒に体を動かして遊びましょう。

第2節 脳を育むコツ

1 10歳までの運動は自らの意思で

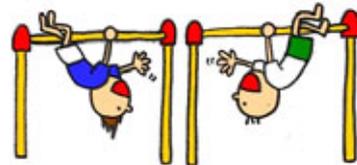
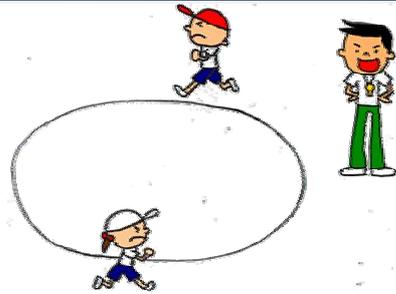
10歳ごろまでの運動で大切なことがあります。
それは、子どもたちが「おもしろそう」「やってみ
たい」と思える運動にすることです。

例えば、子どもたちに「さあ、グラウンドを10周走
っておいで!」と言っても、子どもたちはおもしろくあ
りません。

10歳までの段階で、“自ら楽しく”運動をしているとき
は、やる気を促し、「怒り」や「キレ」をうまく調整する幸
福感に関わる脳内ホルモン(セロトニン)が出ます。

逆に、強制され、無理矢理やらされた場合は、人格を破
壊してしまう脳内ホルモン(ノルアドレナリン)が出ます。

つまり、10歳ごろまでの運動は、子どもたちが自ら「おもしろそう」「やってみ
たい」と
思い、楽しく身体を動かすことが大切なのです。



2 「運動音痴」は遺伝ではない!?

～小学校の低学年までは、脳の“土台”を育てる重要な時期～

先生方の中には、運動音痴は遺伝だと思っておられる方も多いのではないのでしょうか。

しかし、実際の赤ちゃんは運動能力をほとんど何も身につけていない状態で生まれてきま
す。生まれてから活発に体を動かす環境で育てられれば、その子は体を動かすことは当たり
前と思って育ちます。また、自然にいろいろな動きを経験しているの、さらにどんどん動
ける、動けるから楽しくてまた動こうという意欲が生まれる、この繰り返しで運動能力はさ
らに発達していきます。

一方、あまり体を動かさない環境で育てられれば、その生活スタイルが当たり前と思って
育ちます。

また、動きそのものにも慣れていないので慎重になっ
たり、感覚をつかめずに失敗したりすることがあり、そ
れが原因で5～6歳を過ぎると運動に対して苦手意識を
もってしまう可能性があります。

つまり、**遺伝よりも大きな影響を与えるのは育った
『環境』**なのです。



みんなを外に連れ出して、
たくさん外遊びをしましょう!

3 見ているだけで脳が活性化！？

～ミラーニューロンってなに？～

私たちの脳には、「ミラーニューロン」というものがあります。このニューロンは相手の動作や意図を、鏡(ミラー)のように写し取るニューロンということで「ミラーニューロン」と名付けられました。

例えば、目の前の人が手を叩いているのを見て、自分では手を叩いていないのに、あたかも叩いているかのように脳が活性化するのです。このミラーニューロンは“見る、聞く、感じる...”など様々な場面で活動することが分かっています。また「相手の気持ちを考える」ということにも役立っているようです。

さて、子どもたちの中には、運動に苦手意識を感じ、積極的に取り組めない子どもや、集団が苦手で、友だちの輪の中に入りにくい子どもがいると思います。そして、われわれ大人はつい「すぐに集団の中に入れなくては」「同じ動きをさせなくては」と思いがちです。

しかし、同じ空間(ホール)で、他の子どもたちの動き(遊び)を“見る”だけでも、その子どもにとって“効果”はあるのです。まずは子どもに寄り添って、一緒に見てあげてください。その時、その子どものミラーニューロンは活性化しています。



4 脳がよく働いているときってどんなとき？

「出来なかったことが出来るようになった！」こんなに嬉しいことはありません。そのために、私たち大人は、パフォーマンスが向上することや成績が良くなることなど、『結果』を求めてしまいがちです。もちろんそれが間違っているわけではありません。しかし、何より大切なことは・・・

出来るようになることを目指し、努力を重ねて出来るようになっていく『過程』なのです。

脳は出来るようになると慣れてしまい、あまり働かなくなります。

子どもの脳がもっとも活性化しているのは、出来るようになったときではなく、むしろ、うまく出来ずにあがいているときです。途方に暮れ、困っているときです。そのときにこそ、脳が活性化しています。

脳の活性化が子どもの脳の成長に不可欠だとするならば、うまくできずにあがいているそのときにこそ、その頑張りを認め、ほめてください。そうすると、行動と快感を結びつける線条体()が働き、子どものやる気が育ってきます。自分が伸びる、そのときのあがきが好きになることは、親子ともども必要です。

※線条体とは・・・大脳規定核の一部で運動調節や意志決定をするところ



5 「ゲームで遊ぶ」と「人と遊ぶ」の違い

「テレビゲーム」や「携帯型ゲーム」の登場により、子どもたちの遊びは大きく変化してきました。ところで、テレビゲームと、生きた人間同士が遊ぶことの決定的な違いは何でしょうか？

「ゲームで遊ぶ」では、、

- ・ 相手の気持ちを考えなくていい
- ・ ダメだったり、気に入らなかつたりすると何度でもリセットして初めからやり直せる
- ・ 常に自分が中心である
- ・ しゃべらなくていい



これらの項目、実はすべて、脳の前頭葉 (P6 参照) の機能を使う必要がないんです!!

一方、「人と遊ぶ」ことでは、上のようにはいきません。人の意見を聞いたり、自分を主張したりしながら、楽しみながらも、折り合いをつけて遊びます。

また、人と人がコミュニケーションするとき、脳はコンピューターでも不可能な、膨大で複雑な作業をしているのです。

働かさなければ発達しないのは、筋肉も脳(前頭葉)も同じことです。

身体を動かす遊びや全身運動は、丈夫な体をつくるためだけでなく、人を思いやったり、我慢したり、頑張ったり、人と仲良くしたりする、「脳」や「心」の発達にも大きく役立っているのです。

ぜひ、友だち、親子、先生方とふれあいながらたくさん遊びましょう！



第 2 章

運動遊びコラム

第1節

運動することによって

身につくものは**体力**だけではない

1 運動会の「行進」で身につく大切なもの ~協調性があるからこそその個性~

人のまねをしているときには、相手の言動を鏡のように映しとる脳の「ミラーシステム」が働いています。私たちの脳には、実際に動くときにも、ただ見るだけのときにも反応する神経細胞があって、このお陰でただ“見る”だけでも、ある程度まねができるようになります。そして、実際にまねをするためには、**相手や周囲の人の動きをよく見て、聞いて、感じて、このミラーシステムを活発に働かさなくてはなりません。実は、このことが「相手の立場になって考える」や「共感する」といったことにも役立っているようです。**



「運動会の行進の練習」というと“ひたすら歩くだけでつまらない”といったイメージがあるかもしれませんが。しかし実際はただ単純に歩いているだけではありません。周りの人を見ながら、動きがずれていないか確認し、足並みをそろえて、できるだけ同じ動きをしようします。このとき、子どもたちの脳では、このミラーシステムが活発に働いています。周囲の人に合わせられることは、社会生活を円滑に送るうえでとても大切なことです。

脳を育てる観点からも、「行進」することは大変意義があることのようにです。

2 運動がコミュニケーションを連れてくる?!

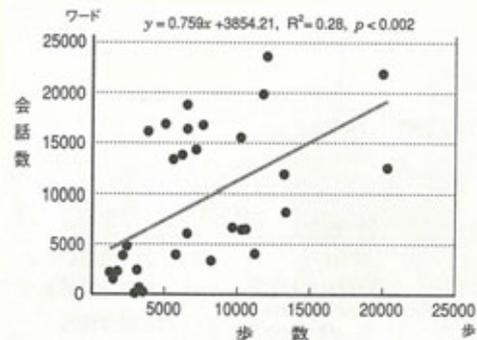
突然ですが、少し想像してみてください。もし、休日にどこにも出かけず、家の中でテレビやビデオをずっと見ていた日があるとしたら。その日、どれだけの人と出会い、ふれ合うかを。また、職場に出勤された日、同僚の方々や子どもたちといっぱい関わりあった日にどれだけの人と出会い、ふれ合うかを。

右下の表は信州大学教授：寺沢宏次先生の実験結果です。被験者(男女31名)に歩数計とデジタルレコーダーを1日中装着してもらい、解析したものです。

例えば「こんにちは、おげんきでしたか?」と喋ると 13ワード数となります。

これを見ると、1日の歩数が多ければ多いほど、会話数が増していることが分かりました。つまり、たくさん歩けば歩くほど(=動き回るほど)、たくさん喋るといったことが分かりました。たくさん喋るといことは、より多くの人たちと多くの時間ふれ合っているということになります。

現在の子どもたちはどうでしょうか。例えば携帯型ゲームなどの“静的な遊び”では人とのコミュニケーションが少なくなり、脳(特に前頭葉)を使わなくなるということに結びつきます。



会話数と歩数の関係

3 深刻な体力低下

雑誌やテレビで、よく、“最近の子どもは体力がない”などと、見たり聞いたりしますが、具体的にはどうでしょうか。

国では平成20年度、全国的な子どもの体力状況を把握・分析し、その改善を図ることを目的に、全国体力・運動能力調査を実施しています。以下にその結果の一部をお知らせします。

調査対象 小学校第5学年の全児童（約78万人）、中学校第2学年の全生徒（約77万人）

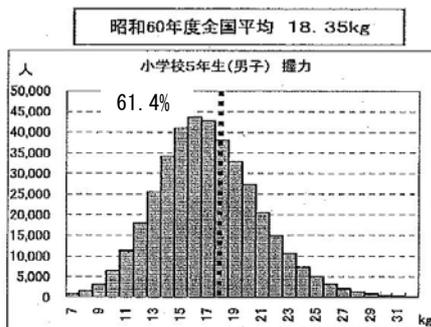
調査内容 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げなど

これらのうち、小学校、中学校と併せて8種目で昭和60年度の体力テスト結果と比較することができます。

- 〔小学校（握力、ソフトボール投げ、50m走、反復横跳びの4種目）〕
- 〔中学校（握力、ハンドボール投げ、50m走、持久走の4種目）〕

その結果、なんと、小学校の反復横跳び以外の全ての種目で、半数以上の児童生徒が昭和60年度の平均値を下回っていました。（図1は握力の例）

図1 昭和60年度の体力水準との比較（握力）



※……は昭和60年度平均

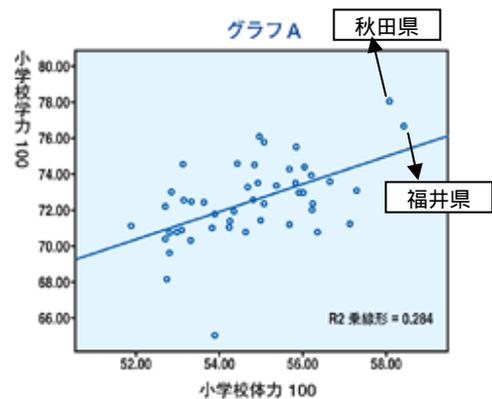
※グラフ中の%は昭和60年度平均を下回っている児童の割合

その他にも「運動習慣と体力」の関連についても調査結果が出ています。ご興味のある方は文部科学省 HP 「[全国体力・運動能力、運動習慣等調査](#)」からダウンロードできますので、ご覧になってみてください。

4 学力と体力は関係する?! ～よく遊び、よく学べ～

右のグラフAは2008年の小学校の全国体力テストの成績を横軸に、学力テストの成績を縦軸におき、各都道府県の平均値を点印で示したものです。福井県と秋田県が学力テストでも体力テストでも1、2位を占め、文武両道の県としてテレビなどで紹介されました。右上のやや離れた2つの点印が福井県と秋田県です。

ご覧のとおり、体力テストの成績が高い都道府県ほど学力テストの成績が高くなっています。学力と体力は関係しているのかもしれないね。



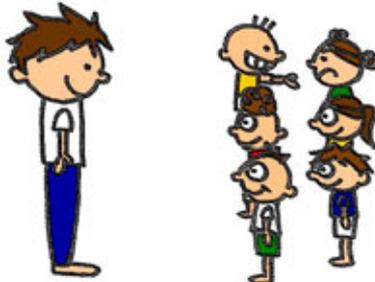
さらに詳細を知りたい方は、ご参考までに以下をご覧になって下さい。
 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」体力合計点の平均はこちらをご覧ください。
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/01/_icsFiles/afieldfile/2009/01/21/1217980_2.pdf
 「全国学力・学習状況調査」4教科平均点はこちらをご覧ください。
http://www.nier.go.jp/08chousakekka/06todoufuken_chousakekka_shiryouto.htm

5 遊びの中で身につけたい力 ～運動遊び巡回訪問では～

運動遊び巡回訪問ではただ身体を動かして遊ぶだけではありません。
遊びの中で聞く力・見る力・考える力も身につけたいと考えています。
そんな遊びの1つに「予測ジャンケンゲーム」があります。

まずは目を向ける

子ども自身が気付けるよう、
目が合うまで待ちます。



興味を持って聞く（声・話し方の工夫）

「今からジャンケンをするよ。先生に勝てるかな？」などと、
子どもの意欲を引き出すように始めます。話に集中させるため、
話す声の大きさを変えたり、話すスピードを変えたりして工夫をします。

考える・理解する・判断する （すぐに答えを出さない）

「パーを出すよ！ジャンケンに勝ってね！何を出したら勝てるかな？」などと、
子どもたちが考えられるようにします。



行動する・自分をコントロールする （聞いて・見て・考えられたことを十分認める）

第2節 子どもたちの生活習慣「遊ぶ」「食べる」「寝る」

1 「生活リズム」の基盤は“体を動かして遊ぶ”こと

子どもたちは自分で自分の生活リズムをつくることができません。つまり、自身の健康管理ができないということです。そのため、我々大人が子どもたちの生活リズムを整えていく必要があります。

子どもたちの生活は大きく分けると「体を動かした遊び」「食事」「睡眠」の3つに分けられますが、この「体を動かした遊び」を充実させることで自然と「食事」「睡眠」も充実してきます。

たくさん体を動かして遊ぶ

→ おなかがすく → しっかり食べる → また元気に遊べる
→ 体が疲れる → 早く眠れる → 朝の目覚めがいい

あまり体を動かして遊ばない

→ おなかがすかない → 残したり、好きなものだけを
食べたりする
→ 体が疲れない → 早く眠れない → 翌朝ボ～っとする

幼児期は、一生を共にする自分自身の体づくりの大切な時期です。この時期に「体を動かして遊ぶ」という動機づけや環境づくりを整えていくことが、今のわれわれ大人の役割ではないでしょうか。



2 幼児期の運動は一生の健康を守るたからもの

「元氣よく遊ぶ おなかがすく しっかり食べる ぐっすり眠る」

これは子どもたちの仕事であり、本能です。しかし現在は十分に体を動かして遊べていない現状があります。そして子どもたちの運動量が減った結果増えているのが、姿勢が悪い、転びやすい、骨折しやすい、肥満になりやすいなどの「体」の異変です。

幼児期の運動で養われる「体」をコントロールする力は、姿勢をはじめ、歩き方、走り方など日常生活での身のこなし方の基礎となります。この基礎がしっかりできることにより、様々なスポーツにも気軽にチャレンジすることができたり、基本的な生活習慣を身に付けたりすることができます。そして、このことが、大人になっても運動量の多い生活を送ることにつながり、肥満や生活習慣病の予防に大きな力を発揮していきます。

まさに幼児期の運動は一生の健康を守る財産でもあるのです。

3 遊ぶことが「安全」「健康」につながる

子どもが幼いうちに身につけておくべきことは何よりも「自分のからだをコントロールする能力」です。

つまり、「バランスをとること」「左右の手足をもとに使うこと」「ふたつの動作を組み合わせること」などです。

これは、「障害物をよけて走る」「転びそうになっても体勢を立て直せる」「ものが飛んできたらよける」「反射的に顔や頭を保護する」などといった、危険から身を守る行動に直結し、また「走りながら汗を拭く」といった複合動作を自然に行うことにもつながります。さらには正しい姿勢を保ち、内臓や骨格を健全に発達させることにもつながります。

