



運動あそび BOOK



はじめに／本書の使い方	02
1 ウォーミングアップ	03
2 カラダを移動する動き	04
3 カラダのバランスをとる動き	09
4 多様な動き	11
5 用具を操作する動き	13
6 クールダウン	17
運動遊びで心がけること／学び続ける精神	18

はじめに

子どもの体力や運動能力については、体力の高かった昭和60年頃と比べると依然低い水準にあります。また、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもとの二極化が顕著に認められています。運動能力の低下によって、ちょっとした段差につまづいて骨折したり、転んでも手を前につくことができないで顔面を打撲したりする事故につながっていると言われています。そして今、より多くの子どもが十分に身体を動かして、スポーツの楽しさや意義・価値を実感することができる環境の整備が求められています。私たち大人は、まず、子どもの体力低下の問題や運動習慣を身に付けることの重要性についての理解を深める必要があります。同時に、日常的に運動することやスポーツ習慣を身に付けるべき幼児・児童に対して、楽しみながら多様な動きを習得することができる運動遊びの機会を増やすことが重要です。

ミズノ株式会社は、令和元年スポーツ庁の委託を受け「子供の運動習慣アップ支援事業」に取り組んできました。本書は、本事業活動を通じて得られた運動遊びのコンテンツを紹介し、幼稚園・保育園・こども園等で活用していただくことを目的として作成しました。

幼少期に身につけたい36の基本動作

体のバランスをとる動き(平衡系動作)・・・姿勢変化や並行維持の運動

1 たつ	2 おきる	3 まわる	4 くむ	5 わたる	6 ぶらさがる	7 さかだちする	8 のる	9 うく
たつ・たがえる・かがむ・しゃがむ・する	ねる・ねころぶ・おきる・おきあがる	まわる・まわす・ころがる・ころがす	つみかさなる・くむ・おんがする	わたる・とんでわたる・あるいてわたる・はしってわたる	ぶらさがる	さかだちする	のる・のりまわす	まっすぐくぐる・まわってくぐる・あおむけにうく・うつぶせにうく

体を移動する動き(移動系動作)・・・上下、水平方向の移動や回転移動

10 おるく	11 はしる	12 はねる	13 すべる	14 とぶ(画面にとぶ)	15 のぼる	16 くぐる	17 はう	18 およぐ
あるく・ふるむ・とまる	はしる・かける・おい・かける・にげる・とまる	はねる・スキップする・ホップする・平らホップする・2ステップする	すべる	とぶ・とびこす・とびあがる・とびおろす	のぼる・はいのぼる・よじのぼる・とびのぼる・はしる・はしりこむ	くぐる・くぐりぬける・はいく・はいこむ	はう	およぐ

用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)・・・モノや自分以外の他者を扱う運動

19 もつ	20 ささえる	21 はこぶ	22 おす	23 おさえる	24 こぐ	25 つかむ	26 あてる	27 とる
かつく・もつ・あげる・もちあげる・おろす	ささえる	はこぶ・かかす	おす・つきおす・おす・おしだす	おさえる・おさえる・おさえる・おさえる・おさえる・おさえる	こぐ	つかむ・つかまえる	あてる・あてる・あてる・あてる・あてる・あてる	とる・とる・とる・とる・とる・とる
28 わたす	29 つむ	30 ほる	31 ふる	32 なげる	33 うつ	34 ける	35 ひく	36 たおす
わたす	つむ・つみあげる・つみくずす	ほる・ほる	ふる・ふるまわす	なげる・なげる・なげる・なげる・なげる・なげる	うつ・うつあげる・うつおろす・うつおろす・うつおろす・うつおろす	ける・ける・ける・ける・ける・ける	ひく・ひく・ひく・ひく・ひく・ひく	たおす・たおす・たおす・たおす・たおす・たおす

本書の使い方

遊びの中にいろいろな動きの要素を取り入れることで、動作の多様化や洗練化が図られていくと言われています。⁽¹⁾ 本書では幼少期に身に付けるべき36の基本動作のうち、運動遊びコンテンツにどの動作が含まれているかを解説します。また遊ぶときの人数や遊び場の広さも運動遊びコンテンツごとに記載していますので、遊びの環境に応じてコンテンツを選んでください。

