

実践例3 すべての子供が積極的に取り組むことができる 体を動かす遊び

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 春日保育園（鹿児島県奄美市）

幼児数：110名 職員数：26名（平成27年1月28日現在）

体をほぐす遊び

葉っぱ取り競争

遊びの例：「よ〜い、ドン！」で園庭の葉っぱを拾って保育者の所へ。誰が一番たくさん葉っぱを拾えるかな？

P **ポイント：**
体を温めるとともに、ゴミを拾って捨てるという習慣付けにもなります。



リズムを使った手遊び

遊びの例：「権兵衛さんの赤ちゃん」の歌に合わせてグーチョキパーと歌いながら、
・保育者の合図に合わせて、勝つものを出したり、負けるものを出したりします。
・保育者とじゃんけんして、勝ったらバランス、負けたらすべり台にタッチ、あいこなら土管にタッチなど、動きを決めて行います。



ラジオ体操奄美バージョン “奄美の言葉に合わせて楽しく踊ろう。”



遊びの例：地元で作成した三線と方言によるラジオ体操に合わせて体を動かします。

P **ポイント：**
子供が好きな曲、流行の曲に合わせて行うことで、楽しく取り組むことができます。

アニマル体操

“大きく体を動かして、動物や鳥、昆虫になりきってみよう。”

遊びの例：保育者のかけ声に合わせて、動物や鳥、昆虫のポーズをとります。



クワウサギ



カマキリ



ダンゴムシ

カメムシ

P **ポイント：**
地域に生息していたり、親しまれている生き物の動きを取り入れると、さらに楽しく動くことができます。

しっぽ取り遊び

“しっぽを取ったり取られたり。どっちが勝つかな？”

用意するもの：ロープ（保育者の人数分）、幅8cm長さ20cmほどのテープ状の布（幼児の人数分）

遊びの例：

- ・保育者の腰にロープを付け、子供が追いかけて足で踏みます。
- ・子供の腰にテープ状の布を付け、両手、両足を着いて逃げます。保育者は歩いて取りにいきます。
- ・子供の腰にテープ状の布を付け、走って逃げます。保育者も走って取りにいきます。

各遊びとも時間を決め、時間内に全員が取られたら負け、残っていたら勝ち。



保育者の腰にロープを付け、ルールを説明



ロープを追いかけて、足で踏みます



両手、両足を着いて逃げ、保育者は歩いて取ります



子供は走って逃げ、保育者は走って取ります

P **ポイント：**
簡単にとられてしまったり、逆になかなか取れない場合は、保育者の人数を調整しながら行いましょう。

サーキット遊び

“園庭全体をぐるぐるぐるぐる。楽しみながらいろいろな力を伸ばしていこう。”

P ポイント:

- ・子供の動きをよく見て、声がけをしっかりとしましょう。
- ・正面衝突してけがをしないよう、一方通行のコースにしましょう。
- ・危なそうな場所や待ち時間が発生しそうな場所には保育者を配置して、スムーズに流れるように、誘導しましょう。