当然、いろいろな動作ができるようになれば、いずれルールのあるゲームやスポーツを経験し、さらに能力を向上させ、楽しみを増やすことにつながっていきます。

動ける身体があるから楽しめる、動ける身体があるから何らかの危険回避ができるのです。

日ごろの保育の中で全身を動かす機会を見つけ出しながら、最低限必要な身体能力を身につけるためのサポートをしてあげましょう。





第 3 章

運動遊び実技指導にあたって

第1節

運動遊びに取り組む上で、特に大切にしたいこと

1 子どもを運動好きにする3つのポイント

Point1 職員も一緒に体を動かして楽しみましょう

子どもに運動への興味を持たせる一番のコツは、われわれ大人と一緒に運動することです。

3～4歳の子どもたちは、大人のまねをするのが楽しい時期です。例えば、「はい、やってみよう」と言うのと、「おもしろそうだね！先生もやってみようかな。」と私たちが一緒に動いて遊ぶのでは、子どものやる気が全く違ってきます。

まずは先生自身が運動が「できる・できない」にこだわらず、**子どもたちと一緒に楽しむ**ことを大切にしてほしいと思います。大好きな担任の先生が、一緒に楽しんで体を動かして遊んでくれると、子どもたちは大喜びです。そうすれば、子どもも自然に体を動かした遊びが好きになってくれるはずですよ。

また、一緒に体を動かして遊ぶことで、子どもたちの中に、先生に対する信頼感や安心感が生まれるとともに、子どもたちの気持ちを共感することにもつながります。



Point2 大きい毎日の蓄積

例えば、1日1回の運動が5～10分だけでも、毎日、動的な遊びをする(もしくは動機づける)のと、しないのとでは大違いです。園で短時間でも動機づけを行なうことで、自由時間に子ども同士でその遊びをアレンジして遊んでみたり、おうちに帰ってから兄弟姉妹や保護者にその遊びを紹介して楽しんだり、動的な遊びの時間は大幅に増加します。

運動することの大切さをわれわれ大人が意識しているだけで、子どもたちの体験することの量や質、そして子どもたちへの言葉がけも大きく違ってきます。

Point3 運動が苦手な子どもをほめて伸ばす

運動が苦手な子どもが、少しでもできるようになったら、みんなの前でたくさんほめてあげましょう。みんなの前でほめられることで自信をもつことができ、『できた(できる)』ということに喜びを感じます。

このひとつずつの小さな「できた!」という達成感、成功体験が、次の“挑戦してみよう”という「やる気」や「意欲」を生み出していきます。



2 子どものやる気を引き出そう！～誘いかけのタイミング～

～できない子ほど輝きたい～

体を動かして遊ぶことに抵抗のない子どもたちは、放っておいても自ら動いてどんどん力を付けていきます。しかし、一番気をつけたいのが、障害のある子や思うように体を動かせず、運動が苦手だなど思い始めていたり、集団に苦手意識を持っていたりする子どもたちです。

運動遊び事業では、「すべて」の子どもたちに“体を動かして遊ぶって楽しい！”と思ってもらえるよう、取り組んでいます。では、どのようにすれば、このような子どもたちがやる気を持ってくれるのでしょうか。今回は“誘いかけるタイミング”のポイントを考えてみましょう。

👍Point1 楽しそうに遊んでいる子どもたちの様子を見ましょう！

運動や集団に苦手意識を持ち始めている子どもたちは、自ら運動遊具に近づこうとしません。そんな時はP9にも掲載しているように、まずは“見る”ことから始めましょう。決して無理矢理やらせなくてもかまいません。

意図的にその遊具の周りで遊んだり、その遊具を使って遊んでいる子どもたちと一緒に見たりしてあげてください。

楽しそうに遊んでいる友だちの様子を見るだけでも何らかの興味を示すはずですよ。



👍Point2 “やりたそうな顔”を見逃さないで！

“楽しそうだな…やってみようかな”という顔をしたら、その瞬間を見逃さないようにしましょう！

いつ、やりたそうな顔をするかしっかり見てあげてください。モジモジして、目が輝き出した時に「さあ！やってみよう」と誘うと、子どもはきっと動き出します。



👍Point3 たくさんほめてあげましょう！

子どもが自らの意志で動いたその瞬間、「うわ～すごいね！こんなに上手にできるんじゃないの！」と認めることで、その子は自信を持って運動の輪に入ってきてくれます。特に、運動に苦手意識のある子どもたちはたくさんほめてあげてください。ほめられたというだけで、子どもは内側から輝いてきます。やってみたらまたほめられた。そうすれば子どもはどんどん心を開き、前向きに動き出してくれます。



一番避けたいのは、一步を踏み出そうとしている子どもや、出来なかったことが出来るようになった子どもを見逃してしまうことです。その瞬間を見逃さず、みんなの前で、出来るようになったことを認める場を設けることは、その子どもにとって、きっと大きな自信につながります。

みんなが体を動かすことが大好きで、みんなで楽しく夢中になって遊べる、そんな子どもたちに育ててほしいですね。

3 「歯みがき」するのと同じように「体を動かして遊ぼう」

体を動かした遊びを生活習慣の一部に ～三方保育園の取組み～

ごはんを食べた後、そして夜寝る前には歯を磨きます。このように、私たちにとって「歯みがき」は生活習慣の一部として身に付いています。

同様に、幼児期に「体を動かして遊ぶこと」も生活習慣の一部として身に付けられるような動機づけが必要なのではないのでしょうか。

三方保育園では毎朝9時から、全園児でジョギング・体操・サーキット遊びなど、豊富な動きのレパトリーを取り入れた様々な運動遊びに取り組まれています。(P46 参照)



芝生ジョギングの様子

また、サーキット遊びでは、4, 5歳児が中心となり準備・後片付けを行っています。そこで、毎日実施されているからこそ出来る、準備・後片付けの工夫があったのでご紹介します。



跳び箱の設置・片付けの様子

「持つよ」「下ろすよ」と、子どもたち同士が声を掛け合い、跳び箱を運びます。

準備・後片付けをする際、何段を持っていようが、子どもたちはバラバラでその場所に向かいがちです。三方保育園では、1段ずつ写真のような方法で順に並び、全段がそろってから移動するようにされています。

このようにすることで、効率良く運搬することができ、怪我の防止にもつながります。

動ける体づくりができる、楽しく安全に遊ぶために友だちと協力することを覚える、ルールを守って段取りする方法を3歳児(年下の子どもたち)が見て覚えるなど、動的な遊びが生活習慣の一部になっているからこそ出来る素晴らしい取組みでした。

4 多様な動きを身につけよう！

遊びの中には多様な動きがいっぱい



走る、跳ぶ、投げるといった様々な動きを身に付けるのに適した時期は、幼児期から小学生の間とされています。そして、幼児期に多様な動きを繰り返し経験しているかどうかは、怪我の未然防止にもつながり、その後の体の発育に重要な影響を与えます。

幼児期の子どもが様々な動きを身に付けていくのは、日々の遊びをとおしてです。遊びの内容を考えれば、遊びをとおしてこそ、様々な動きを身に付けられることがわかります。

子どもたちの遊びを観察すると、走ったり、跳んだり、引っ張ったり、投げたり、立ち止まったり・・・実にいろいろな動きがあります。しかもそれらの動きが予想できないような順番、ペースで出現します。

遊びの中には数えきれないくらい多くの動きのレパートリーが含まれているのです。

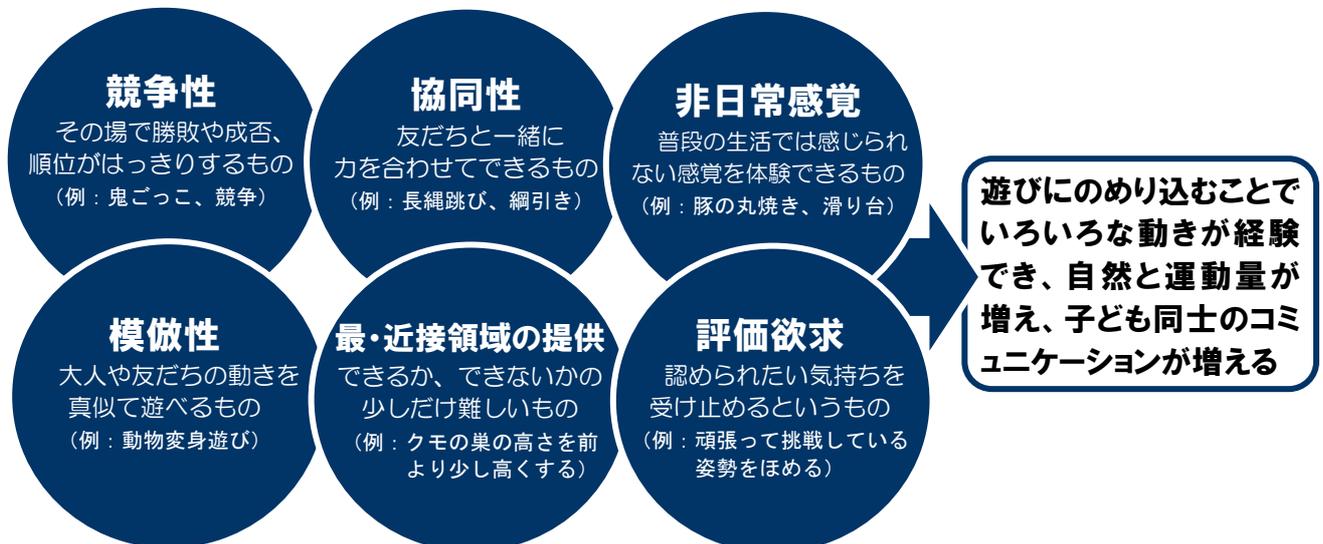
のめり込める遊びをしよう

「遊び」の最大の特徴は、子どもたちが主導権を持ち、自由に、好きなように、我を忘れてのめり込んでしまう楽しさです。のめり込めば、遊びの時間が増えて自然と運動量が多くなり、結果的にいろいろな動きを繰り返し経験することができます。

最近では、遊び方を知らない子どもたちがいます。そこで、のめり込める要素をもった遊びを、われわれ大人が子どもたちに紹介することが必要です。(下図参照)

先生方の中には、運動が苦手で、園での運動遊びに不安を抱いている方がいらっしゃるかもしれません。運動が得意でなくても構いません。ぜひ、子どもたちと一緒に体を動かし、楽しんで、遊んでみて下さい。

子どもが遊びにのめり込む6つの要素



第2節

短縄、跳び箱、鉄棒、側転

の指導にあたって

1 「短縄より長縄が先」なワケ

長縄跳びは、両足をそろえる能力、両足をそろえたまま上に跳ぶ能力、動く縄を目でとらえてタイミングよく跳ぶ能力の3つを組み合わせた運動です。

一方、短縄の連続跳びは、この3つに加えて「両腕を同じリズムで回転させる能力」が必要になります。つまり、長縄より短縄のほうが、多くの能力を必要とする難しい運動なのです。長縄跳びをたくさん行い、～の3つの能力をしっかりと身につけてから短縄跳びに入るようにしましょう。

①両足をそろえる能力

②両足をそろえたまま上に跳ぶ能力

③動く縄を目でとらえてタイミングよく跳ぶ能力

④両腕を同じリズムで回転させる能力



長縄跳びに必要な要素

短縄跳びに必要な要素

2 跳び箱はどうして両手をそろえてつくの？

1980年前後に出版された幼児に対する跳び箱指導のポイントには、以下のようなものが挙げられています。

1. まず走りこんでいく。
2. 踏切板を使って高く跳ぶ。
3. 手は肩幅くらいで箱の前方につく。
4. 手のひらで跳び箱を思いっきり押す(突き放す)ようにして跳び越す。

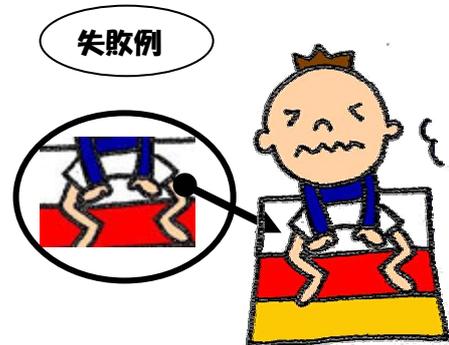
しかし、実際は

1. 横方向の力を縦方向に変換する高度なテクニックです。
2. 「高く」跳ぶということは、強い力を使うパワー系の動きで、幼児期には必要としません。
3. 次ページを参照してください。
4. 体を支える力(=支持力)がかなり必要となります。

実際、多くの幼児にはそこまで十分な支持力がありません。また、肩幅に手をついて跳び越そうとした際、手を突き放すタイミングがうまくいかず、自分の足で手を挟んで痛めてしまうことが多く見受けられます。

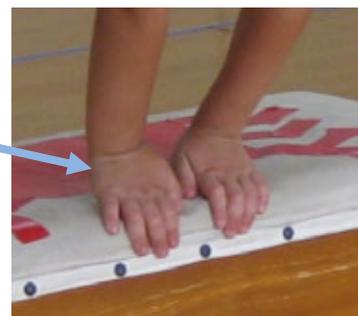
子どもを“大人の小型”と考えてこのような指導方法をそのまま幼児にあてはめると逆に危険性が増す場合もあります。

現在、市で取り組んでいる運動遊びは子どもたちの発達に合わせ、段階を追っていきます。



幼児の場合は、両手をそろえて跳ぶように指導しましょう。そうすることで手が抜きやすくなり、跳び越しやすくなります。また、このことは手を痛めてしまうという怪我の予防にもつながります。

また、慣れてくると、“両手をそろえる”という意識が薄れ、両手を離して着手する子が出てきます。子どもたちの様子を定期的を確認し、忘れている場合は声をかけて、安全に楽しく遊べるようにしましょう。



両手をそろえることは怪我の予防にもなります。

3 鉄棒での補助方法①

～目と目を合わせて子どもの不安を受け止めよう～

子どもは、ひとつひとつの動きにとっても不安を持っています。

鉄棒での前回り降りは不安がいっぱいです。不安を持っているときに、われわれ大人が後ろから補助につくと、子どもも大人も不安です。補助するときには、子どもの正面に座るようにしましょう。

正面に座って、子どもの目を見る。そして、目で「だいじょうぶだよ」と合図をします。正面に座って、子どもの見えるところに先生がいてくれる、というだけで、子どもは安心感を抱き、「怖いけれども頑張ってみよう」と思います。

そして、何度もやっているうちに「大丈夫」という自信ができてくるのです。補助をしてくれる大人が子どもの視界の中にいるということが、子どもにとってはいちばんの安心なのです。アイコンタクトを心掛けて接しましょう。



子どもの正面側で補助する。

～3歳児後半から前回り降りに挑戦してみよう！

- ① 保育者は子どもと向かいあって三角座り、または膝立ちで鉄棒の下に入ります。



- ② 保育者の膝を踏み台にしてスズメのポーズを取ります。保育者は、一方の手を子どもの脇に入れ、もう一方の手を子どもの膝裏に添えます。



- ③ 膝裏を手で押さえながら頭を下げていきます。その際、背中が丸まるようにしましょう。



- ④ 保育者は両手で子どもの肩のあたりを押しながら、回転させていきます。



4 鉄棒での補助方法②

～鉄棒はどう握らせたらいいの？～

子どもたちが鉄棒にぶら下がっているところを見ると、多くの子どもたちが写真①のような「猿手」という握り方になっています。これは、まだ手が小さいので、大人のように親指を下に回してつかむことができないからです。

しかし、幼児ならこの握り方で十分です。鉄棒を握ったとき、人差し指が親指の第一関節まで届くと力が入ります（写真②）が、これが鉄棒でできるようになるのは、鉄棒にもよりますが、小学校3年生前後くらいです。幼児にはまだ無理なのです。（写真③）

鉄棒を握ったとき、手首からひじにかけての外側の筋肉を育てるのが大事ですから、「猿手」でいいので、たくさんぶら下がり遊びをしましょう。



写真① 猿手：幼児ならこの握り方で十分です。
（写真は4歳児の手）



写真② 順手：第一関節まで届くと力が入りやすい。
（写真は大人の右手）



写真③ 順手：4歳児が順手で鉄棒を握ると親指第一関節に人差し指が届かないので、力が入りにくい。

～鉄棒に慣れてきたら気をつけたいこと～

鉄棒で前回り降りをする際、途中で握り方を変えてしまう子がいますが、「すずめ」の状態から前向きに回り出す寸前に握り方を変えることで、鉄棒から手が滑り落ち、のど元を打つなどの思わぬ事故につながる場合があります。

