



ポイント

第3章では次のような運動を紹介しています！

- 一人でもできる運動遊び
- 友だちと行う運動遊び
- 家の人とできる運動遊び
- 鬼ごっこなどの昔遊び
- お手伝いも立派な運動に!!
- 手づくり道具で楽しく遊ぼう!!



ぜひ、家庭で取り組んでみてください!!

幼児期の子どもたちに効果的とされる「巧みさ」を高める運動遊びを多く配列しました。主な効果については「○」を付けてあります。「◎」は行い方の工夫により期待される効果を意味します。ここに示した運動は一例ですので、アレンジしてオリジナルの運動を考案していただくと、さらに効果的な遊びになります。

また、運動が苦手な子どもの場合には、第2章の図9「基本動作」を行うだけでも十分に意義があります。

一人でもできる運動遊び

いろいろバランス



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○	○	○

- ①いろいろなポーズ（かかし・ロケット・飛行機・V字等）を10秒程度キープします。
- ②畳のへりなど狭い部分を歩くと、平均台と同じ運動になります。（バランス歩行と言います）

※目をつむってまっすぐ歩けるか確認するのもおもしろいですよ!!

体重計でチェック



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○		

- ①体重計を2つ準備します。（2つある御家庭はあまりないと思いますので、御近所からお借りして試してみてください。）
- ②1つの体重計に片足ずつ足を乗せてください。
- ③右と左の体重計が同じになるか確認してください。

※左右のバランスを確認して、日頃の姿勢の大切さを知ってください!!

千クタク時計

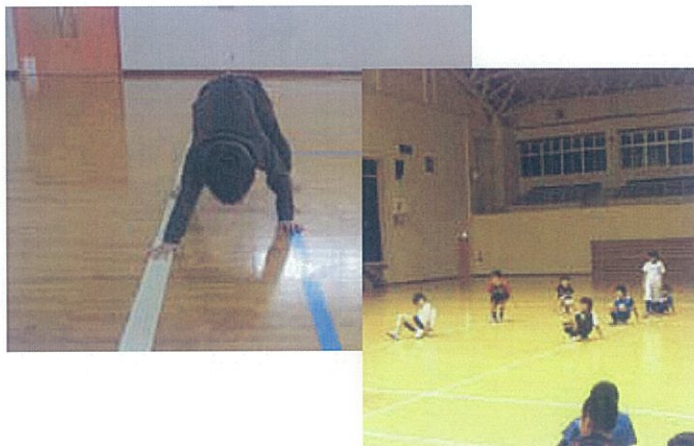


カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○		○

- ①腕立て伏せの体勢を取ります。
- ②足の位置を時計の針の支点にして、コンパスのように動きます。
- ③2, 3周とまわる回数を増やしたり、まわる向きを変えたりしてみましょう!!

一人でもできる運動遊び

動物ウォーキング



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○	○	○



- ①四つんばいで歩きます。背中や脚の筋肉の運動になります。逆向きで進むのもよい運動になりますよ!!
- ②左のように、2本の線上を歩くようにすると、バランスも要求されます。
- ③スピードを上げて歩くようにするとすばやさも高まります!!

お布団ゴロゴロ



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○		



- ①マットの代わりにお家ではお布団のうえでゴロゴロ回転しましょう。
- ②前回り、後回り、横回り等、いろいろな方向に回ってみましょう。
- ③お布団からはみ出さないように、まっすぐ横に回っていく運動は難しいですよ!!

起き上がりにこぼし



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		



- ①足首を両手でつかんで、あぐらで座ります。
- ②背中を丸くして、後ろ向きに倒れます。
- ③「起き上がりこぼし」のように起き上がります。
- ④背中をうまく使って、元の位置と反対側を見て座れたら大成功ですよ!!

一人でもできる運動遊び

ビニールボール・新聞ボール



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○	○	



- ①ビニール袋に空気を入れて、ボールを作ります。
- ②ビニール袋に新聞紙を詰め込んで作ったボールでもOK!!
- ③①や②で作ったボールを手で打ち上げたり、足でリフティングをしてみよう!!続けるのは結構むずかしいですよ。

ボールストレッチ



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○	○	



- ①写真のように座った状態で、自分の体の周りでボールを転がします。
- ②ひざを伸ばした状態でボールを1周回すとストレッチ運動になります。
- ③右回り、左回りどちらもやってみてください。

スピードジャンプ



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○		○



- ①線を使って区切られた部分を両足で跳び越します。
- ②休みを入れずに、決められた時間内に何回跳び越せるか、目標をつくってやると体力が高まります!!