参考文献 (1) 中村和彦(2016) ミズノプレイリーダー研修資料、ミズノ株式会社

だるまさんがころんだ

移動系 × 平衡系

あるく たつ

小 中 大

複数人

この遊びで表現できる36の基本動作の種類

遊びを表現したイメージイラスト

遊びのポイント
遊びの用途や効果の説明。

遊びの人数

- ・ひとり
- ・ペア
- ・複数人
- ・親子

遊びの説明

- ・準備
- ・遊び方
- ・アレンジ
- など

広さの目安

- ・小 = 2㎡～10㎡
- ・中 = 10㎡～80㎡
- ・大 = 80㎡～

ポイント

- ・ウォーミングアップで使う。
- ・全員で行うことで、これから一緒に運動遊びを始めるための「ココロ」の準備をスムーズに行うことができる。

アレンジ

「だるまさんがころんだ」を「だるまさんがすわった」のように「だるまさんが〇〇した」の〇〇を色々な動作に変えることで指示した動作になっているかを確認する。動作が間違っていたら、従来のルールと同じく、おにと手をつないで一緒におにになります。

1 ウォーミングアップ

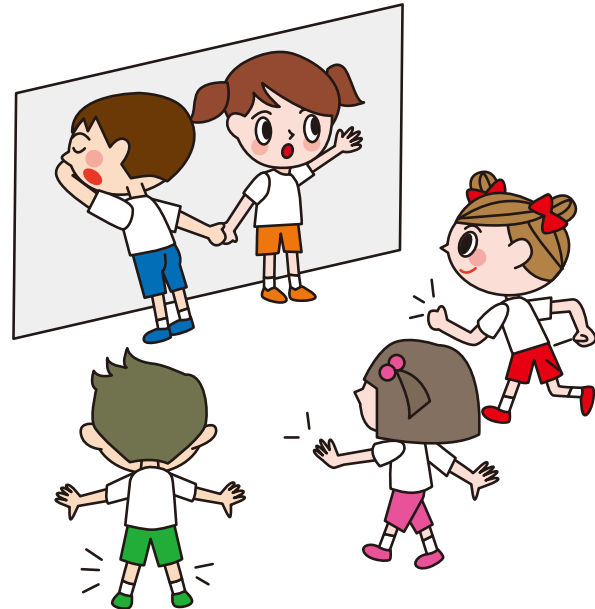
だるまさんがころんだ

移動系 × 平衡系

あるく たつ

小 中 大

複数人



ポイント

- ウォーミングアップで使う。
- 全員で行うことで、これから一緒に運動遊びを始めるための「ココロ」の準備をスムーズに行うことができる。

アレンジ

「だるまさんがころんだ」を「だるまさんがすわった」のように「だるまさんが〇〇した」の〇〇を色々な動作に変えることで指示した動作になっているかを確認します。動作が間違っていたら、従来のルールと同じく、おにと手をつないで一緒に遊びます。

じゃんけんアラカルト

平衡系 × 移動系

たつ とぶ

小 中 大

ひとり



遊び方

- じゃんけん
- ひだりてじゃんけん 非利き手でじゃんけんをやってみよう。
- あとだしじゃんけん あとだして勝ってみよう、あとだして負けてみよう。
- からだじゃんけん 全身を使ってグー・チョキ・パーを表現してじゃんけんしよう。
- かおじゃんけん グー・チョキ・パーを顔で表現してみよう。

ポイント

運動の得手・不得手に関係なくできる運動遊び。ウォーミングアップで使う。

むすんでひらいて

平衡系 × 移動系

たつ とぶ

小 中 大

ひとり



遊び方

- 歌をうたいながらむすんでひらいて 手遊び
- 歌をうたいながらむすんでひらいて 全身を使って

ポイント

座っての手遊びから始め、次に立って全身を使って行うようにすると段階的にダイナミックな動きに誘導することができる。

2 カラダを移動する動き

いろいろあるき

移動系

あるく

小 中 大

複数人



遊び方

- ゆっくり歩いてみよう。
- 早歩きをしてみよう。

ポイント

- カラダを移動する動き。
- まっすぐ歩くだけでなく、色々な方向へ動き、たくさんのお友だちを避けることにより動いているものを観察する力（動体視力）や対象物と自分との距離感をつかむ力（定位能力）などを養う。



準備

遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。遊び場の広さをわかりやすくするためにコーンを四隅に置きます。コーンとコーンを線で結んでできたスペースの内側で遊ぶことを子どもたちに伝えましょう。

アレンジ いろいろあるき

- ロボット歩き ロボットの面白い動きを表現してみよう。
- クラゲ歩き ゆらゆら泳ぐクラゲが表現してみよう。

動物にへーんしーん

移動系

あるく

はしる

はう

など

小 中 大

複数人



遊び方

色々な動物に変身して歩いてみよう。
ワニ・クマ・キリン・ウサギ・カエル・恐竜・ゴリラ・とり など



ポイント

- カラダを移動する動き。
- 子どもが動物の変身遊びのルールを理解したら、子どもの発想を引き出すためにどんな動物に変身するかを聞いてみる。面白い動きをした子どもがいれば、その子のマネをみんなでやってみると場が盛り上がる。
- ワニやクマでは四肢で踏んばって移動するので身体をささえるための力が必要である。また、ウサギやカエルは身体各部位をうまく連動させてジャンプすることが必要である。
- 全身を使ったダイナミックな動きを身に付けることができる。