すずめが出来たら握り方を変えずにそのまま前回り降りができるように声かけなどを行い、安全に楽しく鉄棒で遊べるようにしましょう。

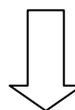
危険な例



始めは順手でも…



回る寸前に握りかえる…
この時に手が滑り落ちることが
あります！



逆手になる…
見覚えありませんか？

5 部屋の中に鉄棒が！！

市内のある園では、鉄棒を保育室に持ち込んで遊んでいるクラスがあります。

子どもたちがすぐに遊具に触れられる環境設定はとても大切で、その環境があるのとないのとでは大違いです！

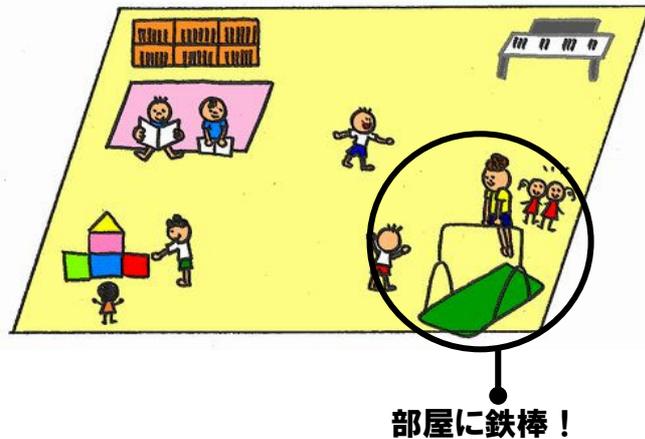
鉄棒が視界に入る位置にあれば興味を向けやすく、きっかけさえあれば子どもが自ら触るようになります。

また、クラスの活動としてみんなで取り組む時間が少しでもあると、苦手な子でも少しずつ頑張れます。

保育室に置いていなくても、日課として毎日鉄棒に触れて遊んでいるクラスもあります。

ある保育園ではそんなお兄さんお姉さんの姿を見て、鉄棒にぶら下がって遊ぶ3歳未満児もいます。

このような園が増えてきており、子どもたちにとって鉄棒が身近な遊びになっていることを実感しています。

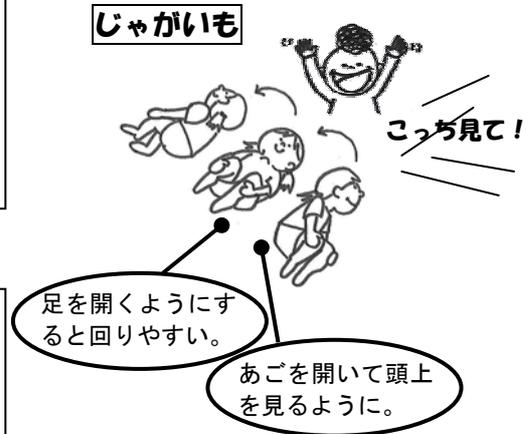


保育室の鉄棒で遊ぶ園児(三江幼稚園)

6 側転の取組み

側転は、両腕を伸ばして体を支える**支持力**と**回転感覚**が組み合わされた協応運動です。

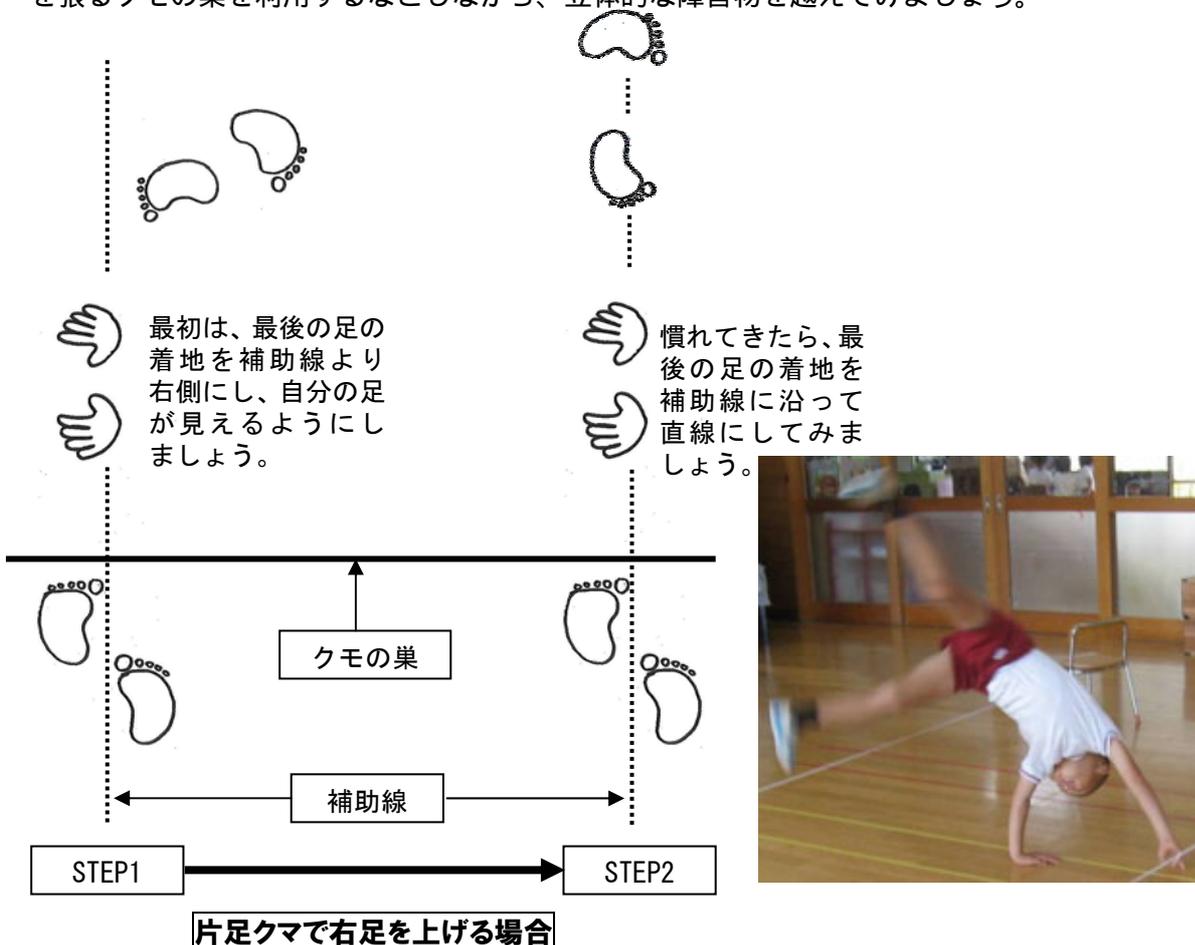
側転での回転感覚で大切なのは「あごを開く」こと。「じゃがいも」をたくさんして、あごを開きながら回転することを覚えましょう。回転のときに保育者が子どもの頭側に立ってこちらを見るように促すなど、子どもたちにわかる動機付けで、「あごを開く」動作を身につけましょう。



回転感覚を覚えたら、基本運動で身につけた支持力をプラスして側転をやってみましょう。「片足クマさん」で足が高く上がるようになったら、手の位置を前後にし、あごを開いて回転すれば、自然に側転ができるようになります。

～環境設定の取組み例～

手・足の置く場所を床に貼り付けるなどの工夫をしてみましょう。(下図参照) また、ゴムを張るクモの巣を利用するなどしながら、立体的な障害物を越えてみましょう。



※ 側転と前転では、あごを「開く」と「引く」のとで全く異なるものになります。したがって、同じ時期に行なわないほうが良いでしょう。

※ 側転では、両足が上がった状態が倒立に見えるので、次は倒立に挑戦したくなりますが、倒立は静止した状態になり、肩関節への負担が大きいので、関節が未発達な幼児のうちはさせないようにしましょう。

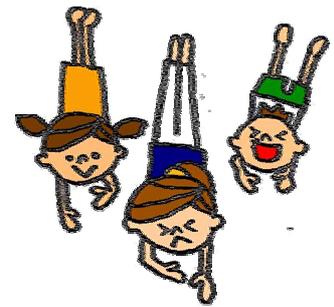
7 運動遊びの取組みについて

●運動技術の習得が目的ではありません

基本的な力を身につけて、体を動かして遊ぶことが好きになるということが目的です。

●強制や無理強いにならないようにしましょう

教え込みや一方的な指導にならないようにしましょう。
子どもたちが自ら進んで遊ぶことができる環境設定が大切です。



●保育者が運動の基礎知識を持ったうえで援助することが重要です

運動が出来るようになるまでの過程を知り、発達段階に応じた援助ができるようにしましょう。

第3節

さまざまな力が身につく**固**定遊具

1 固定遊具で遊ぼう！

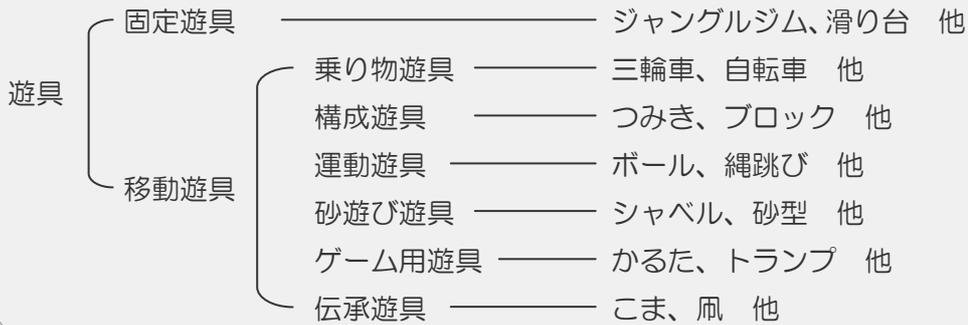
人の身体諸機能は年齢ごとに特徴を持って成長します。

特に、3～6歳は胸郭発育期（上半身の成長）といい、腕を取り巻く筋肉の使い方を学ぶ時期です。この時期に積極的に「固定遊具」を使った活動を多く取り入れることによって、バランスの取れた体に成長していきます。

「固定遊具」は数ある運動遊具の中でも、移動動作、身体の安定、物を操作する多様な動きが身につき、特に、外に設置されているので、外へ出ることにより運動量も増します。

固定遊具って？

「遊具」とは、子どもが遊ぶ際に使用する道具のことで、「固定遊具」と「移動遊具」に大別できます。



現在の子どもたちは、身体能力・体力が低下していると言われていますが、まさに胸郭発育期の活動量の減少が身体のアンバランスさを招き、このことにより、運動に興味のもてない子どもたちが多くなっていると考えられます。

したがって、いかに固定遊具のような、胸郭を助長させる運動を日々の保育に楽しく取り入れていくかが大切なのです。

2 幼児期にこそ鉄棒を！



鉄棒は、「難しい」「危険」などの理由で保育の現場では敬遠されがちです。

しかし、人生の中でいちばん身軽な幼児期こそ、鉄棒ができるようになる絶好の時期なのです。

この時期を逃すと体はどんどん重くなり、恐怖心なども出てくるため、さらに難しい遊具となってしまいます。

3歳までの脚力発育期で下半身の力を付けたら、次はいよいよ胸郭発育期で上半身を使う運動をたっぷり行いましょう。

現在の子どもたちには、幼児期に、特にこの上半身を使う運動がとても重要です。

鉄棒は、跳躍力・支持力・懸垂力・回転感覚・逆さ感覚という、あらゆる能力が必要になる高度な運動です。それだけに、できたときの喜びも大きいものです。

3 ブランコで遊ぼう！ ～ブランコは逆上がりへの第1歩～

子どもたちは、大きな筋肉を身につけること（歩くことや身体を支えることなど）で小さな筋肉を動かすこと（手足の指先を使うことなど）ができるようになります。

そして、その大きな筋肉を身につける固定遊具の1つがブランコです。

しかし、近年、5歳児になっても、このブランコで遊べない（こげない）子どもたちを見かけるようになってきました。

ところでブランコで遊ぶにはどのような力が必要なのでしょう。

○ブランコに必要な力

- ・握力（つなを握る力）
- ・懸垂力
- ・腹筋
- ・身体を揺らすタイミングの感覚
- ・バランス感覚
- ・高所感覚（高いところが怖くないか）
- ・空間感覚（上下左右の揺れ） など



このように、ブランコは実に様々な力や感覚が養われる遊具なのです。またこのような力は鉄棒の逆上がりに必要な力と多くのものが共通しています。

こぎ方の分からない子どもがいる場合はまず、膝を曲げたり伸ばしたりするタイミングを教えてあげましょう。

前に出た時に「足を伸ばして」、後ろに行く時に「足を曲げて」というように、こぎ方を伝えましょう。その際、大人が子どもの前に立ち、足で届くか届かないかの所に手を出します。子どもはその手に足でタッチしようとするので、自然に足が伸ばせるようになります。



発達段階として、5～6歳には、1人でブランコをこげる力を身につけたいものです。

幼児期の運動面の発達において、大切な遊具であるブランコを、楽しく経験しましょう。

小さい子どもたちが在園する園ではつい敬遠しがちなブランコですが、園でのルールなどを決めて、たっぷり遊ぶことができる環境設定を考えてみましょう。

第4節

指導計画の作成にあたって

1 年間計画をしっかりと立てよう！

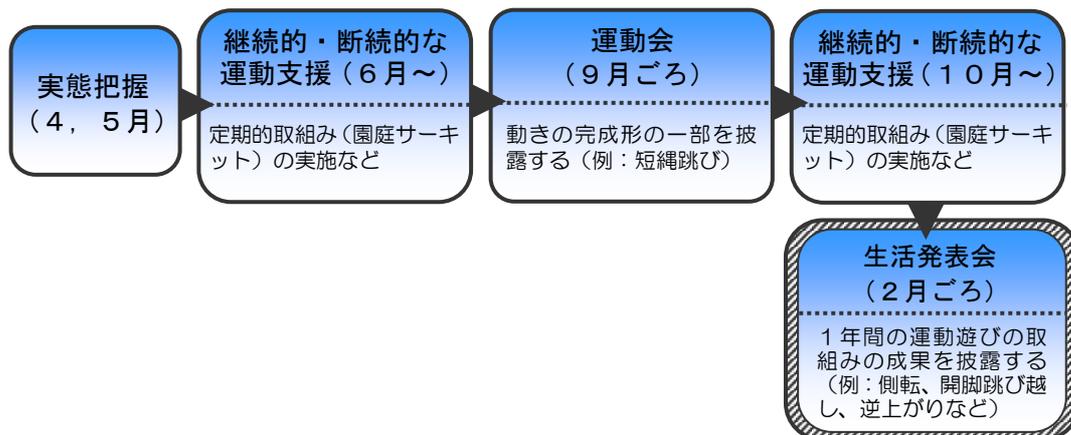
～設計図がなければ家は建たない～

何を始めるにしても目標を決め、見通しを持つことで、より具体的に今何をすべきか考えられるようになります。

もちろん、「絶対に目標を達成しなければならない」ということはありませんが、しっかりと目標を定め、まず、そこに向けて毎日積み重ねていくことが大切です。積み重ねることで自然と力がつき、「あれ？やってみたらできた！」という体験ができるはずです。

以下は、平成22年度の園別連絡会で参考資料として配布した、市内幼稚園（5歳児）の年間計画の主な流れです。既に年間計画を立てられている園がほとんどですが、今後の参考にしてください。

【例】 園児の把握 → 園児の実態を把握しながら段階的な支援を実施 → まとめ



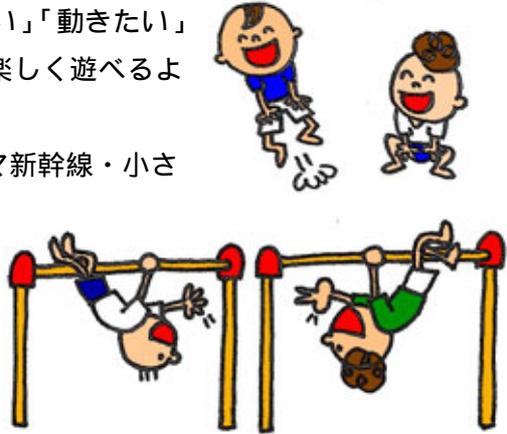
このように園の行事などをきっかけに「この時期までにこの動きを」という目標を定めることは、園児一人ひとりの成長を見守り、支援していく上で非常に大切なことです。

