運動遊び通信(職員向け)



2025 年 10 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 様子に合わせて自由にアレンジしながら楽しんでみてください。

今回紹介する遊びは、全身をしっかり使って動くものばかりです。全身 を動かすことで、バランス感覚や体を支える力など、子どもの成長には欠 かせない基礎的な力が自然と育まれます。

く遊び方>

●新聞紙ボール投げ●

新聞紙でボールを作ります。

ルがマットに乗るよう投げます。

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

マットを敷き、子どもはマットに目掛けて新聞紙ボー







たくさんの遊びを経験しよう!

~遊びが未来を育てる♪体と心のチカラづくり!~

この時期の運動遊びは、子どもの体と心をぐんぐん育 てる絶好のチャンスです。支える・跳ぶ・踏ん張るなど の動きを通して、体幹の安定が促されるだけでなく、感 覚や空間をとらえる力も高まります。

また、遊びの中で感じる心地よさや挑戦の経験から、 「できた!」という達成感の積み重ねが、子どもの意欲 や自信の土台となり、次の成長への大切な一歩につなが ります♪

0~2歳児向け

●歩こう 輪っか道●

脚力+バランス感覚

く遊び方>

フラフープを3つくらい用意します。

子どもはフラフープに触れないように輪の中を

歩くように促します。

フラフープの数を増やしたり、並 べ方をジグザグにすると難易度が 上がります。

【身に付く力】

慣れたら挑戦してみましょう♪

やった~♪ 乗ったよ!

レベルアップファフ 跳箱入れにもチャレン

投げて友だちにあたらな いように配慮しましょう。

【身に付く力】

空間認識力+協調性



先生のところまで 頑張るぞ♪

触れずにここまで来れるかな~?

※ フラフープは子どもの体格に合った サイズを選びましょう!

3歳児向け

●マーカーコーン集め●

【身に付く力】 脚力十空間認識力

く遊び方>

いろいな色のマーカーコーンを地面にバラバラに置き ます。保育者の合図で拾い集めましょう。



バージョンアップスファフ 膝にマーカーコーンを挟んで挑戦だ!

4歳児向け

【身に付く力】

バランス感覚+協調性

●いも虫列車で進もう!●

く遊び方>

4~6人で一列に並んでつめて座り、前の友だちの 腰に手を回してつかまります。

お互いが離れないようしっかりとつかまり、お尻歩 きで前に進みます。

つながる人数を徐々に 増やしましょう。

「えっさ、えっさ」など の声をかけたり、歌いなが ら動くと息を合わせやす くなります。



5歳児向け

【身に付く力】

バランス感覚+支持力

●じゃんけんアザラシ●

く遊び方>

向かい合ってアザラシになります。 足は閉じて跳箱の上に乗せ、伸ばします。 保育者の合図で片手を離し、じゃんけんをします。



初めは1段目だけを使い、足首 から下を跳箱に乗せます。

体を支えることが難しい場合 は、太ももあたりを跳箱に乗せる と体を支持する力が若干軽減さ れます。

バージョンアップファフ

跳箱を2段にすると腕により負荷がかかります!

参考文献: 栁澤秋孝・栁澤友希 共著「0~5歳児の発達に合った楽しい! 運動あそび! /ナツメ社(2014) 柳澤友希 著「0・1・2歳児の発達に合った楽しい!運動あそび」/ナツメ社(2020)