



ジャンプ VOL.1

豊岡市教育委員会
幼児育成課

2023年11月21日（火）発行

風の冷たさを感じる季節となりました。体調を崩しやすい時期ですので、寒い日は思い切り体を動かした遊びで体を温め、子ども達も先生方も楽しく元気にお過ごしください。

さて、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。ぜひ、明日からの保育に取り入れてみてください♪

幼児育成課 仲義健・山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ
とんでいよ♪



簡単！すぐに楽しめる運動遊び

日常に取り入れやすい、簡単な遊びを紹介します。年齢別に紹介していますが、子ども達の様子に合わせてアレンジしながら楽しんでみてください♪

●未満児におススメ！

電話ももしも（0歳児向け）

<遊び方>

子どもの体を電話に見立て、「ピポパボ！」と胸やお腹を指で優しく押します。子どもの体に保育者の耳を当て、「ももしも～」と話しましょう。



ピポッパッポ！
ももしも～♪



ジェットコースター（1歳児向け）

<遊び方>

保育者二人で、子どものわきの下とおしりを支え持ち上げます。そのままゆっくり上げたり下げたりしましょう。



フラミンゴ（2歳児向け）

<遊び方>

保育者は子どもの後ろに立ち両手を握り、曲げた膝の上に子どもをのせます。

子どもは手を広げ、保育者は片足でバランスをとります。



●3歳児～5歳児におススメ！

跳び箱を使ってレンジャーに変身！

両足をそろえてジャンプ！
フープの中に着地できるかな！？

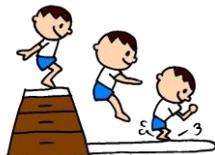
ピタッと止まった着地
かっこいい！
足の力が強いね！



<STEP①>跳び降り

目標物（フープなど）を決めて、そこに跳び降ります。着地をする時に膝を曲げるとバランスがとりやすいので、見本を見せたり声を掛けたりしましょう。

※高さの目安
3歳児…30cm程度
4歳児…40cm程度
5歳児…60cm程度



<STEP②>跳び乗り

助走せずに、両足をそろえて跳び箱の前に立ち、つま先ジャンプで跳び乗ります。この時も、膝を曲げて着地をしましょう。



※高さの目安
4歳児…20cm程度
5歳児…30cm程度

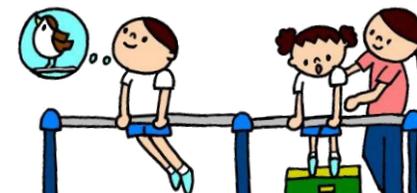
高い場所から跳び降りることができることが良いわけではありません。怪我や事故を防ぐ観点だけでなく、発達段階をふまえると上記の高さ程度が望ましいです。

鉄棒を使ってスズメに変身！

電線にとまって、ポーズをつくってみよう！

<STEP①>体反らし

鉄棒に下腹部を当て、腕を伸ばし、あごを上げて空を見るように体を反らせます。上手く跳び上がれない子には、保育者が手を添え、補助をしましょう。



<STEP②>前後振り

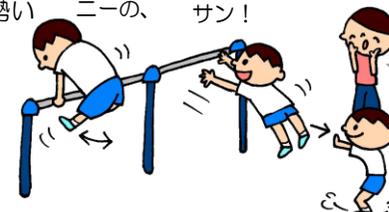
STEP①の体反らしの体勢から、足を前後に振って反動をつけます。



<チャレンジ>後ろ振り跳び

STEP②の前後振りで反動をつけ、イーチ、足が後ろに来た時に手を離し、勢い、ニーの、サン！よく後ろに跳び降りましょう。

獵師がいるよ！
後ろに遠くまで跳んで
逃げよう！



良いタイミング！
遠くまで跳べたね！

※支持力が必要な遊びです。まずはクマ歩きなどで体を支える力をたっぷり身に付けましょう。

参考文献：柳澤友希 著「0・1・2歳児の発達に合った楽しい！運動あそび」/ナツメ社(2020)
柳澤秋孝 著「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」/ひかりのくに株式会社(2006)