



ジャンプ VOL. 1

豊岡市教育委員会
幼児育成課
2025年8月発行

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、「体幹周り」の力を発揮する遊びを紹介します。子どもの背骨の成長を支える筋肉を養ったり、姿勢を保つ力を育んだりすることに役立ちます。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♪



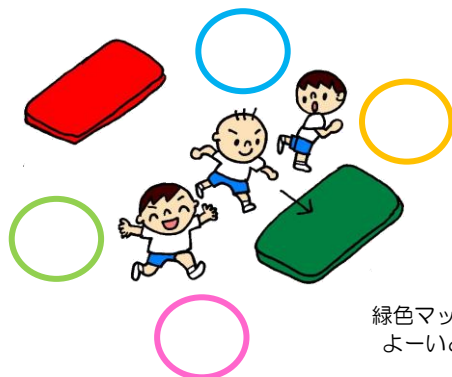
楽しく遊んで体を育てよう！

未満児～3歳児向け

●お引っ越し●

<遊び方>

色違いのマットやフープを並べます。保育者が「緑！」など色を伝えたら、中央にいる子ども達は急いでそのマットを目指します。



緑色マットまで
よーいどん！

●膝立ちかけっこ●

<遊び方>

膝をついて背筋を伸ばし、膝を使って前に進みます。競争したり、追いかけてっこをしたりして楽しみましょう。

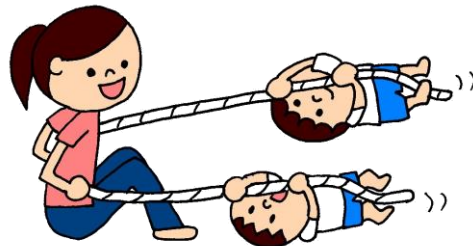


4歳児向け

●レスキュー隊●

<遊び方>

腰にロープを回します。子ども二人が引っ張る力で安定させることができます。子どもはロープを引っ張りながら進みます。

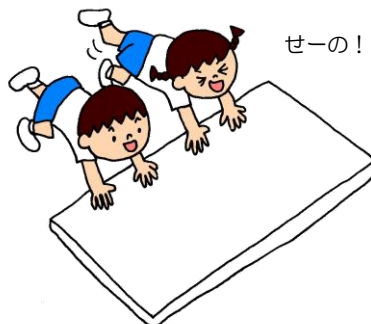


先生のところまで
進んで来てね！

●マットぞうきん●

<遊び方>

マットの端に両手をつき腰を浮かせ、手をついたまま前に進みます。



せーの！



※指がマットに引っかかり巻き込まれて怪我をすることがあるので、手をつく時はマットから親指が出ないようにしましょう。

5歳児向け

●落とさず運ぼう（手押し車）●

<遊び方>

二人組になり、一人が床に手をつき、もう一人は両足を持って前に進みます。背中にタオルなどを置き、落とさないように運びましょう。



ゴールまで
もう少し！

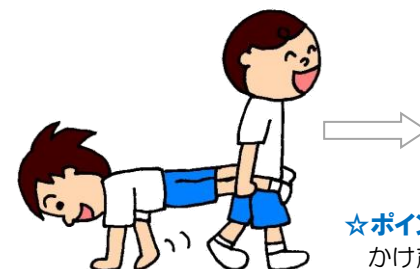
★ポイント★

顔を上げ、前を見て
進みましょう。

●うまく進めるかな？（反対手押し車）

<遊び方>

足を持つ子は反対を向きます。二人で息を合わせ、進んでみましょう。



★ポイント★

かけ声を掛け、二人の息を
合わせましょう。