



# ジャンプ

**VOL.3** 豊岡市教育委員会  
幼児育成課

2024年12月13日（金）発行

～ 運動遊び通信「ジャンプ」では、明日からできる運動遊びをご紹介します。～

## 0～2歳児向け

### ●ゴーゴー！ バスタオル号●

【身に付く力】 バランス感覚、空間認知力

#### <遊び方>

子どもをバスタオルの上に乗せ、そのままゆっくりバスタオルを引っ張りましょう。



※ 勢いよく引っ張ると子どもが後ろに転倒し、後頭部を打つ危険があります。  
子どもの様子を見ながらゆっくりと引っ張りましょう。

#### VERSION UP

座る、仰向けになるなど、子どもの様子に合わせて、様々な乗り方を楽しみましょう！

本通信では、すぐにできる運動遊びメニューを紹介しします。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、「バランス感覚」をテーマにした遊びを紹介します。限られたスペースでも簡単に楽しめる遊びで存分に体を動かし、寒い冬を元気に過ごしましょう！  
幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希

## 3歳児向け

### ●寝たままジャンケン対決！●

【身に付く力】 バランス感覚、空間認知力、腹筋

#### <遊び方>

仰向けに寝ます。両足を上げて「ジャンケン、ポン！」の声に合わせてジャンケンをします。あいこの時は、一度足を下ろして、再度ジャンケンします。

先生 VS 子どもたちや2人組で楽しく対決してみましょう。



※ 相手の表情が見える位置でやってみよう！

腹筋を養うことで正しく座る近道になります。

## 4歳児向け

### ●くねくね縄ダッシュ！●

【身に付く力】 バランス感覚、脚力

#### <遊び方>

長縄を2～3本つなげて曲線に置き、子どもが長縄の上を走ります。

最初は、緩やかな曲線の動きを楽しみ、慣れたら縄をジグザグに置くなど徐々に難易度を上げて楽しみましょう。



#### Point

縄から落ちないように、つま先に力を入れて走ります。  
転んだり、足をひねったりしないよう注意しましょう。

#### VERSION UP

長縄を大きな円状に置き、鬼ごっこなど競技性のある動きも楽しみましょう！

4～6歳までにたくさん足裏に刺激を受けることで姿勢を保つためのバランス感覚が養われます。

## 5歳児向け

### ●グーパージャンプ●

【身に付く力】 跳躍力・バランス感覚・リズム感覚

#### <遊び方>

一人が足を開いて座ったら、もう一人は足の間に立ち、手を繋ぎます。

座っている方は足を「開いて、閉じて」を繰り返します。

立っている方は、座っている方とは逆の動きをします。



#### Point

お互いの気持ちを合わせるために「グー！パー！」や「1、2、1、2」などと声をかけるとリズムが合いやすくなります。

※ 慣れてきたら手を離してやってみよう！

タイミングを見てジャンプする動きは、縄跳びの動きにつながります。

豊岡市版小学校体育準備運動にも取り入れています！