



ジャンプ

VOL. 1 豊岡市教育委員会 こども育成課

2021年8月20日（金）発行

本通信では、すぐにできる運動遊びメニューを紹介します。
子どもたちの様子に合わせて、アレンジして遊んでみてください。
今回は、身近にある「ボール」を使った遊びを紹介します。
こども育成課 仲義健・上野真希



運動遊びのHPへ
とんでいこう！



ボールに触れて 色々な体の力を育てよう！

ボールは転がしたり投げたりするだけでなく、他にも色々な方法で遊び、楽しむことができます。

今回は、ボールを使ってバランス感覚や回転感覚などが身に付く遊びを紹介します。

ぜひ、子ども達と一緒に楽しんでみてください♪

0～2歳児向け

ボールにタッチ 【身につく力】 バランス感覚・空間認知力

子どもを膝の上に座らせます。
ボールを片手に持ち、子どもの目の前で円を描くように大きく回します。子どもは、動くボールにタッチして遊びましょう。



ボール探し 【身につく力】 空間認知力・脚力・想像力

大きさ、色、柔らかさなどが異なる色々な種類のボールを床に置いておきます。

子どもは保育者が伝えたボールを拾って遊びましょう。



見つけたボールを先生に届けてね♪

3歳児向け

ハイ、どうぞ！ 【身につく力】 協調性・バランス感覚

両手でしっかりボールを持ち、相手に渡します。
ボールのやりとりを楽しみながら、二人の距離を少しずつ離していきます。足を動かさずにボールを渡してみましょう。



はい！どうぞ♪

ボールを運ぼう 【身につく力】 バランス感覚・空間認知力

ボールを持ったまま、トンネルくぐりやバランス歩き、ジャンプなど、色々な動きに挑戦してみましょう。



気を付けて進もう！

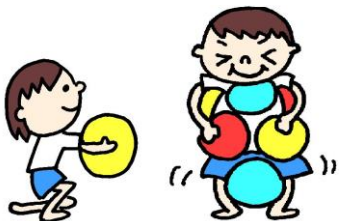
ボールをしっかり持つよ！

ジャンプ♪
ジャンプ♪

4、5歳児向け

荷物たくさん持てるかな

【身につく力】 筋力



体の色々な部分を使って、ボールを持ったたり、挟んだりし、出来るだけ多くのボールを持ちます。

ゆらゆら卵

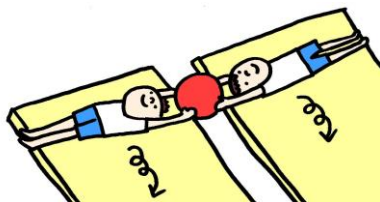
【身につく力】 バランス感覚・振り子感覚



おなかに卵（ボール）を抱え、ゆらゆら揺れます。
保育者は「卵を割らないよう運んでね」などと声を掛け、色々な方向に移動して遊んでみましょう。

おもしろゴロゴロ

【身につく力】 協調性・回転感覚

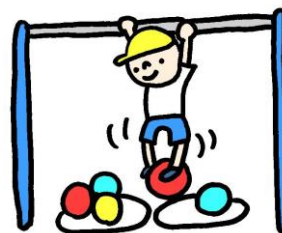


マットの上で両手両足を伸ばして寝ころび、二人で一緒にボールを持ちます。
ボールを持ったままタイミングを合わせて回転していきましょう。

5歳児向け

UFO キャッチャー

【身につく力】 懸垂力・空間認知力

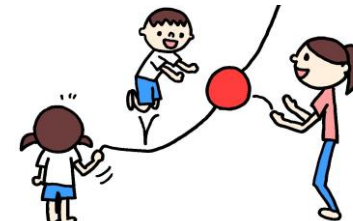


鉄棒にぶら下がり、両足でボールを挟んで違う場所に移動させましょう。

～チャレンジ！～

ジャンピングキャッチ

【身につく力】 ジャンプ力・調整力



長縄を跳びながら、飛んでくるボールをキャッチしましょう。
小波や大波で挑戦してみましょう。
※少し大きめのボールを使うとキャッチしやすくなります。