2 年齢ごとのポイント

●3歳児● ～全身を使って遊ぶ～

3歳児では、「楽しい」「やってみたい」「おもしろい」「動きたい」という気持ちや動機づけを大切にしながら、全員が楽しく遊べるよう心掛けましょう。

発達段階に応じた運動プログラムの内容では、クマ新幹線・小さなカエル・アザラシ・豚の丸焼きジャンケン・前回り降りなどが挙げられます。

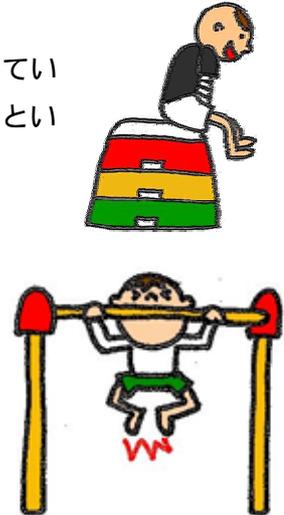


●4歳児● ～基本運動のポイントをおさえる～

4歳児では、楽しく遊ぶ中でも、一つ一つの動きのポイントをおさえていきましょう。例えば、「大きなカエル」では、「手より足を外側へ出す」といったことです。

こうすることで、5歳児の動きの完成形へつなぐことができます。

発達段階に応じた運動プログラム内容では、片足クマ(両手同時付)・カエルの一休み(跳び箱2段)・長縄跳び(小波をリズムよくジャンプ)・ゆっくり前回り降りをし、肘を曲げたままの状態でするのよう足うちすることなどが挙げられます。

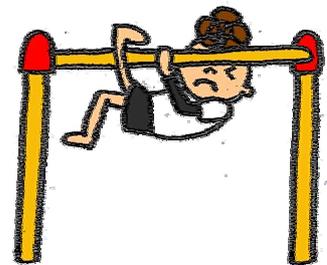


●5歳児● ～いよいよ完成形に向かう～

5歳児では、いよいよ側転・跳び箱開脚跳び越し・短縄跳び・逆上がりの4つのプログラムの完成形に向かってみましょう。

しかし、運動技術の習得が目的ではありません。全員が同時期に、同じ動きができるわけでもありません。特に大切なのは基本運動で養われる「基本の力や感覚」があるからこそ完成形に向かうことができるということです。

年間計画をしっかりと立て、子どもたちの実状に合わせて行ないましょう。焦ることなく、できなければその一つ前の段階を行うようにし、無理なく楽しめるように心掛けましょう。



3 体を動かして遊ぶことが好きになるメカニズム

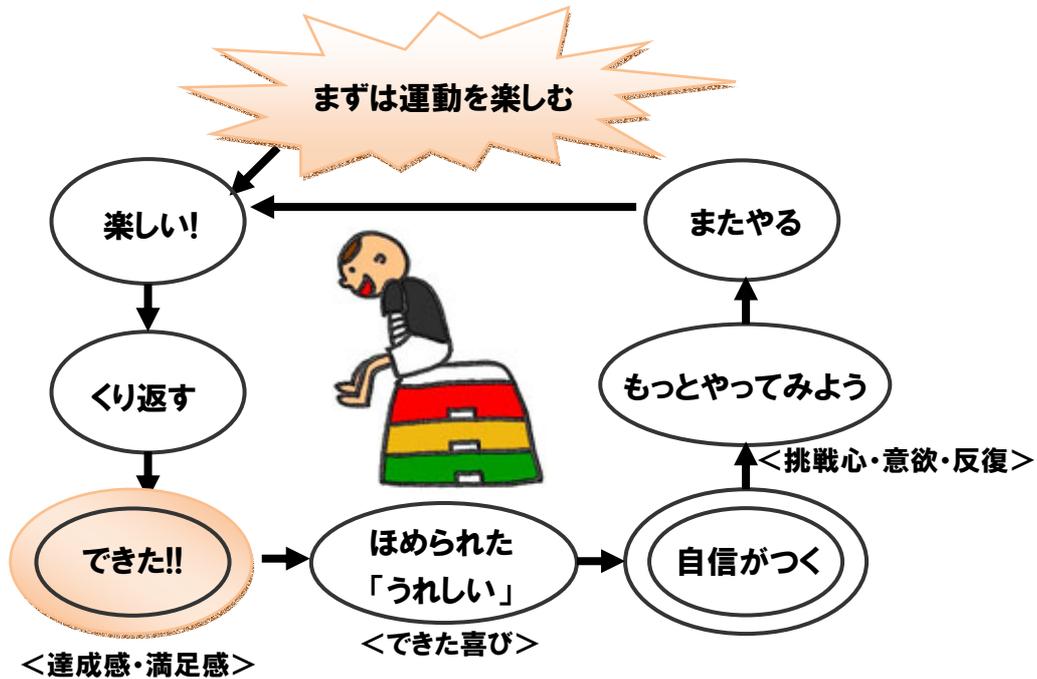
～好きこそもの上手なれ～

保護者や保育者が運動嫌いだったり苦手だったりしても、子どもの運動能力は育めます。

10歳までにいかに**運動を楽しむか**、そして**環境を整えて体を動かす体験を増やすか**が大切なのです。

今回は、運動を楽しみ、好きになるサイクルをご紹介します。

運動遊びでは、誰から見ても「できる」「できない」がはっきり分かるような取組みがほとんどです。できる喜びを体験・体得させ、運動に対する自信を持たせることが大変重要になってきます。



このサイクルが『体を動かすことが好き』につながり、運動能力を育てます。

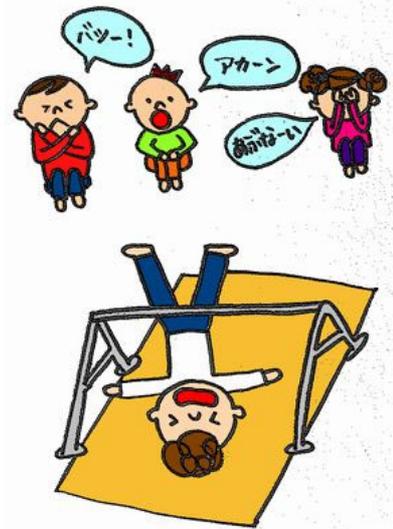
大切なのは、子どもが小さな1つ1つの「できた!」という達成感を感じることです。

この達成感が、さらに挑戦しようという「やる気」を生み、脳を活性化するのであります。

4 正しい動きを伝えたいとき

子どもたちに「鉄棒で前回り降りをする時は途中で手を離さないでね!」と口で説明するだけでは、なかなか伝わりません。特に低年齢児になればなるほど難しいはずですが。

子どもたちに正確な動きを伝えたいときは、保育者が実際に良い例、悪い例をはっきり示し、どこが違うか聞いてみるなど、子どもたちに“評価”をしてもらいましょう。これを行うことで、“正しい動き”がより明確に印象づけられます。



5 遊具が怖いとき、次の段階に進めないとき

子どもたちと接していると、見出しのような状況に出会うこともあるかと思います。そんな時は・・・

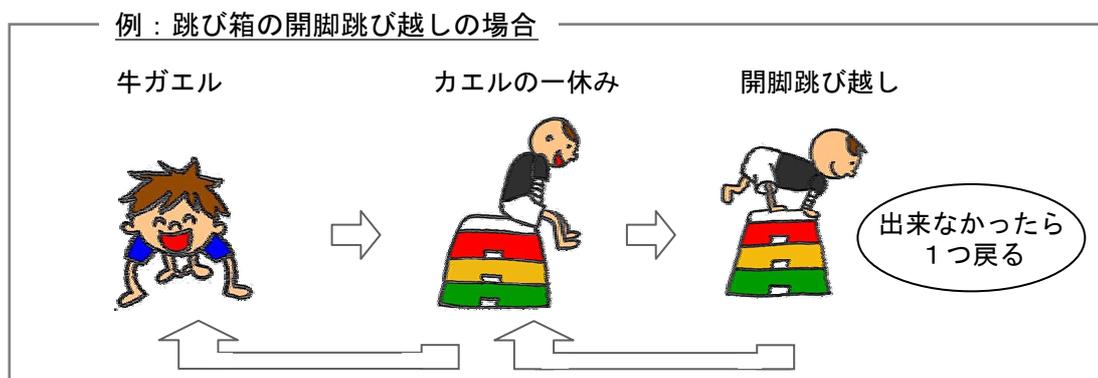


『ひとつ前に戻って、繰り返し遊びましょう。』

柳沢運動プログラム(P70 参照)の基本運動をいくつか組み合わせて行う、跳び箱の開脚跳び越しや鉄棒の逆上がりのような“コンビネーション遊び”は、リズム感やタイミングをはかる感覚なども大切になってきます。

これらの運動が出来るようになるためには、何回も繰り返し遊ぶことが大切ですが、必要な力がしっかり身に付いていないのに先に進んでしまうと、子どもが恐怖感をいだいてしまうこともあります。

そんな時には、すぐひとつ前の動きに戻ってみましょう。楽しんでその動きが出来るようになったらもう一度挑戦させてみましょう。大人が「失敗しても大丈夫だよ」というサインを送ってあげることが大切です。



6 飽きさせない工夫を

同じことを何度も繰り返す内容では、子どもたちは飽きて、集中力も途切れがちになってしまいます。

そこで、以下の3つのような活動の変化をつけ、楽しめる工夫をしていきましょう。

①ゲーム的要素を入れる

例) クマさん クマさん電車、保育者のトンネル、
フルーツバスケット(動物版)など



②動きのスピードを変える

例) クマさん クマさん新幹線(速く)、カメクマさん(遅く)



③いろいろな用具を加える

例) クマさん 巧技台渡り、クモの巣渡り

これらを踏まえ「日常的に継続していくこと、繰り返し行っていくこと、普段の遊びとして楽しみながら行っていくこと」を意識し、運動遊びに取り組みましょう。

第5節 3歳未満児の運動遊びで気をつけたいこと

1 運動能力の土台は「歩く」「走る」こと

1～3歳は「歩く」ことの完成期 ～動きの基礎を育む大切な時期～

しっかり歩くためには土踏まずが必要です。土踏まずは、立ったときに足にかかる体重を支え、歩くときには衝撃を吸収します。小学生になっても土踏まずが形成されていないと、疲れやすく、長時間歩くことができにくいなどの問題を抱えがちです。

この大切な土踏まずを形成するためにも、まずはハイハイ時期をたっぷり過ごし、歩き始めから3～4歳頃までに、歩いたり、走ったり、ジャンプしたりと存分に下半身を動かし、この時期に培うべき『這う』『立つ』『歩く』『走る』といった基本的な移動する力をしっかり育てましょう。



いろいろなものに興味・関心がいっぱいの子どもたちは、たくさん楽しいことを見つけて、積極的に動いて遊ぶようになるでしょう。



「歩く」ことは平衡感覚を養い、足の筋肉の発達を促し、興味のある場所への移動を可能にします。また、これらのことにより、脳や手足の機能も発達し、次のステップである「全身運動」へもつながります。「歩きたい!」「走りたい!」「遊びたい!」と思って子どもが自ら走り回って全身の筋肉を動かせるよう、たくさん遊ばせてあげましょう。

2 3歳未満児の運動遊び

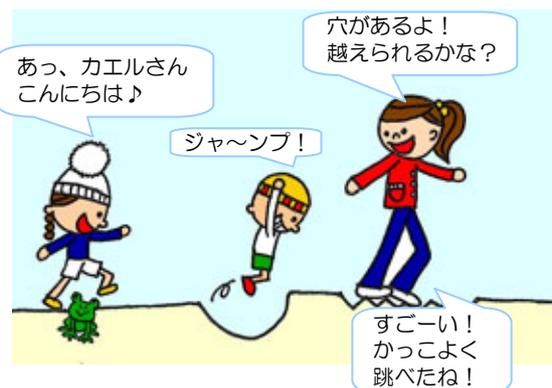
「運動遊び」事業の目的は、スポーツ選手を育てるものではありません。

友だち同士や親子でコミュニケーションをとりながら楽しく遊んだり、ときにはお互いの気持ちをぶつけ合ったりすることにより、頑張ったり、我慢したり、思いやったりするという「豊かな心」と「健やかな体」を育てていくというものです。

そこで私たち大人は、まず子どもたちが自ら「外で元気いっぱい遊びたい」という気持ちが持てるようにしてあげたいものです。

そのためには、3歳未満児のうちから子どもたちをたくさん外に連れ出し、散歩に出かけましょう。

また、子どもたちの遊びは模倣から始まります。まずは、私たち大人が動きましょう。3・4・5歳児がいる園では、お兄さん・お姉さんが体を動かして遊んでいる様子を見るということも模倣遊びにつながります。そうすることで、子どもたちは体をたくさん動かした遊びが大好きになるはずです。



3 子どもの骨は水分がいっぱい！

幼児期に倒立は NG！

子どもたちが、「片足クマで、すごい足が上がるよ！」「逆立ちができるようになったよ！」と自信たっぷりに教えてくれます。日々、園で動的な遊びに取り組みられてきたことで、子どもたちに力がついてきていることを実感しています。

その中で、倒立に挑戦しようとする子どもたちが出てくるかもしれません・・・

**しかし！幼児期の骨は水分がとても多く、
3歳児にいたっては約70%が水分です。**

幼児期の骨は柔らかく骨折をしにくい分、強い刺激はひざや肩の関節へのダメージになり、変形してしまうことにつながりかねません。

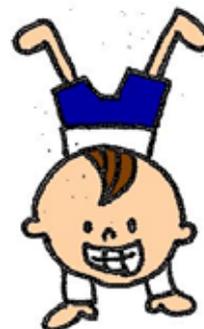
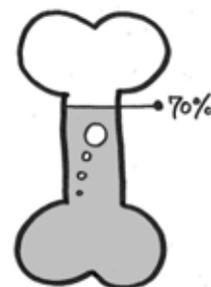
片足クマや側転ができるようになり、倒立に挑戦したがる子どもたちが出てくるかもしれませんが、倒立はさせないようにしましょう。

高い場所からのジャンプで気をつけたいこと

また3歳未満の子どもたちは、スリルのある遊びに興味津々です。中でも、細い道を歩いたり、高いところからジャンプしたり...

