



# ジャンプ VOL.1 豊岡市教育委員会 幼児育成課

2024年5月7日（火）発行

新年度が始まり一か月がたちました。子ども達は新しいクラスに慣れ、元気に過ごしていることと思います。先生方におかれましては、お忙しい日々が続くと思いますので、体調に気を付けてお過ごしください。

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、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、子ども同士の「触れ合い」をテーマにした遊びを紹介します。思い切り触れ合う遊びは、心を通わせる近道になるはず。ぜひ、日々の遊びに取り入れてみてください♪

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ  
とんでいこう♪



## ぴったりくっついて遊ぼう！

### 未満児～3歳児向け

#### ●小さくなあれ、大きくなあれ●

##### <遊び方>

みんなで手をつなぎ輪になります。保育者の合図で、手をつないだまま大きく広がったり、小さくなったりします。



大きくなあれ♪  
小さくなあれ！

##### ☆ポイント☆

急ぎすぎて後ろに転倒しないよう、「1・2…」と声をかけましょう。

#### ●満員電車ごっこ●

##### <遊び方>

跳び箱を電車に見立てます。たくさんの友達が乗れるように、つめたりくっついたりして座りましょう。



何人乗れるかな！？

#### ☆5歳児向けアレンジ☆ いもむし電車で進んでみよう

前の友達の腰に手をまわし、お互いが離れないようにつながって前に進みましょう。



えっさ！えっさ！

### 4歳児向け

#### ●お好み焼き●

##### <遊び方>

お好み焼きに変身した子どもはうつぶせになります。もう一人は、「焼けたかな？」と子どもの胸を持ち上げます。ひっくり返されないように耐えましょう。

焼けたかどうか  
ひっくり返してみよう！



ひっくり返すぞ！

返されるものか！

※服を引っ張らないようにしましょう。

#### ●お尻ぺったんごジャンケン●

##### <遊び方>

背中合わせになって足を開いて立ちます。前かがみになり、足の間から互いに顔を見合わせ、片手でじゃんけんします。

互いのお尻が離れないように  
やってみよう！



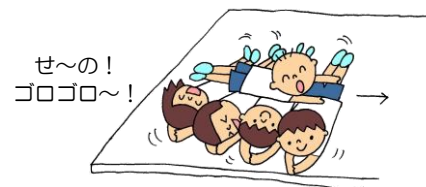
じゃんけんポン！

### 5歳児向け

#### ●ベルトコンベアー●

##### <遊び方>

マットの上で子ども(4人以上)が手足を伸ばし、同じ向きで寝転がります。別の子どもが4人のお腹の上に手足を伸ばして転がり、下にいる子ども達が同じ方向に転がります。



せーの！  
ゴロゴロ～！

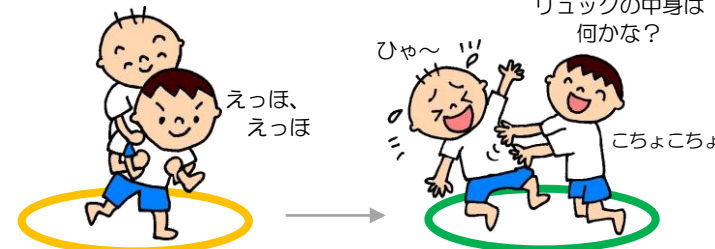
##### ☆ポイント☆

下の4人は両手両足がぴったりくっつくように  
しましょう。「せーの」で  
息を合わせ、そろってス  
タートします。

#### ●リュックの中身はなあに●

##### <遊び方>

リュック役の友達をおんぶして目的地まで歩きます。到着したら、おんぶした子どもが「中身はなあに？」と言いながら、おんぶされた子どもをくすぐります。交替して遊びましょう。



リュックの中身は  
何かな？

ひゃ～

えっほ、  
えっほ

こちょこちょ

##### ☆ポイント☆

高原を歩いてピクニックに行くなど、楽しい設定にアレンジしてみてください♪