



げんキッズ・プラス



VOL.1 豊岡市教育委員会
幼児育成課
2025年5月2日(金)発行

～豊岡市では運動遊び事業を積極的に推進・展開しています～
～ 幼児期の運動遊び事業を、小学校へ つなげる ～

豊岡市では、健やかな心と体を育むため「幼児期における運動遊び事業」を推進・展開しています。また、小学校の体育と連携しながら、継続的に体力の向上や運動習慣の定着化を図る取組を行っています。

① 豊岡市版小学校体育準備運動 ～市内の全小学校・全学年・全クラスで実施しています～ （以下「市版準備運動」という。）

市版準備運動は、これまでの運動遊び事業で培った「力」と「動き」を取り入れ、発展させたもので、**調整力**や基礎・基本の力を養おうとするものです。

調整力とは…
自分自身の体をコントロールする力

調整力がつくこんなことに役立つ！

- ・色々な運動に挑戦しやすくなり、運動がより楽しめる
- ・ケガなどから自分の体を守ることができる
- ・授業中の学習姿勢を保持し、体が安定しやすくなる

市版準備運動の一部をご紹介します！！

ささ船

【バランス感覚・柔軟性・空間認知能力など】

腰を持ち上げ、足を伸ばしたまま、つま先を床に着けます。



自分の足がどこにあるのか、どんな格好になっているのかなど、ボディイメージを育てます。

手足タッチ

【バランス感覚・リズム感覚など】

左右の手足をクロスタッチ。「前、前、後ろ、後ろ♪」と、リズムよく左右交互に手足をタッチします。



初めは意識しながらでないと難しい動きです。スムーズに行うことで体をコントロールする器用さにつながります。

グーパージャンプ

【跳躍力・協調性・リズム感覚など】

二人組みになり、一人は座り、一人は跳びます。二人で息を合わせて、リズム良く「グー、パー」と跳びます。



二人で行うことにより、「相手に合わせる」という協調性も養います。



市版準備運動の動画はYouTubeでご覧いただけます！

家でも挑戦出来そうだね♪
親子でやってみよう！

② 「運動と学習をセットにした豊岡モデル」の取組 ～2016年から市内全小学校で実施しています～ （以下「豊岡モデル」という。）

これまでの運動遊びの検証により、楽しく運動することが「からだの力」だけでなく、「あたまの力」を高める可能性があることが分かりました。そこで、豊岡市では、学習に集中できる子どもの育成につながるため、朝の時間や休み時間を使い、運動と学習をセットにした『豊岡モデル』を実施しています。

～ 豊岡モデルの3つの要素と流れ ～

① 運動タイム

みんなで楽しく運動を実施



② きりかえタイム

「動」から「静」へ移行
“静かな時間”を設定



③ 集中タイム

頭の力を意識した取組を実施
(例：漢字ドリル、計算ドリル等)



体を楽しく動かすと心が安定し、
学習の集中力や意欲を高める
効果が期待できるのじゃ！

お子様のご入学おめでとうございます。

初めてのことがいっぱいの小学校生活だと思いますが、ピカピカのランドセルを背負って登校するお子様は、新しい生活に慣れてこられたでしょうか。

就学前に引き続き、山内 夢斗哉（やまうち むつき）と上野 真希（うえの まき）の二人体制で、各小学校を巡回訪問し、体育科の授業で運動遊びをさせていただきます。

これまで子ども達が身に付けてきた力を、楽しみながら十分に発揮できるよう支援し、小学校との連携を深めていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希

URLをチェック！！



豊岡市 運動遊び

知って得する！

●● 運動遊びコラム ●● ～part.1～

運動が思考やコミュニケーション力を高める！？

脳の『前頭前野』と呼ばれる部分は、運動によって活性化することが分かっています。その中心的な役割を担うのが、ワーキングメモリ（※）という機能です。

※ ワーキングメモリとは？…脳に一時的に情報を保持しながら、それを処理する機能

例えば…こんな場面でワーキングメモリを使っています！



合計額を計算しながら
買い物をする。



先生の話聞きながら
ノートをとる。



相手の言葉や表情を記憶
することで、会話のやり
とりをする。

普段の何気ない日常生活は、
ワーキングメモリの働きによって
成り立っているのじゃ。
友だちと仲良く遊ぶことは、ワ
ーキングメモリを十分に活用する
ことにつながり、学習面でも大い
に役立つんじゃない。



人とコミュニケーションをとるとき、私たちの脳は無意識のうちに相手の言葉や表情を記憶し、そこから相手の気持ちを推測しています。記憶した情報をすぐに引き出すことで、スムーズな会話生まれ、円滑なコミュニケーションが可能になります。

しかし、この機能がうまく働かないと、思考が整理できず、人との関わりが難しくなることがあります。つまり、「記憶」は思考やコミュニケーションの基盤となる重要な役割を果たしているのです。

「運動をすること」や「人と関わること」は、こうした脳の働きを育てることに役立ちます。友達や家族と触れ合いながら楽しく体を動かすことは、心身の成長にもつながるため、とても大切です。

参考文献：篠原菊紀 監修「2歳～5歳児の脳を育てる子ども体操」/講談社(2011)

●● Let's play♪ 親子でチャレンジ！ ●● ～part.1～

「大きくなったから今までみたい親子遊びは難しいのかな？」と思われる保護者の方もいるかと思いますが、そんなことはありません！ここではまだまだ親子で一緒にできる遊びをご紹介します。

しりとり縄跳び

【身につく力】
跳躍力・バランス力・空間認知能力など

縄跳びをしながら、脳を使って、親子でしりとりをしましょう！
引っかけらずに何回続くかな!?
さあ、親子で挑戦だ♪



後出しじゃんけん

【身につく力】
注意力・集中力・リズム感覚など

親子で後出しじゃんけんを楽しみましょう♪
最初は「負ける」⇒途中から「勝つ」などルールを変更することでさらに難易度が上がります。
さらにジャンプしながら挑戦すると全身運動にもつながります！

