

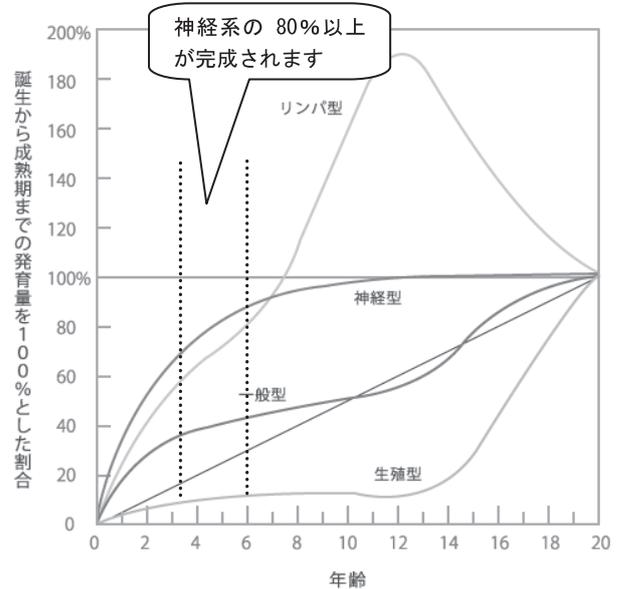


4 体力の向上

幼児の運動に関する育ちについては、「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的な運動能力の低下とともに「転んでも手がつけない」「飛んできたボールがうまくよけられない」などが指摘されています。

基本動作の習得と洗練

スキヤモンの発育発達曲線 ※ に見られるように、幼児期は脳をはじめとして神経系の発達が著しい年代で体内に様々な神経回路が形成されていく時期です。この時期には、「走る」「歩く」「跳ぶ」「投げる」などの基本動作を習得すること、基本動作の経験を繰り返し、その動きが洗練されることが大切です。たとえば、「走る」という動きについては、年少児では安定せずぎこちない姿が見られますが、年長児では腕を振り、走る姿が様になってきます。当たり前に見える動きでも、それを生活の中で繰り返し経験しておかなければ、身に付けることはできません。幼児期には、洗練された動きが身に付くよう様々な基本動作を日常的に取り入れていくことが大切です。



※スキヤモンの発育発達曲線
大人(20歳児・成熟時)の発育を100として各年齢の値を100分比であらわしています

運動能力のために経験させたい基本動作

まわる	おきる	たつ	くむ	わたる	さかだち	ぶらさがる
のる	うく	ほう	あるく	のぼる	とぶ(垂直)	とぶ(水平)
はしる	くぐる	およぐ	すべる	つかむ	もつ	なげる
ける	あてる	とる	ほる	ふる	はこぶ	わたす
ささえる	つむ	たおす	おす	おさえる	ひく	うつ
					うつ	こぐ

山梨大学准教授 中村和彦「36の基本の動作」より



自然の中で走る！

遊びを通しての多様な動きの経験

多様な動きを幼児期に繰り返し経験しているかどうかはその後の体の発達に重要な影響を及ぼします。幼児期に獲得された基本動作は小学校以降、組み合わされて、より複雑な動きを行うことができるようになり運動能力がより向上します。

遊びは幼児の自発的な活動であり、その中には実にたくさんの動きがあります。たとえば鬼遊びでは「立つ」「歩く」「走る」といった基本動作、「相手の動きを見て、身をかわす」「走る向きを変える」「急に止まる」など洗練された動きを経験しています。

幼児は興味のあること、楽しいことには夢中になって取り組みます。夢中になって取り組むと遊びの時間が増え、運動量も増し、多様な動きを繰り返し経験することができます。この繰り返しが、基本動作を自分のものとし、洗練され、体力の向上につながっていくのです。このとき、一つ一つの動作を取り出してトレーニングするのではなく、様々な遊びを通して多様な動きを経験させていくこと、体を動かすことを楽しむことを大切にしながら遊びを広げていきましょう。

環境構成と援助のポイント

年間指導計画に基づき、幼児の発達や実態に応じて、適切な環境を構成し、援助をすることが重要です。幼児が思わず体を動かしたくなるような魅力的な環境をつくっていきましょう。環境は、保育者が整えるだけではなく、幼児と一緒につくる、幼児自身がつくっていくということも必要です。幼児自ら環境に働き掛け、楽しく体を動かして遊べるような遊具の選択や配置も工夫しましょう。（具体的には、平成24年1月発行の増補版『第3部 実践で活用できる資料「ちいさな芽 わたしたちの宝者」』（146ページ）に掲載されています。）