準備

遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。
遊び場の広さをわかりやすくするためにコーンを四隅に置きます。
コーンとコーンを線で結んでできたスペースの内側で遊ぶことを子どもたちに伝えましょう。

5 歩おに

移動系 × 平衡系

あるく

とぶ

たつ

小 中 大

複数人



遊び方

- ① まずは、その場で5回足踏みします。
このとき「いち、に、さん、し、ご」と声を出してかぞえるとわかりやすいでしょう。
- ② 遊び場のスペース内を5歩で移動します。
このとき声を出してかぞえるとわかりやすいでしょう。

- ③ 最初は先生がおにになって、「せーの」で一斉に5歩移動し、近くの子どもにタッチします。
- ④ ③を繰り返して行います。
- ⑤ タッチされなかった子どもをほめてあげましょう。
タッチされた子どもには「次、頑張って逃げてね」と伝えましょう。
慣れてきたら子どもにおに役をしてもらいましょう。

準備

遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。遊び場の広さをわかりやすくするためにコーンを四隅に置きます。コーンとコーンを線で結んでできたスペースの内側で遊ぶことを子どもたちに伝えましょう。

アレンジ 5歩ジャンプおに

歩いての移動が慣れたら、両足ジャンプで移動してみましょう。

鍵おに

移動系 × 平衡系

あるく

はしる

すわる

おきる

小 中 大

複数人



遊び方

- おに役を決めます。
子ども10人に対して、おにには2人が目安です。
- おにではない子どもはおにから逃げます。
- おにに捕まったらマットのある牢屋へ移動します。
- 捕まった子どもを牢屋から出すために、おにではない子はおにに注意しながら鍵を倒してあげます。
この時、鍵を倒されないように守るおにがいると面白いです。
- 鍵が開いたら捕まった子どもは逃げることができます。

ポイント

- カラダを移動する動き。
- おにだけでなくおにではない子ども周りを見て動く必要がある。



準備

コーンを鍵に見立てて置きます。鍵の周りに白線で円を描いておきます。
鍵の後ろに置いたマットは、捕まった子どもが待機する牢屋として使います。

忍者あるき・はしり



移動系

あるく はしる

小 中 大

複数人

遊び方

- 忍者の構えをして歩きます。
- 慣れてきたら忍者の構えで走ってみましょう。

ポイント

- カラダを移動する動き。
- 静かに移動することが忍者あるき・はしりのポイントである。歩くときや走るときに音を立てずに身体を移動することで力の入れ方や身体の使い方を身に付けることができる。



アレンジ

お友だちと自分との距離感をつかむ力(定位能力)や動作を素早く切り替える力を養うことを目的にする場合は、遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。遊び場の広さをわかりやすくするためにコーンを四隅に置きます。コーンとコーンを線で結んでできたスペースの内側で遊ぶことを子どもたちに伝えましょう。

お尻あるき



平衡系 × 移動系

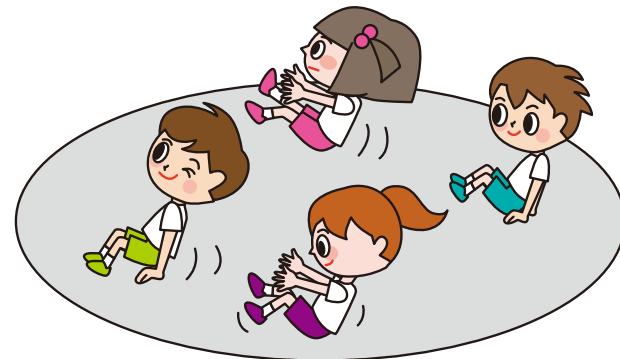
すわる あるく

小 中 大

複数人

遊び方

- 三角すわりの姿勢から股関節、膝を曲げ伸ばして進みます。
- 前方向だけでなく、後ろ方向や回転して進む方向を変えたりしても良いでしょう。



ポイント

- カラダを移動する動き。
- 体幹と股関節とを連動させることがポイントである。

アレンジ

お友だちと自分との距離感をつかむ力(定位能力)や動作を素早く切り替える力を養うことを目的にする場合は、遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。遊び場の広さをわかりやすくするためにコーンを四隅に置きます。コーンとコーンを線で結んでできたスペースの内側で遊ぶことを子どもたちに伝えましょう。

