



ぴょんぴょん

VOL.2



豊岡市教育委員会
幼 児 育 成 課
2026年9月発行

～体の感覚を育み、みんなが心地よく過ごせるヒント～

友達との「ちょうどいい距離感」と「力加減」を身につけよう

日常の保育で「順番待ちで友達を触ってしまう」「近すぎて押し合いになる」といった場面はありませんか？
体の感覚が発達途中の子どもたちは、本能的に皮膚や筋肉への刺激(固有感覚・触覚)を求めるため、わざとではなく手が出たりぶつかったりすることがあります。

そこで今回は、運動遊びの観点から、年齢に合わせた環境の工夫と遊びをご紹介します！

～目に見える「パーソナルスペース」を作ろう！～

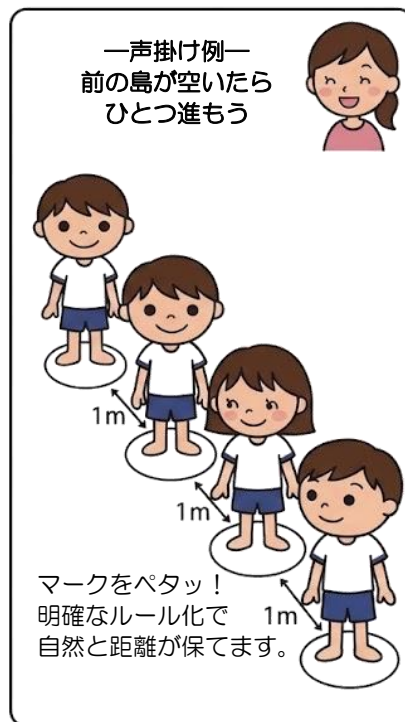
【未満児向け】

★専用スペース(島や家)づくり



【3, 4 歳児向け】

★マークで距離をキープ



【5歳児向け】

★距離感をつかむ「からだ遊び」



～手が出やすい、力加減が難しい子への関わり～

①事前に感覚欲求を満たす「力だめし遊び」を組み込む

手が出やすい子どもは、関節や筋肉に適度な圧(固有感覚)を求める傾向があります。待つ前に力を使う遊びを挟むと、触覚欲求が満たされて静かに待ちやすくなります。

★おすすめの遊び

- ・壁押しゲーム：両手で壁をギュッと10秒押す。
- ・かかしポーズ：片足でバランスをとる。
- ・おいもゴロゴロ：マットの上で全身を使って転がる。

日々子どもたちに寄り添い、安全を守ってくださる先生方、本当にお疲れ様です。「手が出やすい」のは体の使い方を学んでいる成長過程でもあります。この通信が少しでも先生方の肩の荷を軽くし、明日からの保育のヒントになれば幸いです。(※実践事例や工夫があれば、ぜひ教えてください！)

②「力の入れ方・抜き方」を経験する

距離を取るだけでなく「触れ合う時はどうすれば良いか」を経験することが何より大切です。

★おすすめの遊び

- ・ぎゅっポットン：タオルなどをぎゅっと握った後、パッと放す。
- ・豆腐タッチ/アリさんタッチ：「豆腐が崩れない力」や「アリさんの足音」で友達に触れたり、つんつんとつついたりする。

残暑が和らぎ、朝晩には少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。夏の疲れが出やすい時期ですので、どうぞご自愛ください。

さて、多くの園で運動遊びの2回目の巡回訪問が進んでおります。子ども達が前回の経験を活かし、自信をもつてのびのびと身体を動かしている姿が見られ、とても嬉しく思っております。先生方が日頃から温かく見守り、声をかけてくださっているおかげです。いつもありがとうございます。

次回以降の巡回訪問でも、一人ひとりの「やってみたい！」「できた！」という気持ちを大切にしながら、遊びを深めていきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

幼児育成課 上野 真希・堀野 未来



運動遊びに関する情報を発信しています。



園の取組を紹介します！

福住幼稚園で見せていただいた、「お宝ゲットだぜ！」の遊びをご紹介します。

- ・少人数でも盛り上がる
- ・息がはずむくらい十分な運動量がある
- ・仲間との達成感が味わえる

といった、メリットがたくさん遊びです！ぜひ、子どもたちの様子に合わせてアレンジしながら楽しんでみてください！

～お宝ゲットだぜ！～

【身につく力】観察力・空間認知能力・敏捷性・体幹回りの力
回転するボールの動きやスピードをよく見て動く力、またボールをかわす・しゃがむ・素早く走るなど、全身の素早いコントロール力

遊び方(ルール)

＜セット＞

- ・床にマーカーコーン(お宝)をランダムに散りばめます。
- ・鬼(先生やリーダー)はエリアの真ん中に立ちます。

＜スタート！＞

- ・鬼は真ん中で、ひも付きボールを地面すれすれ～少し高め的位置で回します。子どもたちは一斉にスタートし、制限時間1分間でお宝を集めます。
- ・ボールに当たったらペナルティ！当たってしまったら、その場で10秒間ストップ(動けない)になります。10秒カウントし終わったら、ゲームに復帰できます！

＜1分たったらストップ！＞

- ・チームや個人で「何個のお宝を集められたか」を数えて競います！

○楽しく遊ぶポイント

ボールは強く回しすぎず、子どもの足元～腰辺りの高さにコントロールしましょう

○難易度アップ！

鬼のボールの回転速度を上げたり、途中で逆回転にしたりしてみましょう。

ー準備物ー

- ・お宝(マーカーコーンなど)
- ・鬼の仕掛け(ひもを取り付けたボール)
- ・1分計測タイマー(音楽でもOK)



すきま時間に！おすすめの触れ合い遊び

～ひらひら落ち葉ふぶき～

【身につく力】揺れやスピードを感じる力・平衡感覚

やり方：

保育者が風(ふーっと息を吹きかける)や落ち葉(指先で背中に触れる)になりきります。

「大きな風が吹いてきた～！ヒュ～ッ！」と声をかけながら、子どもをギュッと抱きしめたり、抱っこして左右に揺らしたりします。



知ったク！
揺れを感じて体を支える経験を重ねることで、グラグラせず座ったり立ったりする体幹まわりの力が養われるぞ。