大切にしたいこと

環境・援助

3歳児

- 安心して環境にかかわり、自分なりの動きを十分に楽しむこと
- 繰り返し楽しむこと

環境

- ・単純な動きを楽しめる環境
- ・簡単に「できた」という思いが味わえる環境
- ・イメージをもって動きを楽しめるような設定や教材の工夫

援助

- ・一人一人の楽しさや心地よさに共感・承認する援助
- ・モデルとしての保育士・教員の動き



4歳児

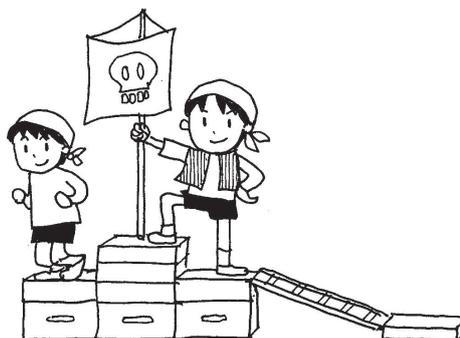
- 友達の動きを意識するとともに自分なりの動きや思いを出すことを楽しむこと

環境

- ・多様な動きを引き出す環境（5歳児以降の遊びの土台になる）
- ・ルールのある遊びの提示とそれを自分たちで繰り返し楽しむ環境

援助

- ・一人一人の思いや動きを認めたり、互いをつないだりする援助



5歳児

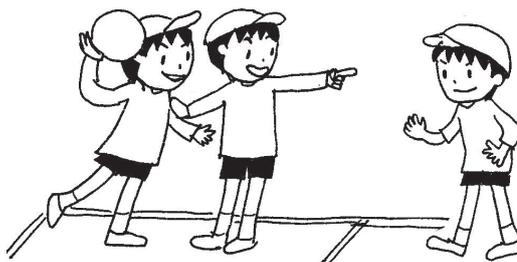
- 友達と一緒に目的に向かって意欲的に取り組み、満足感や達成感を味わえること

環境

- ・目的をもって挑戦できる環境
- ・ルールのある遊びやチーム意識のもてる遊び
- ・多様な動きを取り入れられる環境
- ・機敏な動きやスリル感を楽しむ遊び

援助

- ・成功感や達成感がもてるような援助



広い場所で鬼遊び！

外部の専門講師の活用について

運動遊びをより豊かにする一つ的手段として、外部から講師を招き運動遊びを行うことがあります。その際には講師にまかせきりにしないことが重要です。講師は運動領域については専門ですが、教育活動を進める主体は保育士・教員です。教育課程・保育課程や園の子供たちの実態やねらいに基づき、日々の保育・教育との一貫性、連続性を考えて計画し実施することが大切です。園としての考え方を十分に伝え、外部講師の方との連携を密にして進めていきましょう。



重視する内容

体力の向上 (例)

「つかまらないように 逃げよう」(鬼遊び)

3歳児 10月

《ねらい》

○走ったり、踊ったりするなど、みんなと一緒に体を動かすことを楽しむ。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎歌に合わせて動いたり、おおかみとやりとりしたりすることを楽しみながら、保育者との追いかけてこを楽しむ。
- ◎広い場所で思いきり走る楽しさを感じる。

《活動の概要》

【事前】

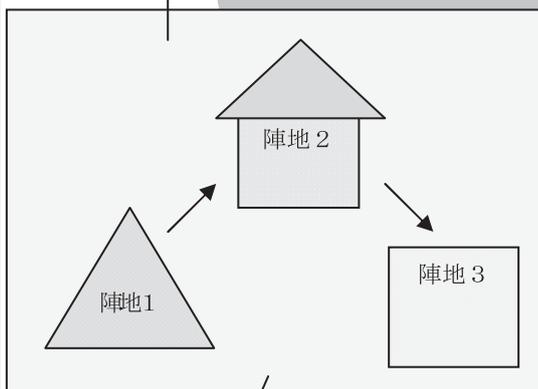
- ・保育者との追いかけてこを楽しんだり、保育者と一緒にいろいろなリズム遊びを楽しんだりする(1対1の追いかけてこ、「動物たいそう1、2、3」、「ポンポン体操」、「がんばれパチパチマン」など)。
- ・目的物(保育者など)に向かって思い切り走ったりする(「よーいどん」など)。
- ・歌に合わせて動いたり、走ったり逃げたりすることを楽しむ(「おおかみさん」、「むっくりくまさん」など)。