お尻歩きおにごっこ

お尻歩きの動きに慣れてきたら、お尻歩きでおにごっこをすると盛り上がります。

なわとび遊び



移動系

あるく とぶ はしる

小 中 大

複数人

遊び方

しっぽの遊び方

- なわとびの縄の一部をしっぽのようにズボンで挟みます。
- おにごっこのルールでおにごっこを取りに追いかけます。おにごっこではない子にしっぽを取られないようにぶつからずに色々な方向に逃げます。

線おにの遊び方

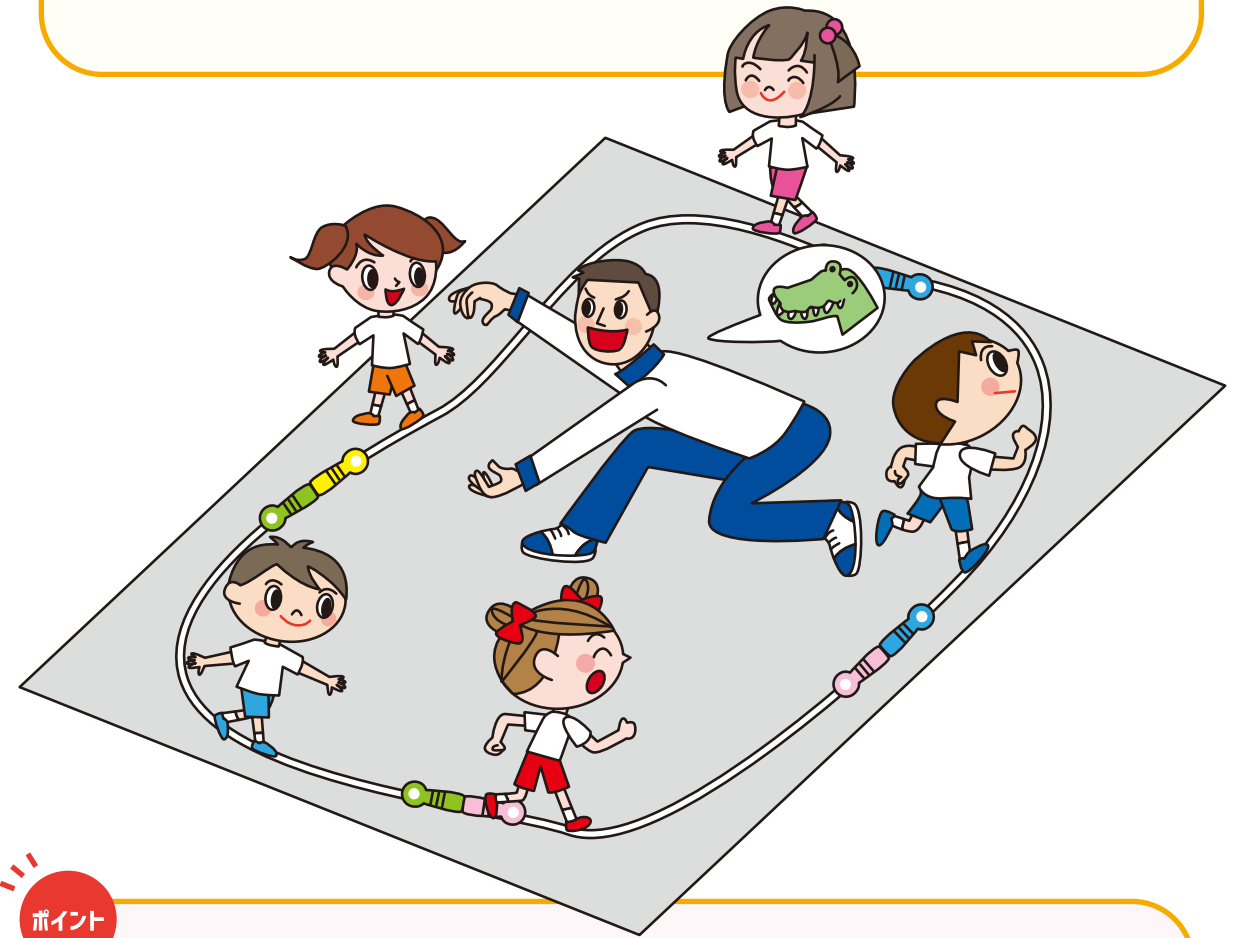
- 縄をつなげて一本にします。
- つなげた縄で円をつくります。これで大きな池ができました！
- 子どもたちは池に落ちないように縄の上を渡ります。
- 先生は池の中でワニになって、落ちる子がいなかを探して回ります。

グラグラ橋の遊び方

- 子どもが持っているなわとびの縄を自由に並べます。
- 並べた縄の上を落ちないようにわたります。
- 縄の間隔があいている所は子どもに渡り方を発想してもらいましょう。

