



ジャンプ VOL.3

豊岡市教育委員会
幼児育成課
2026年1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遊んでみてください。
今回は、「マットを使った遊び」を紹介します。全身を使って体を動かすことで、バランス感覚や自分の体を支える力を育むことにつながります。
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♪



マットを使った遊びをたくさん経験しよう！ ～遊んで育つ！マット遊びでつくる体の土台♪～

マットを使った遊びは、楽しみながら体と心の力を育てる絶好のチャンスです！転がる・支える・踏ん張るなどの動きは、体幹の安定やバランス感覚を養い、自分の体を支える力が身に付くことにつながります。
さらに、やわらかなマットの感覚や回転・揺れの心地よい刺激が感覚の発達を促し、空間認識力も高めます。たっぷり遊ぶ中で挑戦し、たくさんの「できた！」という喜びの積み重ねが、子どもの意欲や自信の大切な土台になると感じています。

0.1歳児向け

●でこぼこ山の冒険だ●

【身に付く力】
支持力+脚力

＜遊び方＞
畳んだマットの上に、もう一枚マットを重ねて山を作ります。
保育者は山の反対側から声を掛け、ハイハイで登るよう促しましょう。



こっちまでおいで～♪

平らなところでハイハイするよりも腕、足、腰に負荷がかかります。
○脚など足の歪みを防ぐことにも効果的です。

2歳児向け

●ゆらゆらマットトンネル●

【身に付く力】
支持力+バランス感覚+空間認識力

＜遊び方＞
マットにフラフープを通して、トンネルを作ります。
保育者がフラフープを持ち、トンネルが倒れないようにしながら、ハイハイでくぐるように促しましょう。

ぶつからずに通れるかな～？



揺れる～!!

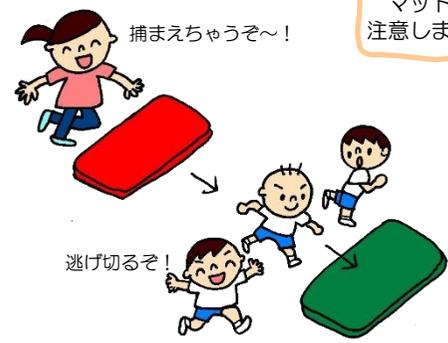
ハイハイだけでなくいろんな動物に変身して楽しんでみてください♪

3歳児向け

【身に付く力】
脚力+空間認識力

●探検鬼ごっこ●

＜遊び方＞
後ろから追いかけてくるオニに捕まらないように、島から島へ走って逃げます。



捕まえちゃうぞ～!

逃げ切るぞ!

マットが滑らないように注意しましょう。

※タッチされたらオニ役に加わるなど、ルールを変化させてみましょう。

4歳児向け

【身に付く力】
支持力+脚力・瞬発力

●マットぞうきがけレース●

＜遊び方＞
畳んだマットに手をついて腰を浮かせます。
保育者の合図で手をついたまま前に進みましょう。



最初は一人で押すことができるか子ども達の様子を見ましょう!

バージョンアップ
二人組みでやってみよう!

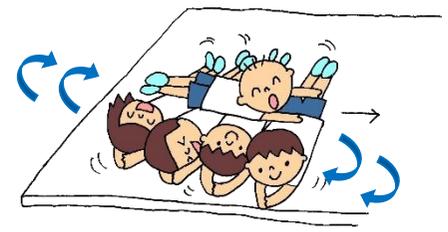
裸足で挑戦すると足が滑りにくく、より力強く踏ん張れるようになります。

5歳児向け

【身に付く力】
バランス感覚+協調性+回転感覚

●ゴロゴロ転がろう！ベルトコンベアー●

＜遊び方＞
マットの上で子ども（4人以上）が手足を伸ばし、同じ向きで寝転がります。
別の子どもが4人の上に手足を伸ばしてうつ伏せに寝転がります。
下にいる子ども達が同じ方向に転がります。



下の4人が、ぴったりとくっつくようにします。
離れてしまい、うまく動けない時は、保育者が声掛けをし、リズムに合わせて転がるようにしましょう。

参考文献：柳澤秋幸・柳澤友希 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)