しかし、過度な衝撃は膝や足首、股関節などへのダメージになります。

高いところから飛び降りるなら、3歳頃までは高さは30cm（跳び箱1段）程度を上限としましょう。また、大切なのは片足ではなく、両足をそろえて着地することです。





第 4 章

園の**定期的取**組みの紹介

指 導 案

0～4歳児 47名

指導実施日時	平成21年8月21日(金) 9:00～9:20	
時間	環境構成	予想される子どもの活動
<p>9:00</p> <p>9:10</p> <p>9:20</p>	<p>①ボーリング (ボール転がし)</p> <p>②クマ歩き</p> <p>③三輪車こぎ</p> <p>④水浴び</p> <p>⑤ワニ歩き</p> <p>⑥トンネルくぐり</p> <p>⑦おばけ退治 (ボール投げ)</p> <p>シャワーを 浴びながら</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水着の上に T シャツを着て水泳帽をかぶる。 ○ 体操「できたかな」をする。 ○ シャワーを浴びてから屋外サーキット遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ①ペットボトルボーリングをする。 (ペットボトルに少量の水を入れ、安定させる。) ②クマさん歩きをする。 (屋外用のマットを敷く。) ③三輪車をこぐ。 ④水浴びをする。 (大きめの桶にペットボトルで作ったバケツを入れておき、自分で水をかける。) ⑤ワニ歩きをする。 (シートを水で濡らし、滑りやすくしておき、保育者がシャワーをかける。) ⑥クマさん歩きでトンネルくぐりをする。 ⑦おばけ退治をする。 (塀に貼ってある、おばけのイラストをめがけてボールを投げる。) ○ 後片付けをする。

活 動 の 様 子



準備運動を兼ねたリズム体操



ペットボトルボーリングの様子



屋外での支持運動



三輪車こぎ



頭から思いっきり水をかぶる



水を浴びながらのワニさん歩き



クマさんトンネル



おばけ退治に見立てたボール投げ

指 導 案

5歳児 26名

指導実施日時	平成22年9月24日(金) 10:25~10:50	
時間	環境構成	予想される子どもの活動
10:25	○ 広いスペースで遊べるよう、使わないものは片付けておく。	○ 「ちびっこ忍者」を踊る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 雲隠れの術（2人組で、1人が股の間をくぐる） ・ 分身の術 ・ 小走りの術 など
10:40		○ 地蔵鬼をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 固まった人に雲隠れの術をするとまた動ける。 ・ 一定時間を設け、最後まで固まっていた人は罰ゲームとして、全員が連なった雲隠れの術をする。
10:50		○ 準備体操をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 手足ブラブラ ・ 足でグーチョキパー （保育者が指示した足の形になる） ・ アキレス腱伸ばし
		○ 短縄跳びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 前跳び
		○ 後片付けをする。 （5秒で短縄をくぐる）

活 動 の 様 子



ホール全体を使った地藏鬼



雲隠れの術



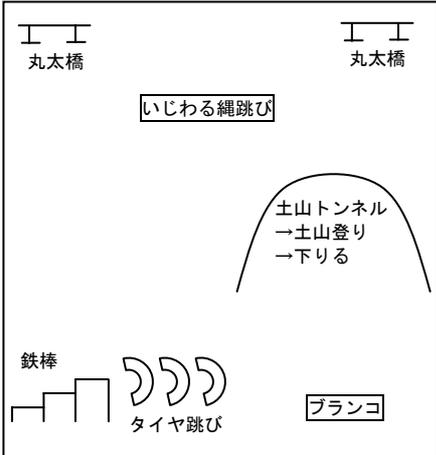
雲隠れの修行



全員で短縄連続跳びに挑戦

指 導 案

5歳児 17名

指導実施日時	平成23年7月4日(月) 9:15~9:55	
時間	環境構成	予想される子どもの活動
9:15	OCD デッキを用意する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 音楽に合わせて体操をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ グーパージャンプ、ストレッチなど ○ 短縄跳びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 好きな跳び方をする。(前跳び、後ろ跳び、ケンケン跳び、交差跳びなど) ・ 円になって見せ合う。(前跳び30回) ※30回跳べたら座る。途中で失敗したら数え直し。
9:35		<ul style="list-style-type: none"> ○ 竹馬チャレンジをする。
9:45		<ul style="list-style-type: none"> ○ 回るチャレンジをす。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 丸太橋渡り、土山登り (又はトンネルくぐり)、ブランコこぎ、タイヤ跳び、鉄棒 (好きな技)、いじわる縄跳びをする。
9:55		<ul style="list-style-type: none"> ○ 終了する。

活 動 の 様 子



まずは体ほぐしの準備体操



円形になったの短縄跳び



竹馬チャレンジ



長縄跳び



トンネルくぐり



ブランコこぎ



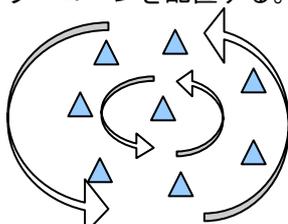
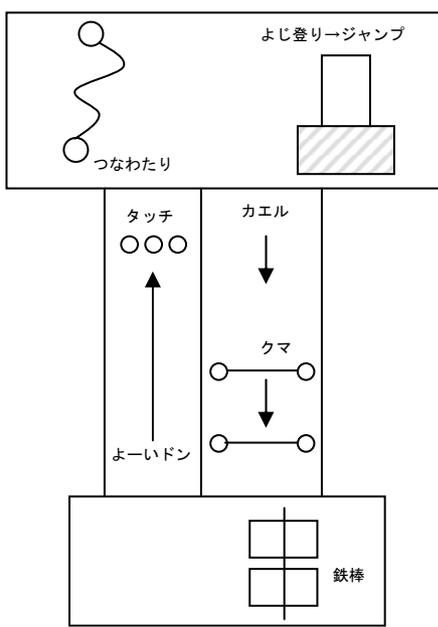
タイヤ跳び



鉄棒チャレンジ

指 導 案

全園児 61名

指導実施日時	平成23年7月26日(火) 9:00~9:40	
時間	環境構成	予想される子どもの活動
9:00	OCD デッキを用意する。 ○カラーコーンを配置する。 	○ 「朝ジョグ」をする。 ・ 裸足で園庭を走る。 ※1曲分走る。 ※2歳児は内回り、3~5歳児は外回りを走る。
9:10		○ ホールに移動する。 ○ 体操をする。 ・ カンガルー跳びをする。 (前、後ろ、左右、バランス) ・ ストレッチをする。 ・ 座ったままグーパーをする。 (足がグーの時手は外、足がパーの時手は中) ・ まねっこ ・ 深呼吸 ・ ラジオ体操
9:20	※ 跳び箱やクモの巣を設置する場所が分かりやすいように、ビニールテープで印をつけておく。 	○ サーキット遊びをする。 ※4~5歳児が準備片付けをする。 ※1~3歳児はステージで待機する。 ホール ・ 跳び箱6段よじ登り→ジャンプ、綱 渡り廊下 ・ カエル跳び、クマさん歩きでクモの巣越え 保育室 ・ 鉄棒で好きな技 テラス ・ 「よーいドン！」の合図で走る →ジャンプタッチ
9:40		○ 後片付けをする。

活 動 の 様 子



朝 9 : 00 からのジョギングタイム



バランス体操



ストレッチの様子



跳び箱よじ登り・ジャンプ



廊下をクマさん歩き



保育室で前回り降り



テラスをダッシュ



全員で後片付け



第 5 章

園での**運**動遊**び****指**導**保**育の**紹**介

指導案

合橋幼稚園 5歳児 11名 (男7名、女4名)

本時のねらい		基本動作を確認しながら、支持力・跳躍力を身につける。 出来るようになった運動に自信を持って取り組む。 体を動かすことを楽しみにしながらゲームをする。	
時間	環境構成	予想される幼児の活動	指導・援助の留意点
00	床にテープを貼っておく。	基本運動をする。 ・クマさん歩き ・片足クマ ・牛ガエル ・新幹線 ・カンガルー	のびのびと体が動かせるよう配慮する。 顔の位置、手足の着き方等を意識づけながら声掛けをし、出来ていない子は一緒に取り組む。
05	跳び箱、鉄棒、マットを配置する。	跳び箱、鉄棒をする。	周りに危険な物がないか注意し、補助の位置に配慮する。 出来たことを十分認める。
10	縄跳び、フープ、ボール、椅子、ゴム、タンバリン、すごろく、さいころ、こまを用意する。	「運動遊びすごろく」の準備をする。 「運動遊びすごろく」をする。	楽しい雰囲気の中で取り組めるようにする。 友だちと協力しながら準備が出来るよう声を掛けながら教師も一緒に準備をする。 ルールを守りながらゲームが楽しめるように見守る。 安全面に十分気を付ける。 1つ1つの動きがきちんと出来ているか見守り、“ゲーム”という楽しさだけを味わうのではなく、“運動遊び”を基本としていることを心掛け、ふざけている子やルールが守れていない子を見逃さないようにする。 一人ひとりの頑張りを認めたり、励ましたりする。
35		話し合いをする。	次につなげていけるように話をしたり、子どもたちと話し合ったりする。
40		後片付けをする。	自分たちが使った道具を協力しながら後片付けをする。 危険な持ち方、運び方をしていないか配慮する。

活動の様子



自分たちで作成したすごろくゲーム



グループごとにすごろくゲームを楽しむ



マスの指示に従って遊ぶ



ホール全体が遊びの場



様々な動きを組み入れる

指 導 案

静修保育園 3歳児 みずき組 11名 (男3名、女8名)

時間	環境構成	予想される幼児の活動	指導・援助の留意点
本時のねらい		友だちと一緒に身体を動かして遊ぶことを楽しむ。 様々な体育遊具に慣れ、サーキット遊びを楽しむ。	
00	CD、CD デッキを用意する。 音楽を流す。	ダンスをする。 「はばタンダンス」 「どうぶつ村のポンポコバス」 ・ はりきって前で踊る。 ・ 友だちとくっついて、恥ずかしそうにする子もいる。	ぶつからないよう広い間隔を空けてから始める。 楽しい雰囲気の中で進めていく。
05		まねっこ遊びをする。 ・ ストレッチをする。 ・ いろいろな動物になる。 ・ 喜んで動物になりきっている。 ・ 保育士の動きを見て真似る。 ・ ぼんやりとしている子がいる。	まねっこ遊びでは、1つ1つの動きがしっかりできるように知らせていく。 声掛けなしで見て真似ていくことも知らせていく。 より楽しめるよう、動作を大きくしていく。
20	跳び箱、鉄棒、マット、フープ、トンネル、ポール、鬼を用意、配置する。 ・ トンネルにすずらんテープをつけておく。	サーキット遊びする。 ももたろう ～力を合わせて 鬼退治に行こう～ ・ 跳び箱（跳び降りる） ・ クマさん歩き ・ サルのぶら下がり ・ トンネルくぐり ・ 鬼をたたく ・ 順番が守れない子がいる。 ・ クマさん歩きは膝をついて歩いてしまう。 ・ 鉄棒がしっかり握れない。 ・ 足を曲げ5秒間ぶら下がる。 ・ 犬になりきり喜んでトンネルをくぐる。又、トンネルの入り口にすずらんテープがあるので、中に入りにくそうにする子もいる。 ・ 鬼退治（ジャンプタッチ）の所では何回もして混雑してしまう。 ・ 遊びに参加できない子もいる。	ももたろうに出てくる動物を子どもたちと確認し、より期待を膨らませて遊びに参加できるようにする。 保育士が見本を見せて遊びの内容を1つ1つ確認していく。 鉄棒はしっかり握るなど、その場所での約束をしていく。 跳び箱、鉄棒の所に保育士がつき、危険のないよう安全面には十分配慮していく。 一人ひとりの頑張りや良いところを認め、自信、次への意欲につなげていく。 友だちを押して、順番が守れないことがあるので、その都度声を掛け、知らせていく。 BGM を流しながら楽しい雰囲気つくる。
50		後片付けをする。	

活 動 の 様 子



桃太郎の犬に変身



クマさんに変身



鬼を退治（ジャンプ）



跳箱でも鬼を退治する

指導案

城南保育園 4, 5歳児 ぞう組 38名 (男22名、女16名)

本時のねらい		集団遊びの中で、友だちと一緒に体を動かして遊ぶことを楽しむ。 約束事やルールを守ったり、様々な動作に注意を払ったりする。	
時間	環境構成	予想される幼児の活動	指導・援助の留意点
00	三角コーン、冠を用意しておく。 ・ 三角コーンを3個(3色)置く。	冠をかぶり、三角コーンの前に、各忍者チームに分かれて並ぶ。 準備運動をする。 ・ 保育士の言葉をよく聞いて、間違えないように動く。 ・ 間違った動作をしたり、友だちにタッチしないで戻る。	競争形式にし、自分の場所に楽しく並べるようにする。 子どもと一緒に言葉を考え、楽しく体を動かすことができるようにする。 ルールを守り、機敏に動けるように動作を確認する。
10	リングを用意する。	忍者バスケットを楽しむ。 ・ 各自リングを持って、友だちとの間隔を十分にとりながら、大きな円形になる。 ・ 基本の動き(クマさん歩き、カエル跳び、カンガルー跳び)のいずれかで、リングまで移動する。 ・ 遠く移動しようとするあまり、動きが乱雑になる。 ・ リングの中に入れず悔しがる。 ・ 言葉の指示がわかりにくい子どもがいる。	保育士も一緒にしたり、遊びが盛り上がるように声を掛けたりする。 良い例と悪い例を実際に行い、子どもたちに気付かせながら、各動きのポイントを知らせる。 頑張りを認めたり、出来たことを一緒に喜んだりする。 分かりにくい子には援助し、楽しく参加できるようにする。
25		後片付けをする。	みんなで楽しく後片付けができるように、声を掛ける。
30		話し合いをする。	自分の思いを発言したり、友だちの話を聞いたりする場を持つ。 一人ひとりの頑張りを認め、満足感や、次への期待が持てるようにする。

活動の様子



保育者の指示をしっかりと聞いて準備運動



ルールを学ぶ



指示を確認してからクマさんで移動

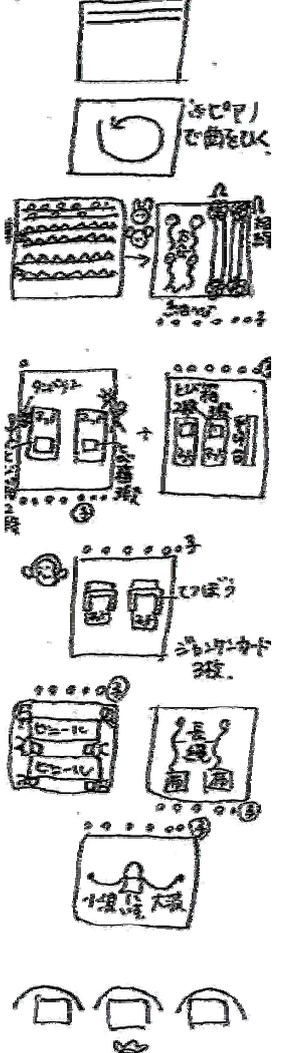
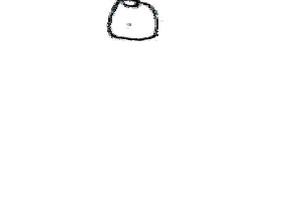


カンガルーで移動



全員、フルーツバスケット

豊陵保育園 4, 5歳児 ひまわり1組 40名 (男21名、女19名)

時間のねらい	サーキット遊びをしながら体を動かすことを楽しむ。 遊びの中で注意・抑制力、支持力、跳躍力を身に付ける。		
時間	環境構成	予想される幼児の活動	指導・援助の留意点
00	マット、跳び箱、鉄棒、長縄、タンバリン、平均台、布、椅子、草、ヘビ大小を用意、配置する。	ひまわり・きりん組に分かれ、2列で並び、待つ。 宝探しの旅の説明を聞く。	宝探しの旅の話をしてしながら、期待が持てるようにしていく。 約束やルールをわかりやすく話す。
05		宝探しへ出発する。 ・ 歩く ・ スキップをする。 草(はらっぱ)ゾーン ・ カンガルー跳び ・ カンガルー草越え ・ ジグザグヘビ越え ・ 花道渡り(短縄) 岩ゾーン ・ クマ新幹線 ・ 岩のぼり(カエル乗り)ジャンプ 2回目は太陽(タンバリン)たたき ・ 岩越え(開脚跳び越し、カエルの一休み) ・ 一本橋渡り 森ゾーン ・ サルのぶら下がりジャンケン ・ サルの前回り降り 洞窟ゾーン ・ 洞窟くぐり(ワニ歩き) ・ トロッコ 滝ゾーン ・ 滝くぐり(小波、大波)	保育士もお面をかぶり、楽しさを盛り上げる。 それぞれの場面での動きは、話したり保育士やリーダーさんが見本になり、基本動作のポイントを確認しながら知らせていく。 運動遊具については、保育士が補助し、安全面に十分注意し、配慮していく。 苦手な子に対しては、保育士と一緒にしたり、無理のないようにその子に合わせていく。
35		宝箱を見つける。 ・ 3つの箱のどれかに隠してある宝箱を当てるともらえる。	一人ひとりの運動能力に応じて援助し、危険のないように見守る。 頑張れた気持ちや達成感が味わえるような言葉を掛けていく。

活動の様子



探検地図を確認



探検へ出発(綱渡り)



カンガルーでへビ越え



腕の力で橋を渡る



洞窟をワニでくぐる



宝箱をゲット

指 導 案

東保育園 4歳児 ぞう組 19名 (男9名、女10名)

本時のねらい		簡単なルールのある遊びの中で、友だちと一緒に体を動かすことを楽しむ。 基本の動きを意識しながら、手足をしっかりと動かす。	
時間	環境構成	予想される幼児の活動	指導・援助の留意点
00	CD、CD デッキを用意する。 音楽を流す。	保育者の話を聞く。 リズム「NO.1 体操」をする。	これからすることを話し、遊びに期待がもてるようにする。 保育者も一緒に踊り、音楽に合わせて体を動かす楽しさを味わえるようにする。
10 15	マット、鉄棒、椅子、ゴム、フープ、CD、さいころ、看板を用意、配置する。 ・雪だるまコロコロ (マット、ボール) ・すずめ (鉄棒) ・ウサギジャンプ (フープ) ・ワニ歩き ・フープくぐり	さいころゲームのルール聞く。 さいころゲームをする。 ・順番にさいころを振り、出た目の運動遊びをする。 ・急いで進もうとして、1つ1つの動きが雑になってしまう子がいる。	保育者が見本を見せたり、子どもたちに問いかけたりしながら、1つ1つの動きやルールを確認していく。 BGM をかけ、楽しい雰囲気の中で、取り組めるようにする。 一人ひとりの挑戦しようとする姿を受け止め、しっかりと認めていく。 思いきり体を動かして遊ぶことが出来るよう関わっていく。
35		話し合いをする。	うまく出来たときは大いに誉め、自信へとつなげていく。 声を掛けたり、保育者と一緒に取り組んだり無理のないよう誘い、その子のペースで参加できるようにする。
40		後片付けをする。	進んで片付けられるような言葉がけをしながら、保育者も一緒に片付ける。