【当日】

- ・保育者と一緒に「おおかみとこぶたの鬼ごっこ」をする。おおかみ役の保育者につかまらないように逃げたり、わざと近くを逃げ回ったりなどして、楽しむ。

《環境》(園庭)

安全面や運動量、遊びの回数などに配慮し、陣地の場所や広さ、陣地同士の距離を決める。



合図のタイミングが分かりやすく、楽しい雰囲気が出るように歌を歌いながら行う。

おおかみとこぶたの鬼ごっこの歌

- ① ♪3匹のこぶたの1匹がわらのおうちをたてました
ガガガガガガ おおかみが来て
フーと吹いたら飛んでった! ピュー ♪
- ② ♪3匹のこぶたの1匹が木のおうちをたてました
ガガガガガガ おおかみが来て
フーと吹いたら飛んでった! ピュー ♪
- ③ ♪3匹のこぶたの1匹がレンガのおうちをたてました
ガガガガガガ おおかみが来て
フーと吹いたら あれー?
フーと吹いたら あれー?
吹いても吹いても壊れない やったー! ♪

※鬼遊びの歌として伝承されている。

- 1 陣地1(藁の家)の中に入り、歌①を歌いながら手遊びをする。「ガガガガガガ」のところからは保育者がおおかみになり、陣地の周りを回りながら歌う。「飛んでった!ピュー」を合図に陣地2(木のうち)に逃げる。
- 2 陣地2(木の家)で、歌②を歌い同じ動きをする。「飛んでった!ピュー」を合図に陣地3(レンガの家)に逃げる。
- 3 陣地3(レンガの家)で、歌③を歌い同じ動きをする。家は吹き飛ばされないの子どもたちは喜ぶ。

《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<p>①保育者と一緒に園庭に描かれた家の中に入って「おおかみとこぶたの鬼ごっこ」の歌を歌う。</p> <p>④保育者が歌う「フーッと吹いたら飛んでった。」に合わせて「おおかみだ、食べちゃうぞー。」という、「キャー。」と叫びながら急いで隣のうち(園庭に描かれたもの)に逃げ込もうとする。おおかみにつかまらないように急いで走っていく子ども、おおかみに追いかけることを楽しんでわざとおおかみの近を逃げ回る子どもがいる。</p> <p>⑦A児はおおかみになった保育者につかまらないように、歌の「フーッと吹いたら。」のところになると、腰を浮かせ逃げる姿勢で待っている。保育者が「飛んでった。」と言うとすぐに、陣地から出て、次の家に一目散に走っていく。追いかけてきた保育者に「逃げられたよ、食べられなかったよ！」とうれしそうに言う。</p>	<p>②保育者は子どもと一緒に歌を歌いながら、大きくジェスチャーをし、「おおかみとこぶたの鬼ごっこ」のストーリーを楽しめるようにする。</p> <p>③おおかみが出てくるところで、保育者はおおかみになり、家の外からどんとをたたくまねをしたり「おいしそうなこぶたがいるな、フーフー。」と歌に合わせて動いたりする。</p> <p>⑤<u>体を動かす楽しさを感じられるように、個々の動きに応じて追いかける方向、速さなどに配慮する。</u></p> <p>⑥<u>イメージの世界で遊びながら、合図によって逃げる、陣地から陣地に逃げる、陣地に入ればつかまらない等、簡単なルールに沿って動くことを楽しめるようにする。</u></p> <p>⑧<u>一人一人の楽しんでいることを受け止め、「このこぶたさんたちはみんな速いなあ。」「ぼくも負けないように速く走ろう。」等とおおかみになって子どもとやり取りしながら、広い場所で思いきり走る楽しさを感じられるようにする。</u></p>
	

重視する内容

体力の向上

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

- 一人一人が体を動かすことを十分に楽しめるように、はじめのうちは保育者が鬼になり、合図や追いかける方を工夫する。
- 3歳児の視野、走るという動きの個人差などに考慮し、安全に走れる十分なスペース、陣地と陣地の距離などの環境を工夫する。
- 音楽や歌があることで、3歳児なりに簡単なルールや遊び方が分かりやすくなる。また、一緒に動きや声を合わせることで、より遊びの楽しさを感じることができる。

◆小学校につながる点

- 遊びの中で体を動かす楽しさ、心地よさを味わわせることが、自分からすすんで体を動かそうとする意欲につながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の芽生えの育成

こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用



重視する内容

体力の向上 (例)

「みんなと一緒に助け鬼をしよう」(鬼遊び)

