

第 1 章

幼児期運動指針 について

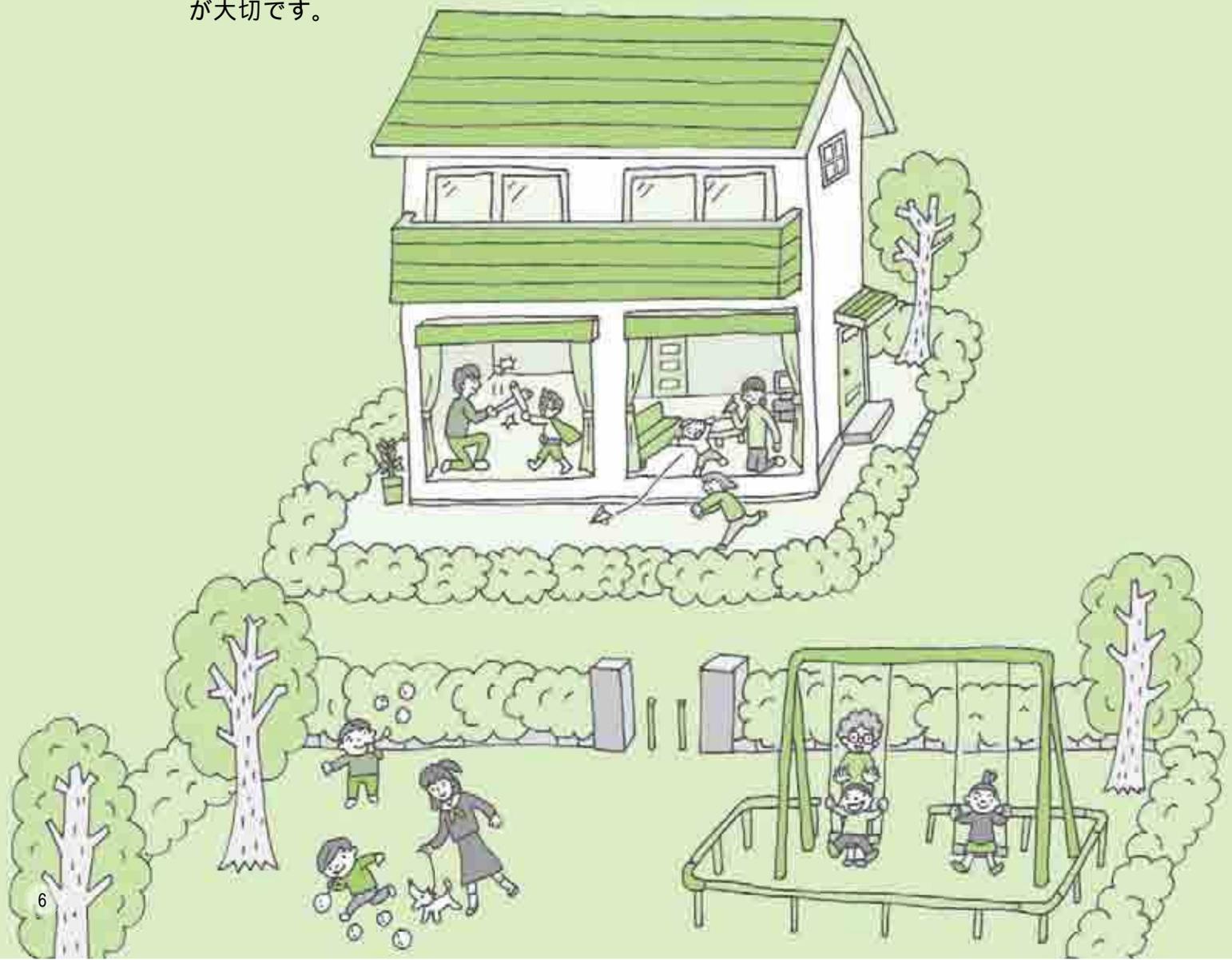


1. 幼児期運動指針とは

幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上、 楽しく体を動かすことが大切です！

本指針は、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指すものです。

この指針における幼児とは3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指します。幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。これらの身体活動の合計が毎日60分以上になるようにすることが大切です。



2. 幼児期運動指針のポイント

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練化も図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで、社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基盤を培うことが大切です。そこで、次の3点がポイントです。

- 1 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- 2 楽しく体を動かす時間を確保すること
- 3 発達の特性に合った遊びを提供すること