活動の様子



どんな動物が出るかな



みんなで何の目ができるか確認



お猿さんでウッキー



どんどん変身して遊ぼう



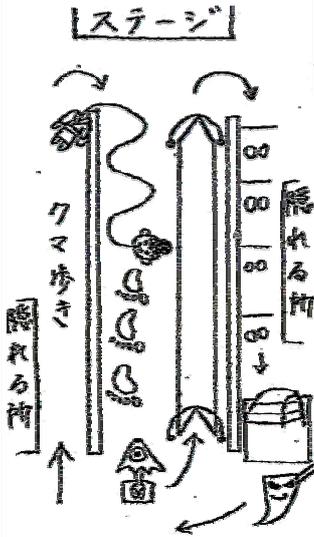
思いどおりの目が出るかな？



グーパージャンプ

指導案

こくふ保育園 4歳児 きりん組 43名 (男24名、女19名)
5歳児 うさぎ組 5名 (男5名)

時間	環境構成	予想される幼児の活動	指導・援助の留意点
	本時のねらい	友だちや保育士と一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。 おばけやしきを楽しむ中で、支持力、跳躍力を身につける。	
00	ステージに、おばけやしきに必要な物を用意しておく。	おばけやしきの用意をする。	グループごとに各コーナーの用意をするよう事前に話しをし、5歳児を中心として用意ができるよう見守っていく。
05		話を聞く。	サーキットのそれぞれの部分のポイントを子どもたちに分かりやすく伝え、見本を見せて、注意するところや約束を知らせる。
10	BGMを流す。 [ステージ] 	おばけやしきを楽しむ。 ・クマさん歩き ・カンガルー跳び(ろくろ首) ・けんけん跳び(傘おばけ) ・ワニ歩き(トンネル) ・カエル跳び ・おばけになって隠れる子と、サーキットをする子に分かれる。	クマさん歩きやワニさん歩きでは、一人ひとりが腕の力を使って進んでいるかを把握し、必要に応じて声を掛ける。 子どもたちの良いところを認めるよう心掛け、自信を持って取り組めるようにする。 ゆっくりでも1つ1つの動きが丁寧に来るよう見守る。 おばけで驚かすところでは、運動遊びの妨げになったり、危険がないよう、子どもたちの様子に合わせて声かけをする。 トラブルが起きた時には、子どもたちの思いを受け止めながら、ゆったりと関わっていく。
25		交代する。	
40		話し合いをする。	楽しかったことや頑張ったことなど、みんなで話し合い、満足感や充実感を得られるようにし、次回からの遊びにつなげる。
45		後片付けをする。	おばけやしきなどを運ぶときには、次回からも使うので大切に扱うことができるよう声を掛ける。

活 動 の 様 子



みんなでおばけ屋敷の準備をしよう



いろんなゾーンがあるね



ろくろ首さんを踏まないように



足跡をたどると...



小枝を踏まないようにカエルでジャンプ



友だちを優しく驚かそう



第 6 章

指 導 の ポ イ ン ト

運 動 遊 び Q & A

指導のポイント

● 動的な遊びを生活習慣の一部にする

毎日短時間でも継続して動的な遊びを取り入れてみましょう。

● “運動遊びスイッチ”を入れる

「楽しむ」と「ふざける」とは違うということを言葉だけでなく、行動でも示しましょう。このことは、怪我の未然の防止にもつながります。

例：身だしなみを整える。（シャツをズボンの中に入れる、長い髪は束ねる、など）

また、指導者として、自分自身が運動遊びに取り組む適正な格好になっているか確認してみましょう。（サンダルなどはNG）

● 活動量を確保する

活動量を確保する、集団のルールなどをきちんと学ぶ、援助したい子にしっかり関わるなど、その時間の「ねらい」をきちんと定めた上で、年間指導計画のもと、いろいろな運動遊びに取り組んでいきましょう。

● 豊富な動きのレパートリーを身に付けるようにする

様々な動きを取り入れることで、身のこなし方を身に付けていきます。このことは、運動能力を高めるという目的ではなく、その子ども自身の一生涯における怪我などの未然防止につながります。

●サーキット遊びは楽しく、安全に遊べるよう配慮する

サーキット遊びを実施する際、指導者の立ち位置は、全体が見渡せるよう、外側から内方向を見るように立ちましょう。

跳び箱の2段と3段、鉄棒の高(90cm)・低(80cm)など、2通りの遊具を設置することで、子どもたちが安心して運動遊びに取り組めるようにしましょう。

●子どもたち自身で準備・後片付けをする

準備・後片付けは、各年齢に応じて、出来ることを出来る範囲で行ないましょう。また、指導者は準備・後片付けの下準備として、各遊具を出し入れしやすいところに置いておきましょう。

●言葉だけでなく視覚でも伝える

子どもは視覚からの情報量が一番多く、伝わりやすいので、良い例・悪い例は見本を見せ、子どもたちと動きのポイントを確認しながら進めましょう。

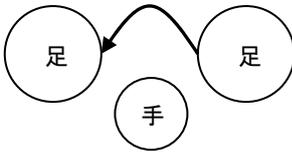
また、さまざまな動きを取り入れたサーキット遊びでは、視覚的な目印を置くなど、きめ細かな配慮を心がけることで、子どもたちは次の動きが分かりやすくなります。

●BGMの音量を適度にする

指導者の指示する声や認める声、子どもたちの笑い声が聞こえる範囲の音量を目安としましょう。

運動遊び Q&A

○体を支える力（支持力）に関するもの

質問	回答
側転につなげるための手のつき方として、まっすぐ手をつくとそのままでんぐり返しをしてしまうので、手を横に向けてつくようにしているが良いか。 (4歳児担任)	よい。運動遊び巡回訪問時では、意図的に手を横に向けてつくように指導している。
保育士自身が側転に恐怖心があり、あまり取り組めていない。どのように取り組んでいけば良いか。 (5歳児担任)	大2つ、小1つのフープを置き、小に手を置いたまま、大から大に足をジャンプする方法がある。 
うつ伏せの状態から壁を登って「逆立ちができた」といっている子どもや、手押し車をしている子どもがいるが、肩への負担は心配ないのか。 (3, 4歳児担任)	遊びの中でしている分はよいが、設定保育として行うにはまだ早い。子どもたちの骨は水分が多いので、骨折しにくい分、湾曲しやすい。そのため、幼児期に倒立はさせない。

○ジャンプする力（跳躍力）に関するもの

質問	回答
短縄跳びの前跳びが出来た子どもたちに綾跳びを教えたいがどうすればよいか。 (5歳児担任)	前跳びが10回～20回跳べるのであれば、綾跳びは紹介程度でよい。縄跳びを提供する側としては、全員が、前跳びが出来るのであれば、次は友だちと一緒に跳べるようにするなど、集団遊びに繋げていただきたい。
長縄跳びで大波ができるようになってきたので、短縄跳びをしだしてよいか。 (4歳児担任)	巡回訪問プログラムでは、4歳児は長縄跳びの小波が、リズムよく跳べる段階までとしている。全員小波がリズムよく跳べるようになれば、設定保育などで大波を取り入れていただきたい。また、全員大波が跳べるようになれば短縄跳びに挑戦していただきたい。
カンガルー跳びの際、両足で跳べない子どもがいるのだが、どうすればよいか。 (4歳児担任)	まずは下半身の力を段階的に身につけていくための散歩を多く取り入れていただきたい。(歩く ジャンプする)

鉄棒に関するもの

質問	回答
鉄棒を廊下においているが、安全面が心配である。	90cm以上に高くしないで、マットをひいて設定する。また、安全な遊び方(途中で手を離さない、友達が遊んでいる時はマットの外で待つなど)を指導しておいてから自由に触れるようにする。 そして必ず、保護者へ当該取組み(環境設定)を伝えることが重要である。
前回り降りをする際、体が硬直して、伸びたまま回ってしまう子どもがいるが、その子への援助はどのようにしたらよいのか。	スズメをして、そのまま前回りをする、伸びたまま回ってしまいやすいので、スズメと前回り降りは別の機会にしてみてもどうか。また、前向きの回転感覚を身につける、マットでの前転(でんぐり返し)や逆さ感覚を養えるような遊びをどんどんするとよい。

サーキット遊びに関するもの

質問	回答
サーキット遊びの際、複数の職員がいる場合、どの場所に補助として配置するべきか。 (3, 4歳児担任)	全体を見ながら、進行・展開する者が1人。その他の職員で、特に補助が必要と思われる箇所に順次配置していくべきと考える。
4, 5歳児は、発達面で力の差があるので、以前は別々にサーキット遊びをしていた。しかし、最近(12月現在)は一緒に行っている。4歳児の中には、5歳児の様子を見て「やってみたい」と積極的な子どもがいるが、出来ない子どももいる。お互いよい刺激になると思うが4, 5歳児が一緒にサーキット遊びをしてよいのか。 (4歳児担任)	一緒にサーキット遊びをすることは大変よいことである。 ただし、全く同じメニューで実施するのではなく、保育者は発達段階を考慮し、鉄棒の高と低を用意する、跳び箱の2段と3段を用意する、長縄跳びで大波もしくは小波をするなど、子どもたちがチャレンジしたい方を選べるような環境や内容を設定していただきたい。
サーキット遊びでは、どの程度なら年上の子どもたちと行ってよいのか。 (0, 1歳児)	まずは、見ておくだけでもよい。また、興味を示したら1種目だけでもかまわないので、チャレンジしてみるなど、無理のない程度にサーキット遊びに合流してみてもどうか。

<p>3歳児と4,5歳児の運動能力の差が大きい。3歳児の参加の仕方はどのようにすればよいか。 (3歳児担任)</p>	<p>全員で4,5歳児がしているような技をさせるのではなく、子どもたち自身が「やってみたい!」ということを援助してみてもどうか。</p>
<p>雲ていや登り棒に興味を示しているが、なかなか登れない子どもたちにどう補助すればよいか分からない。また興味のない子どもたちもいる。 (3歳児担任)</p>	<p>保育者の手を子どもの足の踏み台にし、足が滑らないようにしてみてもどうか。 また、登り棒は“登るもの”という先入観があるが、興味の少ない子や、懸垂力がやや足りない子はまず、“降りること”から始めてみてもおもしろい。降りる際にゆっくり降りようとするだけでも、握力や懸垂力が自然に身に付いていく。</p>
<p>サーキット遊びにすると待ち時間が長くなるが、どう調整すればよいか。 (3歳児)</p>	<p>ある程度“待つ”ことも大切なことなので、ルールをしっかり学ぶ日があってもよい。 また、細かい動きのポイントを気にせず、思い切り活動量を確保する日など、日によってねらいを定め、メリハリをつけ遊んでみるのもどうか。</p>

全般的なもの

質問	回答
<p>姿勢が悪く、歩き方もフラフラし、すぐに疲れてしまう子どもがいるのだが、どのように改善していけばよいか。 (4歳児担任)</p>	<p>まずは、散歩などの「歩く」という機会をたくさん設けていただきたい。そして、同時に全身運動(クマ歩き、ワニ歩き、カンガルー跳びなど)をたっぷりすることをお勧めする。</p>
<p>ジョギングの時間をBGM1曲分としているが時間的に長すぎないか。</p>	<p>適当である。3~4分程度でよい。</p>
<p>4歳児の、難しい技にも“挑戦してみたい”“やってみたい”という気持ちをどの程度汲み取ってやれば良いのか。 (4歳児担任)</p>	<p>基本的に挑戦する意欲は大切にしていきたい。ただし、気をつけていただきたいのは、運動の苦手な子や消極的な子に対する運動支援である。年間指導計画に基づき、全員で楽しんで取り組んでいただきたい。</p>
<p>自分が子どもの見本となり、柔軟などをしたいのだが、うまくして見せてあげられなのが悔しいし、子どもにうまく伝わらないのではないかと思う。どうすればよいか。</p>	<p>先生自身が柔軟が苦手であるなら、子ども同士で見せ合う方法もある。これは、どの年齢児にとっても良い刺激になる。</p>



第7章

豊岡市運動遊びプログラム

～心身ともに健康な子どもの育成を目指して～

柳沢運動プログラムとは

長野県の松本短期大学の柳澤秋孝教授が、子どもたちに身体を動かすことを好きになっ
てもらいたいと自ら実践され、考案された体系的な運動プログラムです。子どもの発達段
階や精神面を考慮し、無理なく楽しく体を動かすことにより、「動ける身体」をつくると
ともに脳(特に前頭葉)を活性化させ、「こころ」の成長を促していくというものです。

動きの最終目標としては

側転
短縄の連続とび

跳箱の開脚跳越し
鉄棒の逆上がり

の4つができるようになることを目指します。

誰が見ても「できる」「できない」がはっきりわかる種目だからこそ、できたことによ
り達成感が生まれ、「すごいね～」と褒められることにより、さらに自信がつき、意欲が
わきます。これらのことが“身体を動かすことは「楽しい」「好き」”だという気持ちへと
つながっていきます。



～運動遊びの具体的内容～

「柳沢運動プログラム」のもとに、クマさん歩き、ワニさん歩きやカンガルー跳びなど、
いろいろな動物に変身したり、身体を使ったゲームなどを行ったりして楽しく遊びながら、
日常生活ではあまり使われない筋肉を動かし、支持力、跳躍力、懸垂力や回転・逆さ感覚
などの基礎体力を身につけていきます。



クマさん歩き



カンガルー跳び



カエル跳び



ワニさん歩き

柳沢運動プログラム体系図

 **クマさん歩き** 特に体を支える力(支持力)が身につきます。



クマさん歩き
膝を床から離し、腰を高くあげて歩きます。



片足クマさん
クマさん歩きができるようになったら片足をあげ、膝を伸ばして歩きます。



側転
支持力がつき、回転に対する不安がなくなると、手のつき方を変えるだけで側転ができるようになります。

 **カンガルー跳び** 特にジャンプする力(跳躍力)が身につきます。



カンガルージャンプ
「足の間にボンドを塗ろう!」の言葉がけて膝をくっつけ、足でジャンプします。



長縄跳び(大波)
リズムよく跳べるようになったら、動く長縄をよく見て跳びます。



短縄跳び
リズムよく長縄(大波)が跳べるようになったら、いよいよ短縄を自分で回して跳んでみましょう。

 **カエル跳び** 特に体を支える力(支持力)とジャンプする力(跳躍力)が身につきます。



大きいカエル
カエルになりきって手・足の順で跳びます。



カエルの一休み
跳び箱にカエルの絵を描き、目の位置に両手を揃えてつきます。両足で踏み切り、跳び箱の上に座ります。



開脚跳び越し
カエルの目に両手をつき、顔を跳び箱よりも前に出し、両足を同時に開けば跳び越してきます。

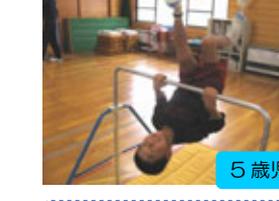
 **ワニさん歩き** 特にぶら下がる力(懸垂力)が身につきます。



ワニさん歩き
初めは手足を使って進みますが、慣れてきたら腕の力だけで進んでみましょう。



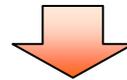
豚の丸焼き
次はたくさんぶら下って懸垂力だけでなく、逆さ感覚を身につけます。



逆上がり
ひじを曲げたまま足を前に出し、鉄棒を引き付けるようにして蹴り上げます。おへそが鉄棒から離れないようにしましょう。

主なプログラム実施内容

	支持力・回転感覚 平衡感覚	跳躍・動体視力	支持力・跳躍力	懸垂力・支持力 回転感覚・逆さ感覚
3歳児	イヌさん歩き クマさん歩き ゆりかご さつまいも	ウサギ カンガルー カンガルー (両足ジャンプ) グーパー跳び (足のみ) 縄や線の上を歩く グーパー跳び (手・足)	イヌさん歩き クマさん歩き カエル跳び 跳び乗り・跳び降り (跳箱)	ぶら下がり 登り棒 すずめ ブタの丸焼き ワニさん歩き おサル のジャンケン 渡り棒 前回り降り
4歳児	じゃがいも 片足クマ アザラシ	クモの巣わたり 線の上を歩く (つま先) つま先ジャンプ タンブリン ジャンプ 長縄跳び (小波)	小さなカエル 小さなカエル乗り (跳箱) 大きなカエル 大きなカエル乗り (跳箱) アザラシ	コウモリ えんとつ
5歳児	手押し車 ひよこ逆立ち	いじわる縄跳び 長縄跳び	大きなカエル (手より足が前) カエルの一休み	地球回り