4歳児 10月

《ねらい》

○みんなと一緒にいろいろな動きを楽しみながら、体を思いきり動かして遊ぶ。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎イメージを楽しむ中で体を動かして遊ぶ。
- ◎クラスの友達と一緒に活動することを喜ぶ。
- ◎自分の動きを試したり工夫したりすることを楽しむ。

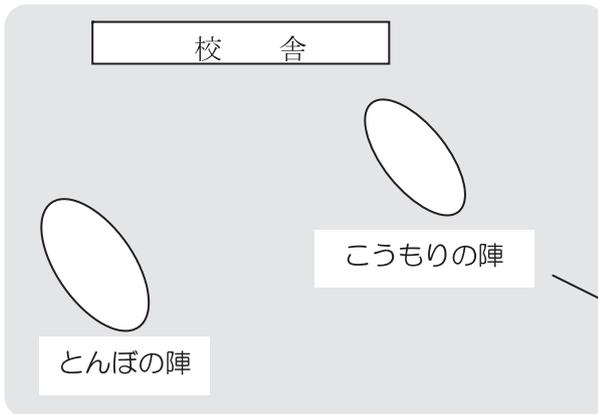
《活動の概要》

【事前】「とんぼのうんどうかい」の絵本をクラスの友達みんなで楽しむ。

【当日】小学校の校庭で「助け鬼」をして遊ぶ。

※参考:「とんぼのうんどうかい」(偕成社) 作・絵:加古里子

《環境》(小学校校庭または体育館)



助け鬼

- ・鬼(こうもり)と子(とんぼ)の2チームに分かれる。鬼のメンバーの走力等を考慮した人数バランスに気をつける。
- ・鬼につかまったら、手をつないで鬼の陣まで行く。
- ・仲間に助けてもらったら、戻れる。自分の陣に手をつないで戻る間はつかまらない。
- ・鬼が全員をつかまえたら鬼の勝ち。

遊び始めのうちは、走力や相手の姿が目に入りやすいことを考え、場が広がりすぎないように陣と陣の距離や、陣を設定する場に配慮する。また遊びが楽しめる人数のバランスにも配慮する。



掛け声をかけて!



つかまえた!

《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<p>①自分のやりたい役を選び、カラー帽子をかぶる。 役の陣地に入る。</p> <p>②「こうもり(とんぼ)チーム、エイエイオー！」とチームの友達と一緒に声を出す。</p> <p>④広い場でつかまらないように一直線ですばやく走ったり、ジグザグに身をかわしたりしながら走る。 場のすみの方を使って走るなど、つかまらない動きを工夫する。 偶然にはさみうちになったり、友達と一緒に追いかけたりする。 うまくいった動きを繰り返す。 陣の中で「ごはんを食べる。」「体操をする。」など、イメージの動きを楽しむ。</p> <p>⑤「こうもり」のすきを見て、友達を助ける。 つかまることが嫌で陣から出なかつたり、つかまったりやさしさから泣いたりする幼児もいる。</p>  <p>⑦活動の後、全体で集まって、楽しかったことやうれしかったこと、気付いたことなどを話す。</p>	<p>③「エイエイオー」と声を合わせることで、友達と一緒にする楽しさや、活動への意欲を高める。 <u>自分なりの動きを楽しんでいる姿や工夫している姿を言葉に出して認めることで、子どもの満足感を高めたり、さらに意欲を引き出ししたりする。</u> <u>イメージの中で遊びが楽しめるよう、遊び自体が停滞しないように配慮しながら保育者自身も役になりきったり、一緒に動いたりする。</u></p> <p>⑥友達に助けってもらったうれしさに共感したり、友達を助ける「<u>勇気</u>」を認めたりして、<u>友達とのつながりを感じられるようにする。</u> 一人一人の姿を受け止めながら、不安な子どもを励ましたり、少しでも動いたことを認めたりして自信をもたせていく。また、つかまったりやさしさに共感しながら、また助けってもらえることに気付かせ、もう一度やってみようとする意欲をもたせる。</p> <p>⑧全体の場で活動を振り返り、自分の思いを出させるとともに、友達の動きへの気付きにつながるようにする。</p>

重視する内容

体力の向上

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

- イメージの中で体を動かす楽しさが味わえるように、イメージを大切に声掛けをする。
- 動きの楽しさを味わったり、さらにやってみようという意欲を高めたりするために、子ども一人一人の動きを声に出して認めていく。また、全体の場で楽しかったことやおもしろい動きを取り上げることで、友達の動きを意識したり、まねしてやってみようという気持ちをもたせたりする。
- 友達に助けってもらったうれしさや、助けた満足感に十分共感し、友達と一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを味わわせる。

