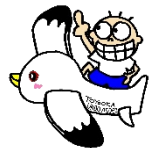




げんキッズ・プラス



VOL.1

豊岡市教育委員会
幼 児 育 成 課
2026 年発行

ー豊岡市では運動遊び事業を積極的に推進・展開していますー

～ 幼児期の運動遊び事業を、小学校へ つなげる ～

豊岡市では、健やかな心と体を育むため「幼児期における運動遊び事業」を推進・展開しています。小学校でも引き続き、体育と連携しながら、継続的に体力の向上や運動習慣の定着化を図る取組を行っています。

楽しく体を動かすことが、小学校生活を支える土台に！

楽しみにしていた小学校生活！嬉しさの反面、「授業中座ってられるかな？」「友達とうまく関わられるかな？」と、ふと気になることはありませんか？

実はそんなときのヒントのひとつが、「楽しく体を動かすこと」です！

～なぜ今、「運動遊び」？～

現代の子どもたちは、外で思い切り遊ぶ機会が減ってきています。その中で、体の動かし方や人との関わりを遊びの中で自然に身につけることが難しくなっています。
だからこそ、自分の体を思い通りに動かす経験を重ねることが大切です。

～「体をコントロールする力」が「学ぶ力」に！～

体を動かす遊びをたくさん楽しむと、自分の体の動きをコントロールできる(思い切り動く→ピタッと止まる)ようになり、次のような力が育ちます。



話を聞こうとする



姿勢よく座る

どれも、これからの学びにつながる大切な力です！

～親子の触れ合いが「安心」と「自信」に～

不安や悩みが増えやすい時期だからこそ、親子で一緒に体を動かす時間を、ほんの少しでも大切にしてみてください。

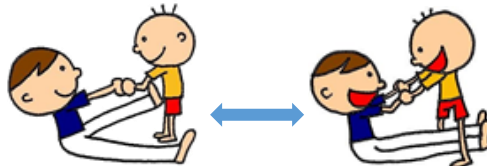
「できたね」「楽しいね」と気持ちを分かち合うことで、子どもの安心感と自信につながっていきます。家庭で育まれた「安心の土台」が「踏ん張る力の土台」となり、小学校生活だけでなく生涯を支える力になるはずです。

▼こんな親子遊びがおすすめ！豊岡市版準備運動（右側に内容紹介）にも取り入れている動きをご紹介します！

Let's play♪親子でチャレンジ！

グーパージャンプ

【身につく力】跳躍力・協調性・リズム感覚など



親子で向かい合い、一人は座り、一人は跳びます。
二人で「グー、パー」と声を掛け合い、リズム良くジャンプしましょう。

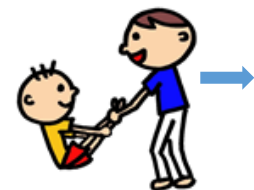
タイミングを合わせることで、
協調性も養われます♪

慣れたら手を離してレベルUP！



荷物運び

【身につく力】バランス感覚・腹筋など



子どもは膝の後ろを持ち、V字になります。足を伸ばし、背中が床につかないようにバランスをとりましょう。
大人は子どもの足首をもって後ろ向きに進みます。

レベルアップ



子どもは手を離し、V字をキープ！
さらに腹筋とバランスの力が育まれます。

小学校ご入学おめでとうございます。

新しい環境でのスタートにあたり、楽しい気持ちと少し不安な気持ちを感じておられることと思います。
お子様が一日でも早く学校生活に慣れ、毎日を元気に楽しく過ごされることを願っております。

さて、就学前に引き続き、山内 夢斗哉（やまうち むつき）と上野 真希（うえの まき）の二人体制で各小学校を巡回訪問させていただきます。体育科の授業において運動遊びを行い、今後も小学校との連携を深めながら推進していきたいと考えております。

これまで子ども達が身に付けてきた力を大切にしながら、楽しんで体を動かす機会となるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

URL をチェック！！



豊岡市 運動遊び



～「体の力」と「頭の力」を高める、小学校の取組を紹介します！～

①「豊岡市版小学校体育準備運動」について

（以下、「市版準備運動」という）

市版準備運動は、豊岡市内全小学校・全学年・全クラスで実施しています。

幼児期の運動遊び事業で培った力と動きを取り入れ、発展させた内容となっており、**体の基礎・基本の力**や、

自分の体の動きをコントロールする力などを養います。

市版準備運動の一部を紹介します♪

【ささぶね】

腰を持ち上げ、足を伸ばしたままつま先を床に着けます。



自分の手足がどこにあるのか、
どんな格好になっているかなど、
ボディイメージを育む！

【手足タッチ】

手足のクロスタッチ。
「前、前、後ろ、後ろ」と、
リズム良く左右交互に手足を
タッチします。



自分の体を思い通りに動かす
器用さにつながる！

V字バランス！腹筋の力でキープ！



▲ 弘道小学校1年生の様子
家でもやってみよう！



市版準備運動の動画は、YouTubeでご覧いただけます。

身だしなみを整える



ボディイメージ

→シャツをきちんとして

巧緻性

→ボタンを留めるなど指先の器用さ

靴をそろえる



姿勢のコントロール・バランス

→しゃがむ、立つなどの姿勢を安定

空間認知

→「まっすぐ」「そろっている」などの状態を認識

食器を運ぶ



平衡感覚（バランス）

→傾けずに運ぶ・揺らさない

力加減

→そっと持つ、こぼさない

ボディイメージ・空間認知

→人や机にぶつからずに運ぶ

身の回りのことが自分で
できるようになると、自信を
もって過ごせそうじゃな！



②運動と学習をセットにした「豊岡モデル」を実践

これまでの運動遊びの検証によって、楽しく運動した後は集中力が高まりやすいことが分かっています。
このことをふまえ、豊岡市では、運動と学習をセットにした「**豊岡モデル**」を実践しています。

①運動タイム

みんなで楽しく運動を
実施します

例 市版準備運動、
縄跳び、
ダンスなど



②きりかえタイム

「動」から「静」へ移行する
静かな時間を過ごす

例 黙想、読書、
静かな音楽を聴くなど



③集中タイム

頭の力を意識した活動
を実施します

例 5分間作文、
ドリルなど



朝の時間や大休憩などを利用して、週1～2回、20分程度実施します。
子ども達が学びに向かう力を発揮しやすくするため、各学校で様々な工夫をした取組を実践されています。