一人でもできる運動遊び

バランスキープ

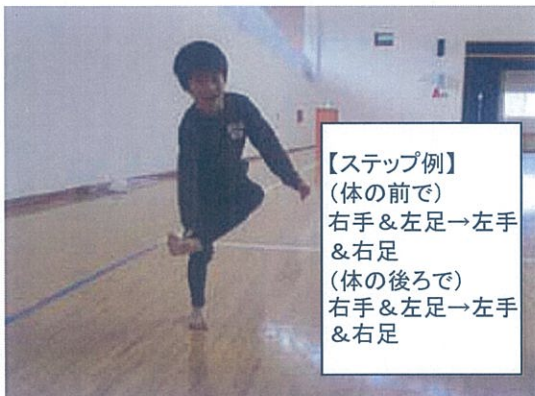
カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		○



①時間を決めて、いろいろな姿勢をキープします。
②左の写真のような姿勢や腕立て伏せの姿勢等があります。

リズムカルステップ

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○		○



①あらかじめ決めた順番で、手と足をリズムカルにすばやくタッチします。
②速めの音楽に合わせて行くとさらに楽しめます。
③1曲終わるまで続ければ、エアロビクスみたいに、ねばり強さが高まります。
④いろいろなステップでためしてみてください!!

ホールインワン

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○		



①自分で真上にボールを投げます。
②左写真のように両手で大きく輪をつくります。
③落ちてきたボールを手の輪の中に通せたら大成功です!!

一人でもできる運動遊び



ラダー運動



カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○	○	



左のような製品が販売されていますが、土の上にひいた石灰の線や水線で代用できます!!ビニールひもで手づくりのラダーもできます。
幼児用製品は1マスが35cm×35cmでつくられています。



①昔遊びで言えば、「ケンパ遊び」と同じような運動です。
②幼児期に有効な運動の一つです。下記の運動は幼児期のプログラム例です。

元気よく歩こう

ラダーの1マスに対して、1歩ずつのステップで、背筋をのばして、両手をしっかり振り、ももを上げ、前進します。



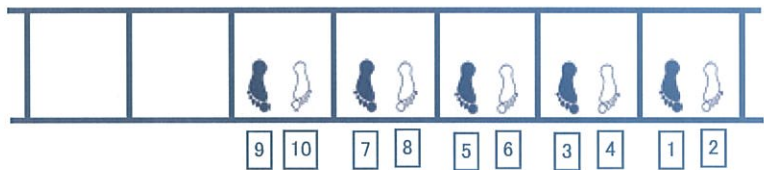
かけ足

ラダーの1マスに対して、1歩あるいは2歩ずつのステップで前進します。



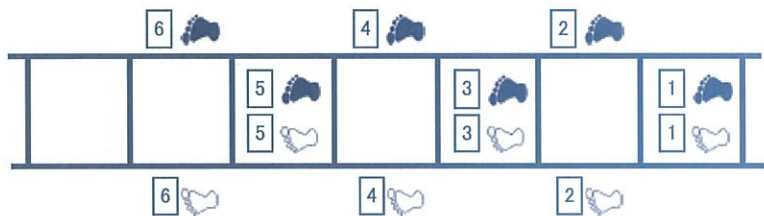
横向きダッシュ

ラダーの1マスに対して、2歩ずつのステップで横向きに進んでいきます。反対側も行います。



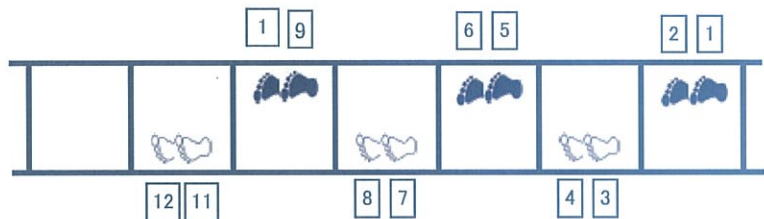
グーパージャンプ

1マスごとに、両足を「閉じる」・「開く」を交互に行い、前向きにジャンプして前進します。
【アレンジ版の紹介】: 片足(ケン)→開く(パー)を交互に行い、ジャンプして前進します。(=ケンパージャンプ)



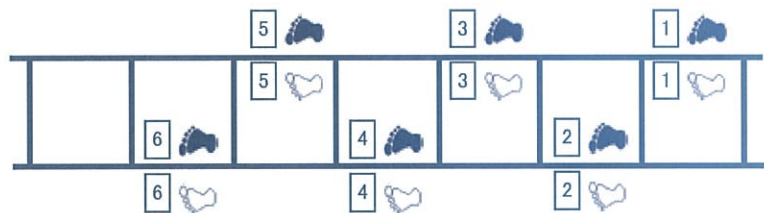
こびとスキップ

1マスで1回ずつ、できるだけ速く細かいスキップをしながら前進します。



ジグザグジャンプ

ラダーの一方の側のふちをまたぎ、次のマスに進むときに、ジャンプして逆側のふちをまたぎます。この動作を連続してジグザグに前進します。



※ 『幼児のからだところを育てる運動遊び』(杏林書院)を改