



ジャンプ VOL.2

豊岡市教育委員会
幼児育成課

2025年10月発行

0～2歳児向け

●歩こう 輪っか道●

【身に付く力】
脚力+バランス感覚

<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。
慣れたら挑戦してみましょう♪

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！

●新聞紙ボール投げ●

【身に付く力】
空間認識力+協調性

<遊び方>

新聞紙でボールを作ります。
マットを敷き、子どもはマットに目掛けて新聞紙ボールがマットに乗るよう投げます。

投げて友だちに当たらないように配慮しましょう。



やった～♪
乗ったよ！

レベルアップ！
跳箱入れにもチャレンジ！



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！●

<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。



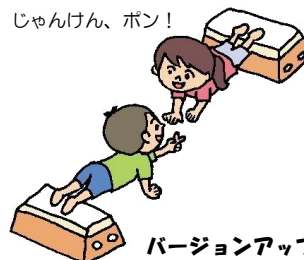
5歳児向け

【身に付く力】
バランス感覚+支持力

●じゃんけんアザラシ●

<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！
跳箱を2段にすると腕により負荷がかかります！

3歳児向け

【身に付く力】
脚力+空間認識力

●マーカーコーン集め●

<遊び方>

いろいろ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！
膝にマーカーコーンを挟んで挑戦だ！

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、全身をしっかりと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。

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♪