引っこ抜きの遊び方

- 2人1組になり向き合って立ちます。
- 2人の間に縄を置き、先生の「縄！」の合図で早く縄をとります。
- 先生の合図は、「なすび！」「なし！」などフェイントをいれると面白いです。



ポイント

- カラダを移動する動き。
- 子ども同士で考え、相談しながら縄を使って池や橋を作ったり、遊びのルールを作ることができる。身体を使った遊びではあるがコミュニケーション力や思考力も養える。

準備

なわとびを用意します

3 カラダのバランスをとる動き

魔法のノリ

平衡系 × 操作系

すわる

ねる

ひく

小 中 大

ペア

親子

遊び方

- 2人のうち1人がお尻にしっかり魔法のノリをつけておすわりをします。ノリがついているので動けないはずですが、もう1人が身体をつついて動かそうとします。すわっている子どもがつつかれて動いたら負けです。

ひっくり返しゲーム

- 2人のうち1人が全身に魔法のノリをつけて仰向けに寝ます。全身にノリがついているので動けないはずですが、もう1人が仰向けからうつ伏せにひっくり返そうとするゲームです。時間内にひっくり返せたら勝ちです。
- 交代しながら行います。
- 仰向けの姿勢からのスタートとうつ伏せの姿勢からのスタートの両方を行うようにしましょう。

ポイント

- カラダのバランスをとる動き。
- 体幹部（腹筋・背筋）の力の入れ方を身に付けることができる。

準備

2人1組になります。先生がポケットの中を探りながら「魔法のノリを持ってきたからみんなにあげるね。すごひつつくノリだからカラダに塗ると動けなくなるはずだよ」とお話ししながら魔法のノリを子どもたちに配る。

アレンジ

手押し相撲

- 2人1組になります。
- 両手と両足の裏に魔法のノリをつけます。
- お友だち同士の手を合わせ、向かい合って立ちます。
- 両手で押し合いっこをします。動いた方が負けです。

協力ゲーム

- 2人1組になります。全身に魔法のノリをつけます。
- お友だち同士で両手をつないで向かい合わせになってすわります。
- 「せーの」の合図で2人で離れずに立ち上がることができれば成功です。
- またお友だち同士で背中合わせになってすわり、両腕を組みます。
- 「せーの」の合図で2人で離れずに立ち上がることができれば成功です。
- 2人1組に慣れたら、3人1組など人数を増やしてやってみましょう。

ペアジャンプ

移動系 × 操作系

とぶ

ひく

小 中 大

ペア

親子

遊び方

2人のうち1人がすわって両脚を揃えます。もう1人が揃えた両脚を跳び越します。10回を目安に繰り返し跳びます。10回できたら交代します。

準備

2人1組になります。

アレンジ

開脚ジャンプ

2人のうち1人は両脚を広げて（開脚）すわります。もう1人が広げた両脚を跳び越します。10回を目安に繰り返し跳びます。10回できたら交代します。両脚を一気に跳べない場合は片足ずつ跳び越しても良いです。

高足ジャンプ

2人のうち1人は両脚を挙げてすわります。もう1人が挙げた両脚を跳び越します。10回を目安に繰り返し跳びます。10回できたら交代します。

系まき

平衡系 × 操作系

たつ

ひく

小 中 大

ペア

親子

遊び方

- 糸まきまきの歌に合わせておこなう歌遊び。
- 両手をつないで「糸まきまき、糸まきまき」で歌いながら円をつくって回る。
- 「ひいてひいて」で2人で引っ張り合って、「とんとんとん」で手をつないだままジャンプをする。

- 「できたできた、頑張る準備ができた」では両手をたたいてガッツポーズを作る。
- この後は色々な動作をさせる。例えば、「引っ張り合い」の掛け声で一斉に2人で引っ張り合いをする、あるいは「背中タッチ」で相手の背中をタッチし合うなど。

ポイント

カラダのバランスをとる動き。

準備

2人1組になります。

4 多様な動き

脱出ゲーム

平衡系 × 移動系 × 操作系

たつ くぐる ひく など

小 中 大

複数人



遊び方

最初は先生が円の中に入ります。子どもたちはお友だちと協力して手を挙げたりおろしたりして先生を外に出さないようにします。時間内に先生が外に出ることができなかつたら子どもたちの勝ちです。中に入る人数を増やすと運動強度が高まります。

準備

お友だちと手をつないで円になります。

お芋ひき

移動系 × 操作系

すべる はう ひく など

小 中 大



ペア

親子

複数人

遊び方

- 先生が円になった子どもたちの周りを動きながら、子どもの脚を引いて円から離します。
- 子どもたちは離されないようにぐっと身体に力を入れて踏んばります。
- お友だちと離れてしまったら元の位置にもどってまたスタートすることができます。



