

実践例5 コミュニケーションとリズムを重視した体を動かす遊び

東郷町立南部保育園（愛知県）

幼児数：109名 職員数：29名（平成27年1月28日現在）

2人組で歩きながらの遊び “友達と2人組。なかよく楽しく元気に遊ぼうね。”

手つなぎ歩き



遊びの例：2人で手をつないで歩き、保育者の合図で「止まる」「歩く」「走る」などの動きを、息を合わせて行います。

動物のまね



遊びの例：2人で手をつなぎ、保育者の合図でペンギンやキリンのまねをしながら歩きます。

部位つけ



遊びの例：2人で手をつないで歩き、保育者の合図でほっぺたやおへそ、おでこや鼻などをくっつけます。

げんき体操 “東郷町生まれのげんき体操。今日も元気に体を動かそう！”

遊びの例：東郷町オリジナルの曲に合わせて大きく体を動かします。



P **ポイント：**
大きく動くための工夫
大きく体を動かすため、子供同士がぶつかり思わぬけがにつながる場合があります。間隔を十分にとって行いましょう。



移動する遊び “ライオン歩きやカエル跳び。いろいろな動き方であっちへこっちへ。”

動物歩き（3・4歳児向け）

遊びの例：

- ・ライオン歩き：床に手のひらとつま先を着け、ライオンのように力強く歩きます。
- ・カエル跳び：前方に手を着け、足でジャンプして前に進みます。
- ・トカゲ歩き：床にうつ伏せになり、頭を上げて手を使って進みます。



手のひらとつま先を着け、ライオン歩き



うつ伏せになり、トカゲ歩き

歩いて引っ越し（5歳児向け）



遊びの例：

- 1) 2組に分かれ、両側に引いた線に並びます。
- 2) スタートのかけ声で歩き出し、前から来る子供とぶつからないように反対の線まで行きます。
- 3) 普通に歩く、ケンケン、ライオン歩き、カエル跳びなどいろいろな動きで遊びます。

P **ポイント：**
なりきって動くための工夫
「ぶつかったら先生の勝ち！」など、ゲーム性を取り入れることでさらに盛り上がります。

長なわ跳び “長なわを跳ぶのって難しい！でも跳べた時はすごく楽しいね！”



ヘビの道



波跳び

遊びの例：

- ・ヘビの道：保育者が縄の左右を持ち、ゆらゆらと揺らす上を跳んで越えます。
- ・波跳び：保育者は縄を左右に揺らし、子供がそれを跳び越えます。

長なわを使ったサーキット遊び “跳んで、走って、バランスを取って。上手にできるかな？”

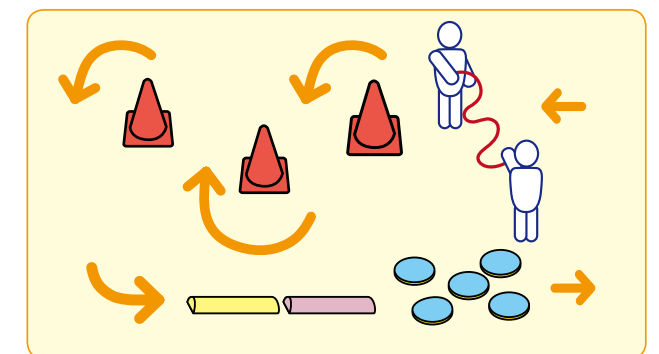
用意するもの：長なわ、カラーコーン、半円ブロックマット、円マット

遊びの例：

イラストのようにコースを作ります。

- 1) 保育者がヘビや波にした長なわの上を跳び越えます。
- 2) ジグザグに並べたカラーコーンの間を走り抜けます。
- 3) 半円ブロックマットの上をバランスを取りながら歩きます。
- 4) 円マットを踏んで歩きます。

P **ポイント：**
半円ブロックマットや円マットには、底に滑り止めシートを貼るなどして、動かないようにしておきましょう。



2人組で体を動かす遊び

“友達の下をくぐったり、ひっぱったり。体が遊び道具になっちゃった。”



ひっぱりっこ

トンネルくぐり

遊びの例：

- 1)じゃんけんをして、勝った子は足を伸ばして座り、負けた子は足の上を跳びます。
- 2)座った子は手足を着いてトンネルになり、負けた子はトンネルをくぐります。

ひっぱりっこ

遊びの例：

- 1)じゃんけんをして、勝った子は足を伸ばして座ります。
- 2)負けた子は、勝った子の足首を持ち、ひっぱって歩きます。

キャタピラー

遊びの例：

- 1)じゃんけんをして、勝った子はライオンのポーズ、負けた子は鉛筆のポーズで横になります。
- 2)勝った子はライオン歩き、負けた子は転がりながら、同じ方向へ進みます。

ひっくりかえしっこ

遊びの例：

- 1)じゃんけんをして、負けた子はうつ伏せで床に寝ます。
- 2)勝った子は、負けた子をひっくりかえします。負けた子はひっくりかえされないように頑張ります。



キャタピラー



ひっくりかえしっこ

P

ポイント：

足首ではないところを持ってひっぱったり、むりやりひっくりかえしたりしないよう、始めに説明しておくとともに、声がけを行いましょう。

保育者の声

- ・子供が自分で「うまくできたぞ！」と思う瞬間を見逃さず、そのタイミングで「うまくできたね」と声がけをしてください。それが楽しさにつながります。
- ・「子供に楽しく心地よい刺激をたくさん与えるんだ」という気持ちで、気長に、遊び心を持って子供と一緒に楽しんでください。
- ・「なんでできないの?」、「こうしなさい」ではなく、「次がんばろう」とか「こうするといいんじゃない?」という風に、子供と共感しながら、やる気を引き出す言葉がけをしていきましょう。