



# ジャンプ

VOL.2 豊岡市教育委員会  
幼児育成課

2024年7月5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。子ども達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、「支持力」をテーマにした遊びを紹介します。保育者も一緒に戸外でも室内でもできる支持運動でたっぷり体を動かして遊び、子どもたちにとって重要な力を育てていきましょう♪

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希

## 現代っ子にもっとも足りない力

### ～支持力を育む動きをたくさん経験しよう～

支持力とは、自分の体を支える力です。ひと昔前は畳の生活で手をついて立ち上がる、蛇口を回して水を出すなど、自然に身に付いていた支持力。今では生活が洋式化し、現代の子どもに欠けている力だと言われています。

跳箱やマット運動、鉄棒はもちろん。普段の生活の中で転んだ時に手が出る、高いところによじ登るなど日常生活の活動の幅を広げるためにも、支持運動をたっぷり経験しましょう！！

## 0,1歳児向け

### ●でこぼこ山の冒険だ●

#### <遊び方>

畳んだマットの上に、もう一枚マットを重ねて山を作ります。

保育者は山の反対側から声を掛け、ハイハイで登るよう促しましょう。

こっちまでおいで～♪



平らなところでハイハイするよりも腕、足、腰に負荷がかかります。O脚など足の歪みを防ぐことにも効果的です。

## 2歳児向け

### ●カードの色はど～れだ？●

#### <遊び方>

床にいろいろな色のカードを置きます。保育者が「〇色」と色を伝えます。子どもたちは同じ色のカードまでハイハイで進み、カードにタッチします。

青色み～つけた!! 青色～♪



先生は「何色言うかな～？」など想像力を養うことや瞬発力にもつながる動きです。

## 3歳児向け

### ●マットぞうきんがけレース●

#### <遊び方>

マットに手をついて腰を浮かせます。

保育者の合図で手をついたまま前に進みましょう！



VERSION UP  
2人組にも挑戦だ！



### 注意！

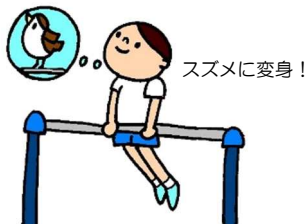
指が巻き込まれてケガの恐れがあるので、手をつく時に親指が出ないようにしましょう。

## 4歳児向け

### ●スズメに変身●

#### <遊び方>

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。



下を向いたり、腕が曲がったりするとバランスを崩しやすくなります。



上手く鉄棒に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。

## 5歳児向け

### ●鉄棒で空中サイクリング●

#### <遊び方>

鉄棒をにぎり、膝を曲げてつま先で跳び上がり、下腹部を鉄棒の上に乗せます。



自転車のペダルをこぐように、足を回転させます！

#### アレンジした遊び♪

##### 【空中じゃんけん】

同じように鉄棒に跳び上がり、子どもは足でじゃんけんをします。保育者が鉄棒に向かい合ってやってみましょう♪



チョッ、チョキ～