準備

お友だちと手をつないで円になり、うつ伏せに寝ます。

アレンジ

慣れてきたら離れてしまった子どもが引っ張る役にまわって、引っ張る人の人数を増やすと盛り上がります。

いろいろジャンプ

平衡系 × 移動系 × 操作系

かがむ とぶ おさえる など

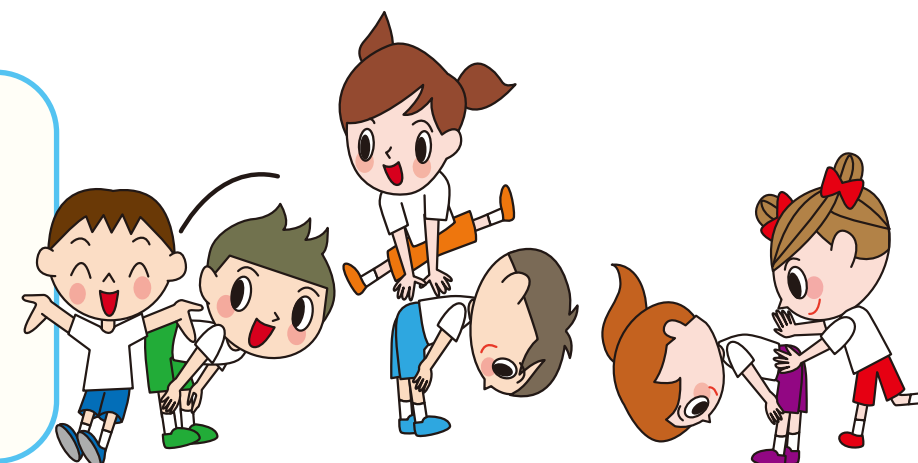
小 中 大

複数人



遊び方

- 2人1組になりどちらかがかがんで馬になります。
- もう1人の子どもはペアを組んだお友だちの馬を跳び、そこから続けて別のお友だちの馬を選びながら4回跳びます。
- 5人のお友だちの馬を跳んだら終わり、交代します。



ポイント

子ども自身の目で馬の高さを観て、跳び越えることができるかどうかを判断し、馬を跳ぶという子ども主体の動きになっているのがポイントである。

準備

2人1組になります。

アレンジ

馬跳びをしてからお友だちの股の間をくぐって、次のお友だちの馬を跳ぶと運動強度があがる。

白黒じんちとりゲーム

平衡系 × 移動系 × 操作系

たつ あるく もつ など

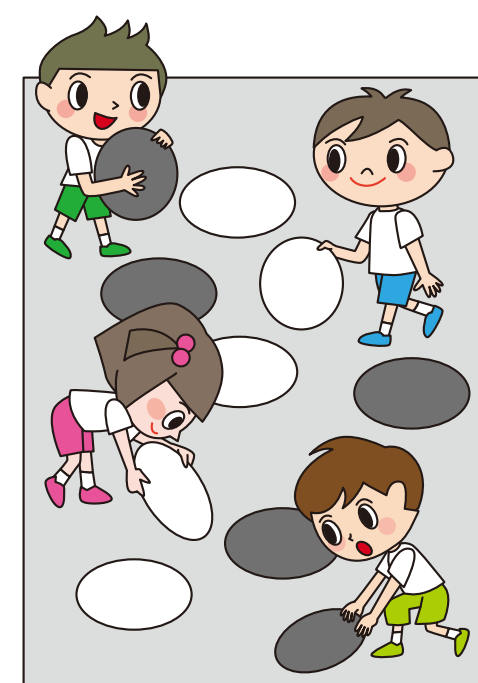
小 中 大

複数人



遊び方

- 2チームに分かれてすわります。
- 「よーい、スタート」の合図で、黒チームは白のカードを黒に、白チームは黒のカードを白に裏返していきます。
- 「ストップ」の合図で元の位置にすわります。
- 黒のカードが多いと黒チームの勝ち、白のカードが多いと白チームの勝ちです。