◆小学校につながる点

- 思いきり体を動かす心地よさや、みんなで遊ぶ楽しさを十分に味わうことで、すすんで体を動かしたり、動きを工夫したり、集団で活動することを楽しんだりする姿につながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の芽生えの育成

こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用



重視する内容

体力の向上（例）

「アスレチックに挑戦しよう」

5歳児 4・5月

《ねらい》

- 思いきり体を動かしたり、自分の力を試したりする。
- すすんで戸外に出て友達と体を動かして遊ぶ心地よさを感じる

《経験させたい内容》

- ◎地域の公園に親しみ自分から興味をもって取り組み、全身を十分に動かして遊ぶ楽しさを味わう。
- ◎自分なりに挑戦したり、友達と触れ合ったりする楽しさを感じる。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《活動の概要》

- ・徒歩30分位で行ける地域の公園に出掛ける。（例）4月：隅田公園、5月：東白髭公園
- ・往復の経路では交通のきまりを守って歩く。また、周囲の様子に興味をもちながら歩く。
- ・公園では、春の自然に触れる。
- ・思いきり走ったり、アスレチック遊具や固定遊具に挑戦したりして、全身を動かして遊ぶ。

《環境》（地域にある近隣の公園）

- ・園外に出ることにより、体を動かすだけでなく、季節感を感じたり地域の人々と出会ったりする機会となる。
- ・子どもが遊んだことがあり、親しみのある地域の公園を活用することで、家庭でも親子で公園を活用することにつなげていく。



景色を見ながら！

広い場所に行くと駆け出したくなる、遊具にかかわりたくなる、という子どもの欲求や興味・関心を受け止め、主体的に取り組む時間を十分に確保する。

集団行動についての指導

- ・交通のきまり
 - ・遊具の安全な使い方
 - ・公共の場でのマナー
- 子どもが自ら気付いたり考えたりして行動できるようにする。

多少難しいと思うことにも取り組んでみようとする意欲がもてるように励ましたり認めたりする。



バランスをとって！



腕の力を使って！

- ・子どもが十分に体を動かせるように、日頃より歩きやすい靴を履くことを家庭に伝えていく。

《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<p>②出掛ける準備をする。 排泄、カラー帽子をかぶる、水筒を持参する。 園庭に友達と手をつないで2列に並ぶ。 園長の話聞く。担任の話聞く。</p> <p>③出発する。 近くにある「東京スカイツリー」などを見たり自然物に興味をもったりする。</p> <p>⑤公園で遊ぶ。 虫の好きな幼児は虫探しをする。 季節の花や木に興味をもって見ている子どももいる。 固定遊具で友達と会話をしながら楽しむ。</p> <p>⑦アスレチック遊具に挑戦する。 初めは、それぞれが自分のやりたい遊具にかかわっていたが、自然にスタートからゴールへという流れができてくる。 途中で、失敗しても保育者に励まされ、何度も挑戦する姿が見られる。 スタートからゴールを目指して挑戦するようになり、ゴールした達成感に喜ぶ。</p> <p>⑨園に帰る。 楽しかった、また来たいなどの思いを感じながら出発する。 途中近隣の幼稚園、保育園、こども園の子どもや地域の方々に出会い、あいさつする。</p> <p>⑩園に到着する。 帰ったあいさつをする。うがい、手洗いをする。</p>	<p>①場所と目的を明確に伝え、期待がもてるようにするとともに必要な準備を幼児がすすんで行えるようにする。 交通安全や遊具の使い方など、特に安全面について、子ども自身が注意して行動する気持ちをもてるように事前指導しておく。</p> <p>④往復の経路では、<u>子どもの興味・関心に寄り添いながら共感する言葉を掛ける。</u></p> <p>⑥他の子どもの言動を知らせたり、それぞれの取組を認めたりして、<u>友達の刺激を受けながら一緒にやってみようとする気持ちをもてるようにする。</u></p> <p>⑧得意でない子どもには、<u>できそうなことに興味・関心をもてるように保育者も一緒に取り組み、意欲がもてるようにする。</u> <u>途中、困難な箇所ですまずいている子どもには、ここまで頑張ろうと個々の目標を立てながらあきらめずに頑張ればできると励ます。</u> <u>その子どもなりのやり方でよいこと、他の子どもも頑張っていることなどを伝え挑戦意欲を高める。</u> <u>頑張ってゴールインしたことを一緒に喜び、達成感が味わえるようにし、次の意欲や自信をもつことにつなげる。</u> <u>頑張って挑戦した達成感、いろいろな出会いや発見があったことなどに共感し、次への期待につなげる。</u></p> <p>⑩降園時には、頑張った子どものことを保護者に伝え、家庭での経験につながるようにする。</p>

