



ぴよんぴよん VOL.1

豊岡市教育委員会
こども育成課
2021年7月9日（金）発行



運動遊びのねらい

～豊岡市が取り組んでいる運動遊び事業で目指していること～

運動遊びを通して目指す子どもの姿



体を動かすこと、
運動が好きな子に



自分の体を使える子に



挑戦意欲のある子に



友達と一緒に喜びや困難を
共有できる子に

豊岡市教育委員会
「育てたい5つの力 すくすくプログラム 指導の手引き」から

運動遊びは、思い切り体を動かして遊ぶ経験を通して、体を動かすことが好きになったり、心を豊かに育んだりすることを目指しています。また、技術の習得が目的ではなく、初めてのことや苦手なことにも挑戦しようとする気持ちを大切にしたいと思っています。

先生の笑顔と優しい声掛けは、子ども達の自信や意欲につながります。ぜひ、一緒に体を動かした遊びを楽しみ、子どもの気持ちや行動が少しでも前向きになったら、その時を見逃さず、声を掛けてみてください♪

運動遊びのポイント

～基本運動のポイント～

3歳児 全身を使って遊ぼう！

楽しい！やってみよう！おもしろい！動きたい！という気持ちや内発的な動機付けを大切に、子ども達一人一人が楽しく遊べるように心掛けましょう。

基本運動のポイントはあまり気にせず、全身を動かして遊ぶ楽しさが感じられるようにしましょう。



体を動かすの
楽しい！！

4歳児 基本運動のポイントをおさえよう

体を動かす楽しさを経験した4歳児は、5歳児に向けて、基礎の力を確実に身に付けたい一年になります。

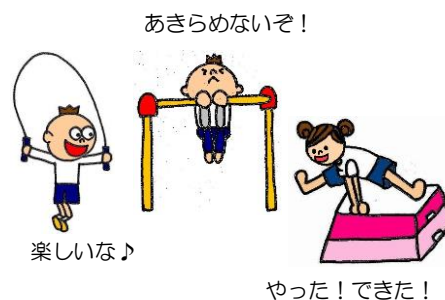
「やってみよう」という意欲を一つ一つの動きのポイントにつなげ、楽しい遊びの中で基礎の力が身に付くよう援助していきましょう。



目を
かくすよ！

5歳児 動きの最終目標に挑戦！

これまで身に付けてきた力を生かし、動きの最終目標（短縄跳び・逆上がり・側転・開脚跳び越し）に挑戦します！しかし、全員が同時期に同じ動きが出来るようになるわけではありません。全員が自信をもち、「あきらめずにやってみよう」と頑張ったり、「体を動かして遊ぶのって楽しい！」と感じたりできるよう援助していきます。



あきらめないぞ！

楽しいな♪

やった！できた！

夏が近づき、暑さを感じる季節となりました。お疲れが出やすい時期かと思えます。どうか、お体ご自愛下さい。

さて、今年度も、年4回(または3回)巡回訪問をさせていただきます。できるかぎり感染予防対策に配慮しながら、「体を動かして遊ぶのって楽しい！運動遊び大好き！」と全ての子ども達に感じてもらえるよう、楽しく元気に運動遊びを展開していきたいと思えます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

こども育成課 仲義 健・上野 真希



運動遊びのホームページに
とんでいきます♪
園での取組や運動遊びに関する
情報をアップしています♪

～実践のポイント～

「笑顔・褒める・触れ合う」を意識して
先生と一緒に運動遊びを楽しもう！



ひざにバンドがついてるね！



ポイントは出来るだけ簡潔に伝え、
運動量を確保しよう！

基本運動に変化を加え、
くり返し楽しもう！



道具を使う、スピードの変化、ゲーム性を取り入れるなどがオススメ！

～安全に楽しむために～



鉄棒で回転や逆さまの
姿勢になる時は90cm
までの高さにしましょう。



跳箱は子どもと向かい合
う場所に補助に付き、落下や
転倒を防ぎましょう。
また、手をそろえて跳ぶよ
う促しましょう。



3歳頃までは高さが
30cm以上(跳び箱1段)
の高さからのジャンプ
は控えましょう。

色々な体の感覚を育てよう！

体を動かした遊びの中には、体を上手く使えるようになるポイントがたくさん含まれています。ぜひ、保育の中に体を動かした遊びをたくさん取り入れ、楽しく続けてみてください♪

～こんなことを意識して、たっぷり遊ぼう！～

👉 体を慎重に動かす遊びや、力加減が必要な遊びを楽しもう！→ボディイメージが育つ！

…手押し車、ぶら下がり遊び、バランス遊び、
だるまさんが転んだ など

関節の角度や筋肉の張り具合を感じ取る感覚。
姿勢の維持や、「そっと」や「ていねいに」などの
力加減の調節にもつながります。

👉 不安定な動きや状態を経験できる遊びや、非日常的な動きを楽しもう！→平衡感覚が育つ！

…片足ジャンプ、平均台、逆さや回転の動き、
ブランコ、トランポリン など

体のバランスをとる感覚。平衡
感覚が育つと、体が安定したり、
転びにくくなったりします。

👉 スキンシップや触れ合い遊びを楽しもう！→触覚が育つ！

…抱き合いおいも、
おしくらまんじゅう など

肌で感じる感覚。ボディイメージが
発達し、思い通りに体を動かすことに
役立ちます。

どの年齢の子ども達も楽しく経験できそうな遊びじゃな！
楽しい遊びの中で、上手くいったことやいやなことも経験
して、心身ともにたくましく育てほしいの。



参考文献：柳澤弘樹 監修「発達障害の子の脳を育てる忍者遊び」/講談社(2016)

運動遊び時のお願い

ケガなく楽しんで遊びを行うために、以下のことを点検してみてください。
「運動遊びスイッチ」のON・OFFにもなり、メリハリのある遊びや時間にもつながります。

例1. スモックを脱ぐ



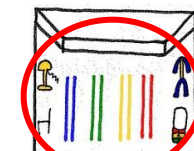
自分の足が見えず膝
がスモックに引っ掛かり
転倒しやすくなったり、
鉄棒にスモックを巻
いてしまったりするこ
とがあります。

例2. 名札を外す



たくさん身体を動
かして遊んでいると、
名札が外れることが
あります。

例3. 事故に繋がる物品は移動させておく



使用しない道具はでき
るだけ隅に移動させま
しょう。また、明らか
に使用しない物品であ
れば別の部屋に移動さ
せましょう。