ポイント

多様な動作を体験することができる遊び。

準備

黒と白のカードを適当に床に置きます。

5 用具を操作する動き

中あてゲーム



操作系 × 移動系 × 平衡系

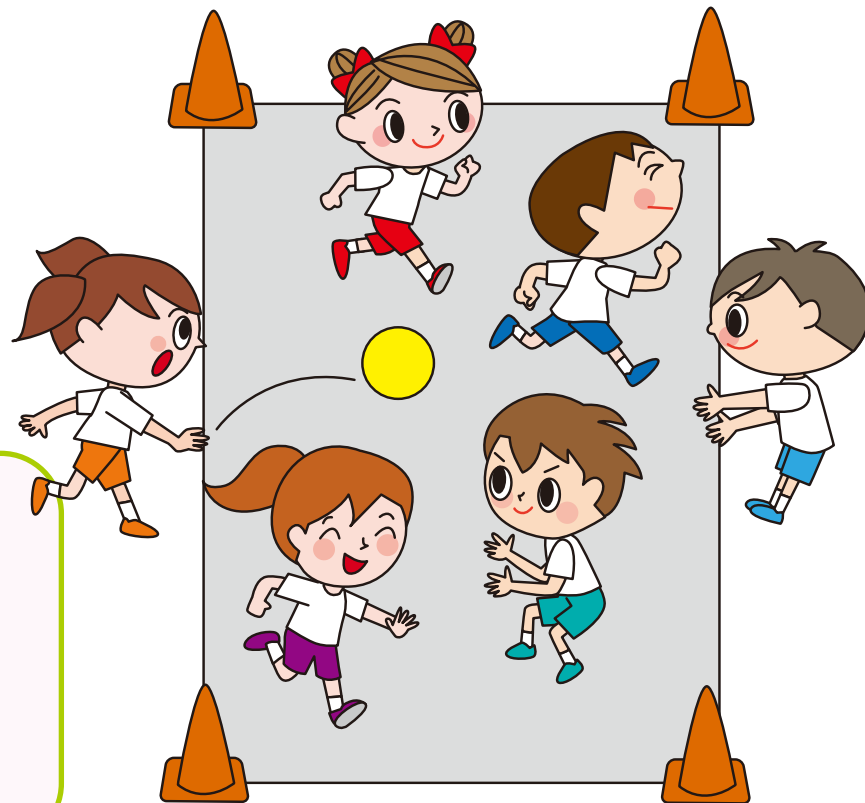
なげる とる とぶ かがむ など

小 中 大

複数人

遊び方

- 最初は先生がスペースの外、子どもたちが中に入ります。
- 先生がドッジボールを中に向かってコロコロと転がします。このとき緩急をつけて投げると盛り上がります。
- 子どもたちはボールに当たらないように避けます。最初はボールに当たっても外に出ず、そのまま中でボールを避ける楽しさに慣れるようにします。慣れてきたら当たったら外に出て、先生と一緒にボールを中のお友だちに転がします。



ポイント

- 用具を操作する動き。
- いきなりボールを投げるのではなく、ボールを持つ、転がす、捕るといった動作に慣れてから投げるに移行することが大事である。上記の動作に慣れるために色々な大きさや素材のボールを使って行うのがポイントである。

準備

遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。遊び場の広さをわかりやすくするためにコーンを四隅に置きます。コーンとコーンを線で結んでできたスペースの内側で遊ぶことを子どもたちに伝えましょう。

アレンジ

転がし中当てに慣れたらボールを投げたり、大きくバウンドさせて変化をつけましょう。

ボールキャッチ



操作系

なげる とる

小 中 大

ひとり

ペア

遊び方

- ボールを真上に投げて、落ちてきたボールを捕ります。
- 慣れてきたらボールを投げて捕るまでに手をたたきます。

ポイント

- 用具を操作する動き。
- ボールと自分の身体との距離を認識するだけでなく、友だちに転がしたり、投げたりするときの力加減も養うことができる。

※ボールを使うと子どもの気持ちは一気に上昇します。真上キャッチをするときは子どもの視線が上に行きますのでお友だちとの接触リスクが高まります。スペースをよく考えて、「少しひろがるか？」などの声掛けをしましょう。



準備

1人に1つずつ大きめのボール（ドッジボール、ソフトバレーボールなど）を持ちます。ボールの数が足りなければ2人もしくは3人1組になって交代で遊びます。

アレンジ

- ボールつき、バウンドキャッチ、転がしキャッチボール、など
- ボールをつきます。
- 名前の数だけボールをつきます（バウンドキャッチ）。例えば「あいうえお」の場合は5回。
- 2人1組になってボールを転がして捕ります（転がしキャッチボール）
- 2人1組になってボールを大きくバウンドさせて捕ります（ワンバンキャッチボール）。
- 2人1組になってキャッチボールを行います

子どもの発達発達を考えよう

幼少年期の動作の発達には段階があります。乳幼児期は「寝返りをうつ」や「お座りをする」といった初歩的な運動から始まり、心身の成熟や学習とともに「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動につながります。そして、小学校高学年には体型だけでなく筋力や持久力も徐々に発達し、成熟した段階をむかえます。⁽²⁾ 動作の発達には動作の多様化と動作の洗練化が必要です。動作の多様化とは、さまざまな動作を経験することによって動きのレパートリーを増やしていくことです。例えば、「立つ」や「回る」のような体のバランスをとる動き、「走る」や「跳ぶ」のように上下、水平方向の移動や回転する動き、そして「投げる」や「打つ」のように用具を操作する動きなどさまざまな動作を経験することを指しています。そして、同じ動作を楽しみながら繰り返し経験し、無駄な動作や過剰な動作が少なくなり、動き方が上手になることが動作の洗練化です。⁽³⁾