重視する内容 体力の向上

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

- 季節を感じたり、広い場所で開放感を味わったりして全身を動かしたくなる場所を選ぶ。
- 身近な公園の利用は、休日に家庭でも親子での利用につながるよう機会をみて働きかける。
- 日常の生活や遊びの中で、子どもが主体的に体を動かす経験の積み重ねを大切にする。

◆小学校につながる点

- 幼児期は、自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促される。
子どもの自ら体を動かす意欲や楽しさを十分に味わう経験が、小学校で積極的に体を動かすことへの関心や意欲につながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の
芽生えの
育成

こころざし
教育

食
育

体力の
向上

生活習慣・
学習習慣
の
共通化・
段階化

地域財産等
の
活用



重視する内容

体力の向上 (例)

「忍者の修行をしよう」(マットや巧技台等を使った運動遊び) 5歳児 10月

《ねらい》

- いろいろな運動に興味をもちすすんで行く。
- 友達と一緒に体を思いきり動かす心地よさを味わう。
- 自分の目標に向けて挑戦し、自信をもつ。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎自分なりのめあてをもって、少し難しいことにも挑戦しようとする。
- ◎いろいろな運動遊びに挑戦する中で、できた喜びを感じたり、体を動かす楽しさを味わったりする。
- ◎できるようになったことを見せ合い、友達と喜びを共感しあう。
- ◎友達と一緒に力を出したり励ましあったりしながら、仲間意識やつながりを感じる。

《活動の概要》

運動会に向けての活動の一つとして様々な運動遊びに挑戦する。

【事前】

- ・好きな遊びの中で、様々な運動遊びを自由に体験できるように環境を設定しておく。2、3人で力を合わせないとできないものも取り入れる。「忍者の修行」のイメージを提示し、効果音楽なども活用する。
- ・「サーキットコース」を作り、一斉活動の中で全員が経験できるような機会を設定する。
- ・運動会が近くなったら、5~6人のグループを作り、グループの数に合わせて運動会で実施する種目を選ぶ。

【当日】(運動会)

- ・グループに分かれ、コース上の運動遊びの場で、自分のやりたい動きを繰り返す。子どもの取組の様子で時間を区切り、移動しながら、すべてのグループがすべての「忍者の術」を経験できるようにする。

《環境》(園庭・遊戯室)「サーキットコース」

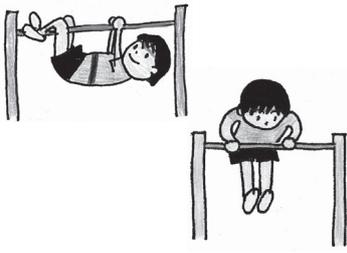
A: 力持ちの術(マット引き)

二人組で、マットの紐を持って、マットを所定の位置まで移動させる。



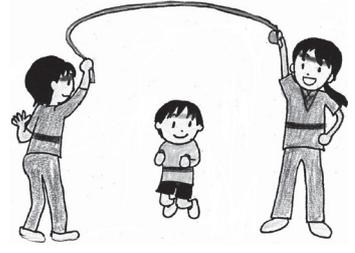
B: 回転の術(鉄棒)

ぶら下がる(こうもり)足抜きまわりをする前回り・逆上がりをする等。



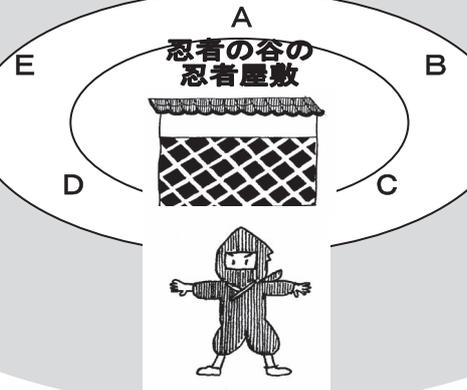
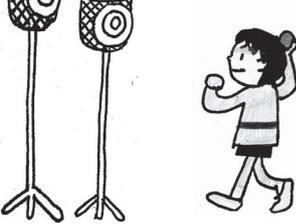
C: ジャンプの術(大縄跳び)