側転	短縄跳び	開脚跳び越し	逆上がり
----	------	--------	------



動ける「身体」を持つことによりコミュニケーション量が増加



最終目標：心豊かな人間の育成

3歳児 プログラム内容

	身に付けたい力及び感覚		
	支持力	跳躍力	懸垂力・逆さ感覚・回転力
I	<ul style="list-style-type: none"> ・手遊び（グー・チョキ・パー） ・動物クイズ（イヌ・ネコ・クマ・ウサギ・カンガルー・ゾウ・すすめ etc.） ・模倣遊び 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・イヌ・ネコさん歩き ・クマさん歩き ・アマガエル ・すすめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウサギジャンプ ・カンガルージャンプ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもごろごろ ・サルのぶら下がり ・ブタの丸焼き ・ゆりかご
II	<ul style="list-style-type: none"> ・クマさん電車 ・アマガエル ・クマさん歩き （クモの巣わたり） ・クマさん新幹線 ・小さなカエル ・すすめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カンガルージャンプ ・ジグザグジャンプ ・丘越えジャンプ(2～3段) ・グーパー跳び ・長縄跳び（へび越え） 	<ul style="list-style-type: none"> ・サルのぶら下がり(足うち) ・ブタの丸焼き ・ブタの丸焼きバイバイ ・じゃがいもごろごろ ・前まわり降り
III	<ul style="list-style-type: none"> ・クマさん新幹線 ・小さなカエル ・すすめ ・アザラシ 	<ul style="list-style-type: none"> ・丘越えジャンプ(4段) ・長縄跳び(へび越え) ・長縄跳び(小波) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブタの丸焼きバイバイ ・前まわり降り ・ブタの丸焼きジャンケン

4歳児 プログラム内容

動きの完成形 及び 身につけたい力及び感覚				
	側 転	開脚跳び越し	縄跳び	逆上がり
	支持力	支持力・跳躍力	跳躍力	懸垂力・逆さ感覚 回転感覚
I	<ul style="list-style-type: none"> ・手遊び（グー・チョキ・パー） ・動物クイズ（イヌ・ネコ・クマ・ウサギ・カンガルー・ゾウ・すずめ etc.） ・模倣遊び 			
	<ul style="list-style-type: none"> ・クマさん歩き ・クマさん電車 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さなカエル ・大きなカエル 	<ul style="list-style-type: none"> ・カンガルー （糊付け） （レール使用） ・ジグザグジャンプ （レール使用） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかご ・さつまいも ごろごろ ・サルのぶら下がり ・前まわり降り ・ブタの丸焼き
II	<ul style="list-style-type: none"> ・クマさん新幹線 ・すずめ ・クマさん歩き （クモの巣わたり） ・片足クマ ・アザラシ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きなカエル ・牛ガエル ・小さいカエル乗り （1～2 段） 	<ul style="list-style-type: none"> ・グーパー跳び ・クモの巣 1 周 ・タンブリン ジャンプ ・クモの巣ジグザグ ・長縄跳び （へび越え） ・長縄跳び(小波) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブタの丸焼き ・ブタの丸焼き ジャンケン ・ゆっくり 前まわり降り ・後ろ振り跳び ・ゆっくり 前まわり降り （足うち）
III	<ul style="list-style-type: none"> ・片足クマ(同時付) ・アザラシ ・片足クマ （クモの巣わたり） 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さいカエル乗り （2 段） ・カエルの一休み （2 段） 	<ul style="list-style-type: none"> ・長縄跳び （へび越え） ・長縄跳び(小波) ・長縄跳び(大波) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり 前回り降り （足うち）

5歳児 プログラム内容

	動きの完成形 及び 身につけたい力及び感覚			
	側 転	開脚跳び越し	縄跳び	逆上がり
	支持力	支持力・跳躍力	跳躍力	懸垂力・逆さ感覚 回転感覚
I	・ 手遊び(ジャンケン)			
	<ul style="list-style-type: none"> ・クマさん歩き ・クマさん新幹線 ・片足クマ ・すすめ ・アザラシ歩き ・片足クマ (両手同時) ・クモの巣わたり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛ガエル ・小さいカエル乗り ・大きいカエル乗り ・カエルの一休み 	<ul style="list-style-type: none"> ・カンガルー (糊付け) ・シグザグジャンプ ・タンブリン ジャンプ ・グーパー ジャンケン ・クモの巣わたり ・長縄跳び(小波) ・長縄跳び(大波) ・短縄カウボーイ ・短縄連続跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・前回り降り ・フタの丸焼き ジャンケン ・ゆっくり 前回り降り
II	<ul style="list-style-type: none"> ・片足クマ (両手同時) クモの巣わたり ・カエルの足うち ・ひよこの逆立ち ・側転 (クモの巣わたり) ・側転 	<ul style="list-style-type: none"> ・カエルの一休み ・開脚跳び越し (2段) ・開脚跳び越し (2段・3段) ・開脚跳び越し (3段) 	<ul style="list-style-type: none"> ・長縄跳び(小波) ・長縄跳び(大波) ・短縄連続跳び ・いじわる縄跳び ・くぐり抜け 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり 前回り降り (足うち) ・ゆっくり 前回り降り (巻き戻し)
III	<ul style="list-style-type: none"> ・側転 (クモの巣わたり) ・側転 	<ul style="list-style-type: none"> ・忍者跳び (2→3段) ・忍者跳び (3→3段) 	<ul style="list-style-type: none"> ・くぐり抜け ・長縄跳び(大波) ・いじわる縄跳び ・くぐり抜け ・集団連続 ジャンプ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり 前回り降り (巻き戻し) ・逆上がり

参 考 資 料

豊岡市運動遊び事業にかかる取組み

運動遊びにかかる取組みの経緯

(1) 子どもたちを取り巻く環境

子どもたちを取り巻く環境は、少子化・情報化の進展、テレビ視聴時間の増加、テレビゲームの普及などにより大きく変化してきました。これにより子どもたちの遊びは“群れ遊び”が少なくなり、「動的な遊び」から「静的な遊び」へと移行しました。

これに伴い、子どもたちの体力低下だけでなく、友だちや親子とのふれあい遊びや経験・体験不足などから生じる「こころ」「脳」「体」への深刻な影響が指摘されています。

幼児期の全身運動が「脳」を育て「こころ」を育てる

子どもたちは、体を使った“群れ遊び”をとおして友だちとのコミュニケーションを学び、運動の喜びを経験し、心まで育てていたことが分かってきました。

そして、脳の前頭葉の運動野を刺激することで、少し前方にある我慢(がまん)の中核、前頭葉の46野も活性化され、人間らしい脳形成が行われるということも分かってきました。

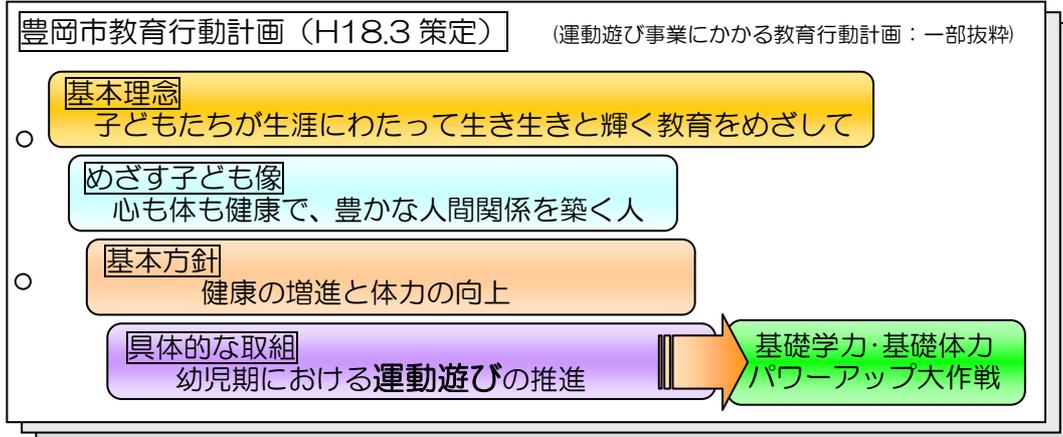
身体を動かす遊びや運動は、丈夫な身体をつくるためだけでなく、実は脳や「こころ」の発達にも役立っています。

幼児期における積極的な運動支援の必要性

(2) 豊岡の子どもは豊岡の力で育てる

豊岡市教育委員会では、子どもたちが自然豊かな豊岡市を誇りに思い、生涯にわたって生き生きと輝くために「豊かな心」「確かな学力」「健やかな体」を育む教育をめざし、平成18年3月に「教育行動計画」を策定しました。

本計画の中で「幼児期における運動遊び」事業の推進を位置づけ、平成19年度から市内全保育・幼稚園において本格導入することとしました。



「幼児期における運動遊び事業」を導入(平成19年度～)

運動遊びとは？

できたときの喜び、達成感や満足感を自信につなげ、挑戦する気持ちや意欲を育てるとともに、友だち同士でコミュニケーションをとりながら楽しく遊ぶことで前頭葉を活性化させ、抑制力や人を思いやる気持ちを育むという「心」と「体」の健やかな育成を目指す運動支援です。

柳沢運動プログラム(※P70 参照)のもとに、主に3,4,5歳児の子どもたちが自ら楽しみながら、動物に変身したり、身体を使ったゲームなどを行ったりして遊びます。そして普段日常生活では使わない筋肉を動かすことにより支持力、跳躍力、懸垂力、回転・逆さ感覚などを身につけ「動ける身体」を持つことができるよう支援していきます。

運動遊び事業に関する主な取組み(年次計画)

		H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24～	備 考	
就園幼児向け	指導者の養成	▶							上半期 松本短期大学(長野県)で派遣研修 下半期 豊岡市内保育園・幼稚園で実地研修 H19年度…職員向けDVDの作成	
	保育園・幼稚園・小学校への運動遊び巡回訪問	▶	▶							H18年度 「運動遊び」の試行導入 H19年度 幼児期における運動遊び事業本格導入 H22年度以降 継続実施
	運動遊び研修組織の設立・研修(指導者の養成)	▶	▶ 運動遊び研修会	▶ 運動遊び担当者会				▶ 園別連絡会		○運動遊び研修会(50名:各園より1名選出) H20年度～「運動遊び担当者会」に移行 ○運動遊び専門部会(7名程度:モデル園より1名選出) H20年度～「園別連絡会」「新任研修会」を継続実施
在宅幼児向け	パンフレット・DVDの作成		▶ 3歳児用パンフレット 及びDVD			▶ 7ヶ月児用パンフレット			○幼児保護者向け 「豊岡市親子運動遊び」パンフレット(3歳児及び7ヶ月児用) 及び「親子運動遊びDVD」を作成	
	公民館における運動遊び普及啓発		▶							乳幼児の親子を対象とした学習サークルや幼児教育学級など
	子育てセンター等での運動遊び普及啓発	▶	▶							各子育てセンター 子育てサークルなど
	その他普及啓発活動	▶	▶							・市広報、運動遊び通信などによる周知 ・ホームページの開設 ・保護者アンケートの実施 ・保護者会行事 など
事業効果の検証			▶ 実技及びアンケート調査				▶ 検証事業		・逆上がり、跳び箱、短縄連続跳び etc.の実技及びアンケート調査 ・幼児期における積極的な運動支援が子どもの心と脳機能に与える影響の検証事業(H22年度～(3カ年計画))	

平成 19 年度の主な取組み

1 担当職員の保育園・幼稚園などへの 運動遊び巡回訪問

- ・モデル園（7 保育・幼稚園） 9 回/年
- ・上記以外 3～4 回/年



2 運動遊び研修会組織の設立・研修 （H20 以降も継続実施）

- ・運動遊び研修会（各園から 1 名選出）
- ・運動遊び専門部会
（モデル園から 1 名選出）
を設立



3 H19.7.16 「運動遊びのつどい」 於 日高文化体育館



- 1 部：柳澤秋孝先生（松本短期大学教授）と平澤豊満町長（長野県箕輪町）を招いて、「長野県箕輪町と豊岡市の挑戦」と題し、幼児期における運動支援の必要性などについて市長とともにトークセッションなどを実施
- 2 部：柳澤先生の指導により「親子ふれあい運動遊び」を実施

4 H19.8.17 「保・幼・小運動遊び研修会」 於 AM 合橋幼稚園・小学校体育館 PM 府中小学校体育館



保育園、幼稚園職員及び小学校教職員を対象に、運動遊び理論、子どもたちの活動の見学、幼児の補助のあり方、実技体験などの研修を実施

5 パンフレット及び DVD の作成



パンフレット



保護者向 DVD



職員向 DVD

- ・「豊岡市親子運動遊び」パンフレット
- ・「事業啓発用運動遊び(保護者向け)」DVD
- ・「運動遊び職員研修用手引き」DVD

6 「豊岡市運動遊び HP」の開設



運動遊びに関する情報発信のため、ホームページを開設

平成 20 年度の主な取組み

1 担当職員の保育園・幼稚園などへの 運動遊び巡回訪問

・全 23 保育園、全 28 幼稚園 5 回/年



2 H20.8.4 「保・幼・小運動遊び研修会」

於 八条地区公民館
八条小学校体育館



平成 19 年度から引き続き、保育園、幼稚園職員及び小学校教職員を対象に、運動遊び理論、幼児の補助のあり方、実技体験などの研修を実施

3 H20.10.4 子育てフォーラムの開催 ～運動遊びで脳力パワーアップ～

出石文化会館(ひぼこホール)において、出石幼稚園児による運動遊び実践発表と篠原菊紀先生(諏訪東京理科大学教授)による講演を実施



長縄跳びに挑戦



篠原先生と後出しジャンケンで脳を活性化

4 運動遊びモデル園による公開保育の実施

指導者の資質向上を図るため、運動遊びモデル園において公開保育を実施



H20.7.3 こくふ保育園、府中幼稚園



H21.2.5 森本へき地保育園

5 クラス担任による運動遊び指導の実施

指導者の資質向上を図るため、全保育園・幼稚園の各クラス担任による運動遊び指導を実施



6 保護者向けの情報提供「げんキッズ」 職員向けの情報提供「ぴよんぴよん」の配布

本事業の普及啓発のため、情報提供誌を配布



平成 21 年度の主な取組み

1 担当職員の保育園・幼稚園などへの運動遊び巡回訪問

- ・ 全 23 保育園、全 28 幼稚園 5 回/年



2 5歳児と小学校第1学年との合同運動遊びの実施

園児と児童のコミュニケーションを図るとともに、保育士・幼稚園教諭及び小学校教諭との情報・意見交換を図り、保・幼・小の連携をさらに推進していくため、合同運動遊びを実施



H21.11.18 城崎幼・小

平成 21 年度 1 保育園、9 幼稚園、10 小学校で実施

3 H21. 11. 27 柳澤教授による運動遊び研修会の開催

本格導入から 3 年が経過した本市の運動遊び事業にかかる普段の取組みに対し、柳澤教授から指導助言をいただくとともに、各園・校規模で取り組んでいくことができる体制づくりを図ることを目的に運動遊び研修会を開催



柳澤教授による指導
於 田鶴野幼稚園



講演 「積極的な運動支援が
子どもの「体」と「心」を育てる」



三方幼稚園・小学校による
取組み事例の実践発表

4 運動遊びモデル園による公開保育の実施(継続)

指導者の資質向上を図るため、平成 20 年度から継続して、運動遊びモデル園による公開保育を実施



H21.7.3 合橋保・幼



H21.11.12 城南保育園・八条幼稚園



5 クラス担任による運動遊び指導の実施(継続)