1 すべり台

遊びの例：保育者がついて見守りながら、滑る方から上り、はしごを下ります。



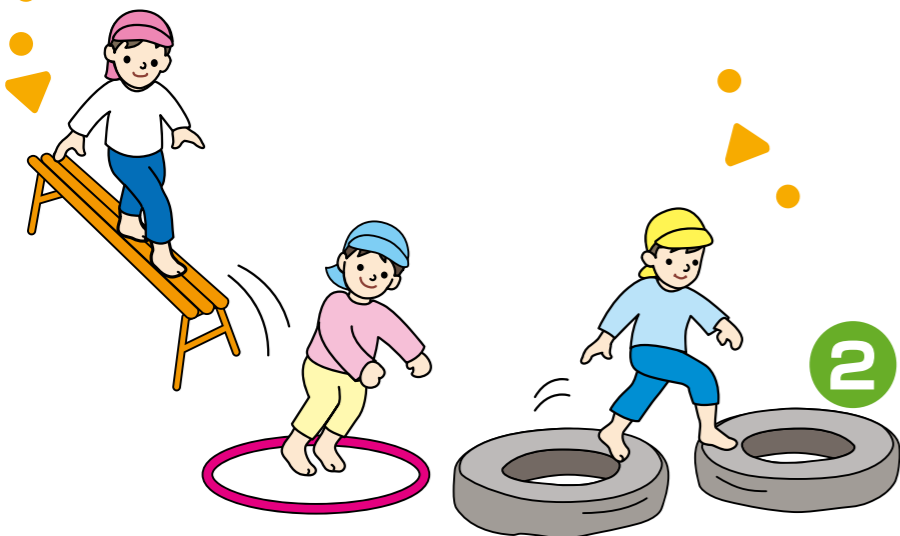
3 ロープ渡り

遊びの例：地面にくねくねと置かれたロープの上を歩きます。



2 一本橋・タイヤ歩き

遊びの例：一本橋を渡り、フープに飛び降り、タイヤの上を歩きます。



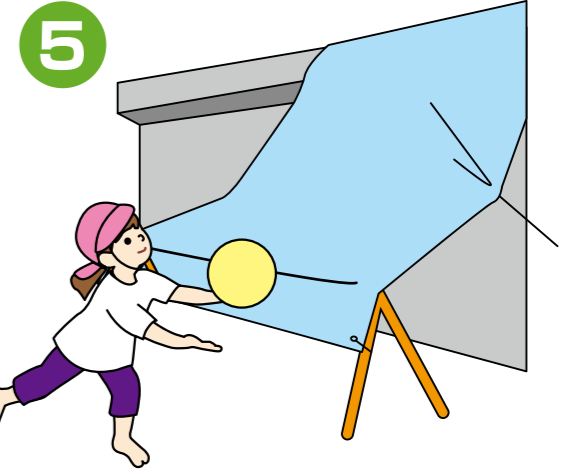
ボールよけ

遊びの例：木につるしたボールを保育者が揺らし、子供はそれをよけながら走ります。



ボール受け

遊びの例：壁から垂らしたビニールシートにボールを投げ、跳ね返ったボールを受け止めます。



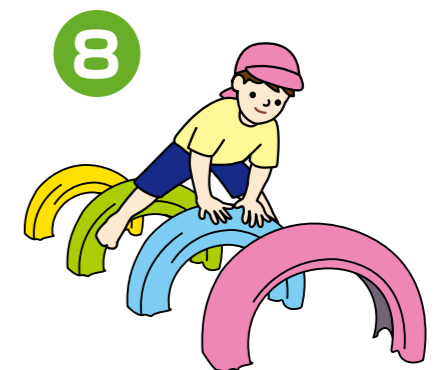
6 鉄棒

遊びの例：保育者がついて補助をしながら、鉄棒にぶらさがったり、回ったりします。



タイヤ跳び

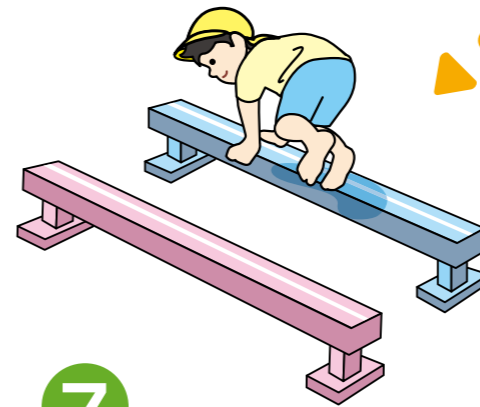
遊びの例：地面に埋めたタイヤの上を跳び越えたり、歩いたりします。



7

平均台を跳び越える

遊びの例：平均台を2本横に並べ、その上に両手を着き、両足を揃えて跳び越えます。



繰り返し楽しく遊ぶために工夫していること

肯定的な言葉がけ

「ダメ!」→「もっと○○しよう」、「うるさい!」→「静かにしよう」、「走るな!」→「歩こうね」という風に、否定ではなく、「○○してみよう」という肯定の言葉をかけた上で、うまくできたら、しっかりとほめるようにしています。

オノマトペ(擬声語)を使い、子供にわかりやすく

「まっすぐ」→「ピン!と」、「ゆっくり」→「ポーン!と」など、オノマトペを効果的に使うことで、子供の感性に直接伝わるよう、心がけています。

保育者の声

- ・子供が自由に遊ぶ姿をよく観察してください。その中に遊びのヒントがたくさん転がっています。
- ・遊びは地域性や保育施設の特徴によってさまざまです。保育施設にあった形で取り入れてください。
- ・「もう一回!」、「あれやりたい!」、「○○やりたい!」は自発性の芽生えです。競争やゲーム感覚を適度に取り入れ、上手にできたら必ずほめてあげてください。
- ・同じ年齢同士だけでなく、異年齢の子供と遊ぶことで、さまざまな関係性が生まれ、体だけでなく、心も育ちます。