大人が持って回したり、揺らしたりしている大縄を跳ぶ。



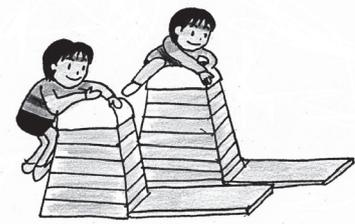
E: 的当ての術(玉投げ)

高さの違うかごを用意しておき、その上に的を貼り、玉入れの玉を投げる。



D: がけのぼりの術

小学校の跳び箱または巧技台8段と6段を用意しておき、跳びついて手を使って上まで登り、跳び降りる。



その他の「忍者の術」としては

飛び石渡りの術 高さの違う巧技台を点々と置き、その上を跳んで渡る。 などがある。

《活動の展開》

運動会当日まで

保育者の援助・環境の再構成	下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<ul style="list-style-type: none"> ・動くことが苦手な子どもも楽しめるように、忍者になりきって動くことをたくさん体験しておく。遊びの中で様々な動きを楽しませていく。 ・うまくできない友達にやり方を教えたり、頑張っている友達を応援したりする姿を認め、他の子どもにも頑張っている姿を知らせていく。 ・一つ一つのコーナーに「忍者の修行」のイメージがもてるような名前を考え、<u>やってみようという気持ちを高める。</u> ・同じコーナーに、高さや難易度が違うものを2、3か所用意しておき、<u>苦手意識のある子どももやってみようとする気持ちがもてるようにする。</u> ・よい動きや工夫して動いている子どもを紹介して、<u>多様な動きを全体に広げていく。</u> ・保護者に「忍者の修行」の運動遊びで子どもが経験していることや育ちを理解してもらえよう、「園だより」や「運動会のしおり」等でいねいに解説する。 	

運動会当日 - 忍者の修行の場「忍者の谷」のイメージで -

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<ul style="list-style-type: none"> ①1グループ5～6人ぐらいに分かれ、グループごとに色の違う不織布で作ったベストと、腰紐、鉢巻などを身に付ける。 ②忍者らしい曲にのって、忍者走りで、「サーキットコース」中央の忍者屋敷に集合する。 ④太鼓の合図でグループごとに各コーナーに散って、自分の得意なことを個々に繰り返す。 ⑦全員がすべての種目を経験し、合図で中央の「忍者屋敷」に集まる。 ⑧「忍者の谷」の長老から、全員が「免許皆伝の巻物」をもらって退場する。 	<ul style="list-style-type: none"> ③忍者が修行をする「忍者の谷」のイメージで行う。園長が「忍者の谷」の長老役で登場し、しっかり頑張ると「免許皆伝の巻物」がもらえることを説明する。 ⑤保育者はマイクを持ってサーキットコース内をめぐり、個々の子どもが、一番頑張ったところで注目されるよう参加者に紹介していく。また<u>多様な動きの意義や、よい動き、工夫している動きを紹介、解説していく。</u> ⑥<u>力を合わせて頑張っている姿を認めていく。</u> ⑨一人一人が頑張り、グループ全員が協力したことで、<u>クラス全員で「免許皆伝の巻物」がもらえたことを喜び合えるようにする。</u>

重視する内容 体力の向上

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

- イメージをもたせる、難易度の違うものなどを設定する、様々な用具を組み合わせるなどして多様な動きが生まれるような環境をつくり、自分なりのめあてがもてるようにする。
- 継続的に運動遊びに取り組むことや友達の刺激を受けたり友達と力を合わせたりすることで、少し難しいことにも挑戦できるようにし、やりとげた喜びや満足感が味わえるようにする。
- 頑張っている友達を応援したり、力を合わせてやりとげたりすることで、仲間意識やつながりを感じられるようにする。

◆小学校につながる点

- 少し難しいことにも挑戦し、やりとげた満足感をもつことは、体を動かす楽しさや心地よさをより大きくする。体を動かす楽しさを十分に味わうことが、すすんで運動する意欲につながる。
- 遊びの中で楽しく体を動かし、多様な動きの経験を積み重ねることが、体力の向上につながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の芽生えの育成

こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用



重視する内容

体力の向上 (例)