- ・ 指導者の資質向上を図るため、全保育園・幼稚園の各クラス担任による運動遊び指導を実施
- ・ 各園において定期的に取り組んでいる運動遊び指導を実施

平成 22,23 年度の主な取組み

1 事業効果検証の取組み

平成19年度から運動遊び事業を本格導入し、現在、アンケート調査や運動遊び調査を実施し、生活面・精神面・身体面の3つの視点から、その効果を検証している。

平成22年度からは、3ヵ年計画で、筑波大学研究員 柳澤弘樹氏らと共同で、「幼児期における積極的な運動支援が子どもの心と脳機能に与える影響」について検証する。



Go/no-go 認知課題の様子
(出石愛育園)



光トポグラフィ装置によるデータ収集の様子
(豊岡ひかり幼稚園)

2 小学校との連携強化を図る取組み

(1) 幼児期における運動遊びと小学校体育の連携カリキュラムを作成(於:田鶴野小学校) ~H23.2.15 体育授業研修会~



集団長縄跳びの様子

(2) 保・幼・小の職員指導による小学校第1学年と5歳児の合同運動遊びの実施



静かに整列する保・幼・小の園児・児童
(八条小学校・幼稚園、城南保育園)

(3) 小学校への運動遊び巡回訪問の実施



楽しく懸垂力を身につける魚釣り
(合橋小)

3 保育園・幼稚園就園児に対する取組み

(1) 保育園・幼稚園への運動遊び巡回訪問の実施

(2) 運動遊び担当者会及び新任研修会の実施

(3) クラス担任による運動遊び指導及び運動遊びにかかる定期的取組みの実施

4 在宅幼児に対する取組み

(1) 乳幼児向け運動遊びパンフレットの作成(H22)



(2) 子育てセンターにおいて、運動遊びグループの創設及び活動開始(H22~)



在宅児に対する運動遊び指導の様子

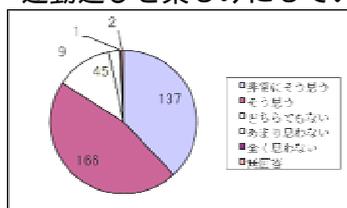
運動遊び事業 事業効果の検証

1 運動遊び事業に関する保護者・職員アンケートの実施

調査時期 平成 23 年 2 月下旬
 調査園 ・保護者アンケート 市内 6 保育園・5 幼稚園 計 11 園
 (城南・城崎・森本へき地・こくふ・小坂・合橋保育園)
 (八条・城崎・府中・小坂・合橋幼稚園)
 ・職員アンケート 市内 23 保育園及び 27 幼稚園
 回収数 ・保護者アンケート 360 (回収率 88.2%)
 ・職員アンケート 228

(1) 保護者アンケートについて (以下は一部を抜粋)

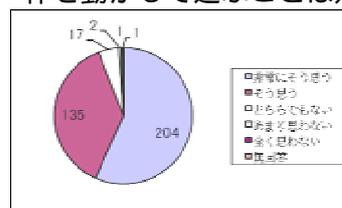
運動遊びを楽しみにしている。



運動遊びに取り組むことで、お子さんの普段の生活に何か変化はありましたか。

なんらかの変化あり 155 名 (43.1%)
 (睡眠、食事、友だち・兄弟姉妹・
 親子関係、手伝い、生活態度全般など)

体を動かして遊ぶことは好きだ。



豊岡市で運動遊び事業が導入されて良かったと思う。



～自由記載欄から (一部抜粋)～

いつも運動遊びがある時を楽しみにしていました。帰ってくると得意そうに家で見せてくれます。また、上手にできなかったことも繰り返し練習したらできるんだという自信にもつながり、あきらめずに最後まで集中して、何事にも取り組む姿勢が見られます。とても良い事業だと思います。これからも是非続けていってほしいです。

「げんキッズ」を毎回楽しみにしています。市の HP でもおたよりを拝見しましたが、子どものためにも親のためにもとても参考になるし、運動や体を動かすことの重要性を感じます。これからも続けていって欲しい事業だと思います。

我が子は外では恥ずかしがり屋で、なかなか自分を出せないのですが、運動遊びですごく自信がついたようで、少しずつ園などでも自分を出せているようです。毎回、運動遊びを楽しみにして、帰ってくると、家でも「こんな事したよ」と教えてくれ、見せてくれます。私たち親も毎回楽しみにしています。

早く寝るようになった。ごはんの量も増えた。できない事にチャレンジする力がとてもついた。あきらめず、何度でもチャレンジします。親子で一緒に取り組み、楽しく過ごせます。

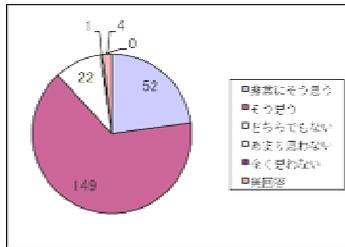
以前は逆上がりが出来なかったのが、何に対しても消極的だったのに、保育園からの運動遊びで運動機能が発達したのか、逆上がりが出来ようになり、それ以降、自信がついたのか、鉄棒はもちろんのこと、他の事にも以前より積極的にやりたがるものが増えたように思う。

運動遊びが市全体で取り組まれていて、大変うれしく思います。小学校でも継続して取り組んでいってほしいと強く望んでいます。巡回訪問をもっと増やしていただきたいですし、小学校の体育や遊びの中にも、取り入れてほしいです。

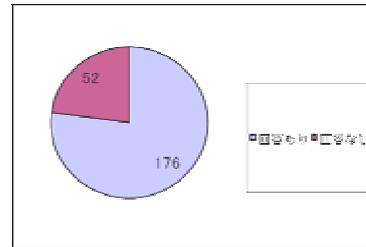
通信の発行を今後もしていただき、家庭でも実践していきたいと思っています。

(2) 職員アンケートについて（以下は一部を抜粋）

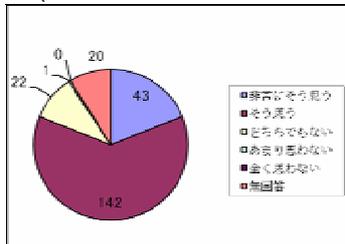
運動遊びに取り組むことによって、体を動かして遊ぶことが好きな子どもが増えたと思う。



運動遊びに取り組むことによって、子ども達が遊具等に触れる機会を意図的に多くするようになった。



運動遊びに取り組むことによって、動的な遊びが生活習慣の一部となるような機会を設定するようになった。（もしくは、以前から設定していた。）



～自由記載欄から（一部抜粋）～

運動遊びという体を動かすことを行うように心掛けるようになって、子ども達も体を動かすことを楽しんで行うようになったように思います。1日の中で短時間でも続けていくことは、大変な面があるかもしれませんが、無理のないように続けていくことが大切だと感じました。

クラス担任の運動遊び設定保育、その後の話し合い等、可能な限り職員が参加し、意見交換をさせていただきました。とても大切なことだと思います。全職員が理解する事は大事であり、様々な先生方の意見・指導を聞くことも良いことだと思います。

普段は人前に出ることが少ない子が「上手にできた」と皆の前で披露させてもらえたことが、とても良かったです。運動遊びを行うことで、自分自身が楽しんで体を動かす機会を設けていこうと思います。

園ではカリキュラムを立て、系統的に運動遊びをしています。又、個々の発達状況をふまえて関わっていくことも大切にしています。その中で感じる事は、保育園に入ってくるまでにあまりにも経験していない子が多い事です。保幼小で今まで以上に力を入れていただく事をお願いしたいですが、一方で健診等、体を動かすことの大切さ、そのやり方、四肢の運動方法など、お母さん、おばあちゃんなどに指導していただくと、より運動遊びが生かされるのではないかと思います。

平成 24 年度以降の取組みの方向

1 事業効果検証の取組み

平成 19 年度から運動遊び事業を本格導入し、現在、アンケート調査や運動遊び調査を実施し、生活面・精神面・身体面の 3 つの視点から、その効果を検証している。

平成 22 年度からは 3 ヶ年計画で、体力医学研究所 研究員 柳澤弘樹氏、松本短期大学教授 柳澤秋孝氏、諏訪東京理科大学教授 篠原菊紀氏、信州大学教授 寺沢宏次氏と共同で「幼児期における積極的な運動支援が子どもの心と脳機能に与える影響」について検証している。

2 小学校との連携強化を図る取組み

～0 歳から 15 歳を一体的に捉えた施策の展開～

- (1) 幼児期における運動遊びと小学校体育の連携カリキュラムの実施
- (2) 小学校第 1 学年と 5 歳児の合同運動遊びの実施
- (3) 小学校低学年担当教諭対象の運動遊び研修会の開催（5 月下旬までに開催）
- (4) 小学校への運動遊び巡回訪問の実施

3 保育園・幼稚園就園幼児に対する取組み

- (1) 保育園・幼稚園への運動遊び巡回訪問の実施
～可能な範囲での保護者参観の設定～
- (2) 運動遊び通信の発行
- (3) 運動遊び担当者会及び新任研修会の実施
- (4) クラス担任による運動遊び指導及び運動遊びにかかる定期的取組みの実施

4 在宅幼児に対する取組み

- (1) 各子育てセンター及び地区公民館等での親子ふれあい運動遊びの実施
- (2) 運動遊び通信(在宅乳幼児保護者向け)の発行

豊岡市内保育園・幼稚園・認定こども園児数一覧

保育園(認定こども園含)一覧

豊岡	公 or 民	保育園名	3歳児	4歳児	5歳児	小計
	公公	城南保育園	29	34	12	75
	公公	西保育園	37	54	19	110
	公公	東保育園	27	36	4	67
	民民	豊陵保育園	45	37	4	86
	民民	みえ保育園	38	34	22	94
	民民	チャイルドハウス保育園	26	39	14	79

港・城崎・竹野	公 or 民	保育園名	3歳児	4歳児	5歳児	小計
	公公	港保育園	5	11	1	17
	民民	城崎こども園(保)	17	16	10	43
	公公	竹野保育園	8	16	1	25
公公	森本へき地保育園	5	4	0	9	

日高	公 or 民	保育園名	3歳児	4歳児	5歳児	小計
	民民	こくふ保育園	25	43	5	73
	民民	八代保育園	10	13	6	29
	民民	蓼川保育園	32	48	10	90
	民民	蓼川第二保育園	12	24	10	46
	民民	静修保育園	9	10	12	31
	民民	三方保育園	11	19	4	34
	公民	清滝保育園	7	14	2	23
公民	西気保育園	4	3	4	11	

出石・但東	公 or 民	保育園名	3歳児	4歳児	5歳児	小計
	民民	出石愛育園	37	17	4	58
	民民	小坂保育園	22	7	1	30
	公公	合橋認定こども園(保)	11	8	10	29
公公	高橋認定こども園(保)	2	0	0	2	
公公	資母認定こども園(保)	2	7	3	12	

合計 19 保育園 (公 6 民 13) 4 認定こども園 (公 3 民 1) 1,073 名

幼稚園(認定こども園含)一覧

H23.4.1 時点 園児数 (3,4,5歳児のみ)

豊岡	併 or 独	園名	4歳児	5歳児	小計	CL数
	独	五荘幼稚園	0	95	95	4
	併	八条幼稚園	0	53	53	2
	併	三江幼稚園	0	9	9	1
	併	田鶴野幼稚園	0	16	16	1
	併	新田幼稚園	0	31	31	2
	併	中筋幼稚園	0	14	14	1
	併	奈佐幼稚園	0	14	14	1
	併	神美幼稚園	0	9	9	1
	独	豊岡めぐみ幼稚園	0	21	21	1
	独	豊岡ひかり幼稚園	0	17	17	1

港・城崎・竹野	併 or 独	園名	4歳児	5歳児	小計	CL数
	併	港東幼稚園	0	10	10	1
	併	港西幼稚園	0	14	14	1
	併	城崎こども園(幼)	12	10	22	2
	併	竹野幼稚園	0	16	16	1
併	中竹野幼稚園	4	5	9	2	

日高	併 or 独	園名	4歳児	5歳児	小計	CL数
	併	府中幼稚園	0	28	28	1
	併	日高幼稚園	0	42	42	2
	併	三方幼稚園	0	13	13	1
併	清滝幼稚園	0	17	17	1	

出石・但東	併 or 独	園名	4歳児	5歳児	小計	CL数
	独	出石幼稚園	36	24	60	3
	併	福住幼稚園	11	21	32	2
	併	寺坂幼稚園	4	2	6	2
	併	小坂幼稚園	19	16	35	2
	併	小野幼稚園	9	8	17	2
	併	合橋認定こども園(幼)	4	6	10	2
	併	高橋認定こども園(幼)	4	4	8	2
併	資母認定こども園(幼)	3	4	7	2	

合計 23 幼稚園 4 認定こども園(公 3 民 1) 625 名

関連経費

年 度	予算 事業名	決算額	主な使途
平成19年度	学校教育推進事業費	6,000 千円	幼稚園・保育園 室内運動遊具の購入など (鉄棒、跳箱、マット)
平成20年度	学校教育推進事業費	366 千円	経常経費
	家庭教育推進事業費	227 千円	「子育てフォーラム」の開催
平成21年度	学校教育推進事業費	1,026 千円	幼稚園・保育園 室内運動遊具の追加購入 など
	すくすくプラン推進事業費	5,999 千円	幼稚園・保育園 屋外遊具の設置など
平成22年度	すくすくプラン推進事業費	3,368 千円	小学校 室内運動遊具の購入など (鉄棒、マット)
平成23年度	すくすくプラン推進事業費	(予算額) 2,890 千円	事業効果の検証など

参考・引用文献一覧

柳澤秋孝著

- 「幼児運動学研究」
- 「柳澤運動プログラム」オフィスエム 2002年
- 「からだ力がつく運動遊び」主婦の友社 2003年
- 「できるよ！とびばこ、さか上がり」主婦の友社 2006年
- 「鉄棒・とび箱・なわとび・マットができるようになる 運動あそび」
ひかりのくに 2006年
- 「子どもの心と頭をきたえる親子あそび」新紀元社 2006年
- 「遊びがもっと魅力的になる！3・4・5歳児の言葉がけ 固定遊具編」明治図書 2009年

篠原菊紀著

- 「僕らはみんなキレている」オフィスエム 2001年
- 「僕らはみんなハマってる」オフィスエム 2002年
- 「キレない子どもの育て方」集英社 2008年
- 「2～5歳児の脳を育てる子ども体操」講談社 2011年

寺沢宏次著

- 「子どもの脳に生きる力を」オフィスエム 2001年
- 「子どもの脳は蝕まれている」ほおずき書籍 2006年
- 「ラポム 11月」学研 2003年
- 「こどもちゃれんじ every ココロとカラダ読本『足のおはなし』」ベネッセ 2004年
- 「SPORTS Kids vol.5」ベースボール・マガジン社 2007年
- 「ヒゲおやじ先生の脳コラム」月刊ポピー(新学社) 2009年
- 「これからの幼児教育 2011」ベネッセ 2011年

あ と が き

本市は平成19年度から運動遊び事業を本格導入しました。

また、当該事業を広く普及啓発することを目的に導入した「運動遊び通信」は、試行の段階の平成18年度に創刊し、職員向けと保護者向けを併せ70号の発行となりました。

さらに、平成20年度からは、園別連絡会などで現場の先生方と様々な情報交換をしてきました。

本冊子では、これらをふまえ、少しでも役立つような内容や悩みを解決できるヒントなどを届けたいと思い、これまで通信に掲載した内容の中から、特に大切な事項や実践事例をまとめました。

現場では数多くの素晴らしい取り組みを実施されていますが、残念ながら紙面上、ほんの一部しか掲載できませんでした。

現場の先生方が、これまで一生懸命に取り組んでいただいたからこそできあがった本冊子は、豊岡市運動遊び事業にかかるエッセンスとも言えます。先生方の日々の取り組みに心から敬意を表します。

そして本冊子が、豊岡の「すべて」の子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることの一助になることを願っています。

平成24年3月

豊岡市教育委員会 こども育成課



兵庫県豊岡市運動遊び事業 指導の手引き

発行年月 平成24年3月
編集発行 豊岡市教育委員会 こども育成課
所在地 〒668-8666
兵庫県豊岡市中央町2番4号
TEL 0796-23-1111(代表)
FAX 0796-29-0054