「多様な動きを取り入れよう」

5歳児

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

いろいろな動きを取り入れて、体を動かすことが楽しいと感じられるような環境・思わず体を動かしてしまうような環境を作りましょう

5歳児 多様な動きや目的に向かっての挑戦を楽しめるようにしましょう

- 目的をもって挑戦できる環境
- ルールのある遊びやチーム意識をもてる遊び
- 多様な動きを取り入れられる環境
- 機敏な動きやスリル感を楽しめる遊び

《保育者の援助》

- ・成功感や達成感をもてるようにし、自己肯定感を味わわせる
- ・自分の力を保育者や友達に認められることで、より満足感を得て意欲を高めていけるようにする
- ・友達と協力し合うなど、友達とのつながりを感じながら、体を十分に動かせるようにする



歩く

ノー自転車デーや徒歩遠足など
歩く機会を意識して作りましょう

○物の置き場の工夫

例えば砂場の水汲み用たらいを砂場よりやや離れた場所に置くと重い物(水の入ったバケツ)を持って運ぶ経験ができる

○いろいろな歩き方

階段登り、例えば忍者になって歩くなど工夫する

★家庭と連携しましょう

親子で体を動かして楽しむ機会を積極的に作りましょう

- 保育参観や親子運動会の際、親子で触れ合い体を動かして遊べる遊びを行う。
バランス感覚の育ちに効果のある、ころがる動き(手足を伸ばして横にころがる)も取り入れるとよい。
- 家族で体を動かして遊べるような地域の公園等を知らせる。

走る

様々な遊びにも「走る」要素は含まれています



○ランニング

毎朝、自分なりのペースで走る時間を設ける
マラソンカードの活用もできる

○リレー

力を十分に出せるよう距離やトラックの形等に配慮する
競い合う楽しさや協力する楽しさを味わえるようにする

○鬼遊び(しっぽとり鬼・助け鬼・3すくみ鬼・宝取り鬼など)

経験させたい内容や参加人数により、場の取り方等を工夫する
追いかける、捕まえる以外に仲間を助ける、相手の動きをさえぎるなど多様な動きを引き出す活動、共通の目的がありチーム対抗になる活動を取り入れる
ルールを自分たちで考え展開していけるようにする

跳ぶ ……垂直方向に跳ぶ・水平方向に跳ぶ

○リズムよく跳ぶ活動

- ・なわとび
歌に合わせて跳ぶ
カードを作り何回とべたかでシールを貼り、励みにする
クラス全体で行ったりグループごとに行ったりする
- ・ケンケンパー 2拍子・3拍子のリズムを体感する
- ・スキップ・ギャロップ
- ・片足とび・両足とび

○障害物を跳び越える活動

- ・床の2本の線の間を跳び越える
- ・ゴムとびのゴムを跳び越える

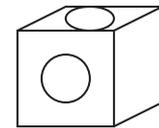


投げる

ボールをつかむ・転がす経験を5歳児までに経験しておきましょう

○的に入れる・当てる活動

- ・バスケットボール風の遊び(ゴールは段ボールでも作れる)
- ・ゲームボックスの穴を活用 的の方向を変える
- ・玉いれ・追いかけて玉いれ
- ・的当てゲーム



ゲームボックス

○目標物を超える・キャッチする活動

- ・ボール投げ入れゲーム…下に隙間のできないようネットを張り、相手の陣地へたくさんボールを入れた方が勝ち
- ・キャッチボール
- ・ドッジボール

水遊び

水の気持ちよさを味わう
水に親しむ

○水の中で遊ぶ

- ・宝探し(水に浮くもの・沈むもの)…数を競う、指示(色や形や数)に合うものを探す等ができる
水の深さにより顔を付ける経験もできる
- ・流れるプールを作る…みんなで一方向に走り続け、流れができたところで一斉に走るのをやめ、流れに体をまかせる
- ・フープくぐり…高さや持ち方により、様々なくぐり方ができる
- ・水の中で動いたり浮いたりする感覚を味わう…うつぶせの子どもの手を持って引っ張るなど
- ・水中で目をあける…水中ジャンケン

《小学校につながる点》

○遊びの中で、体を動かす楽しさ・心地よさを味わわせるとともに多様な動きを経験できるようにする。その経験を積み重ねることにより、体力が向上し、運動能力の発達や健康保持につながる。

次の動きを遊びや生活の中で意識してみましょう

まわる おきる 立つ くむ わたる さかだち ぶらさがる
のる うく はう あるく のぼる とぶ(垂直) とぶ(水平)
はしる くぐる およぐ すべる つかむ もつ なげる ける
あてる とる ほる ふる はこぶ わたす ささえる つむ
たおす おす おさえる ひく うつ こぐ

山梨大学准教授 中村和彦「36の基本の動作」より

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の
芽生えの
育成

こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣
の共通化・段階化

地域財産等の活用