参考文献 (2)中村和彦(2011) 子どものスポーツの落とし穴、「健康づくり」、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、8、P12-P15、2011
(3)中村和彦(2011) 体力・運動能力の低下とその背景、「健康づくり」公益財団法人健康・体力づくり事業財団、5、P12-P15、2011

ボールなげ

操作系

なげる

あてる

小 中 大

ひとり

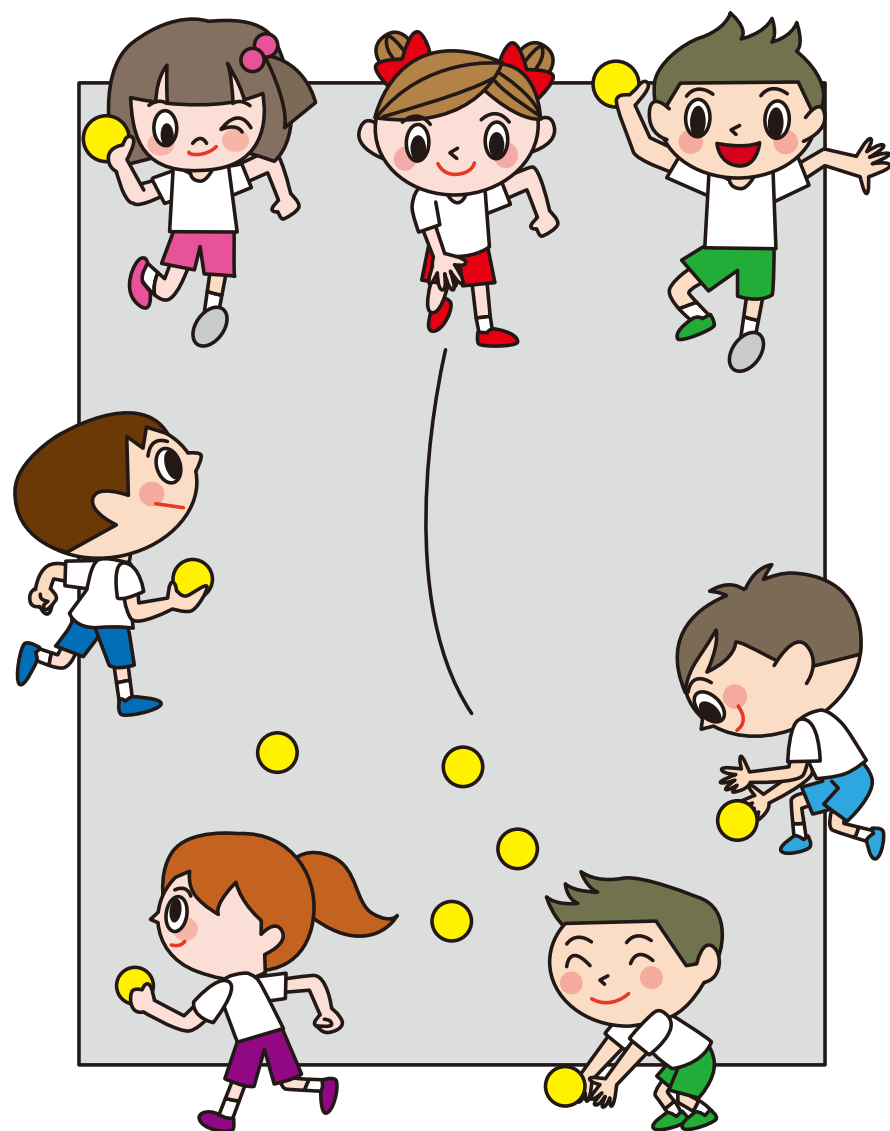
ペア

複数人



遊び方

ボールをできるだけ遠くに投げます。



準備

1人に1つずつ小さめのボール
(カラーボール、玉入れの玉など)
を持ちます。

アレンジ

的をつくって、的に向かってボールを当てる遊びも夢中になることができます。難易度は遠投よりも
むずかしくなります。的に当てることに集中するため、動きが小さくなる場合があります。そのときは
的の位置を遠くにしたり、高めに設定したりして動きが小さくならないよう工夫してみてください。

陣地とりゲーム

操作系

なげる

とる

小 中 大

複数人

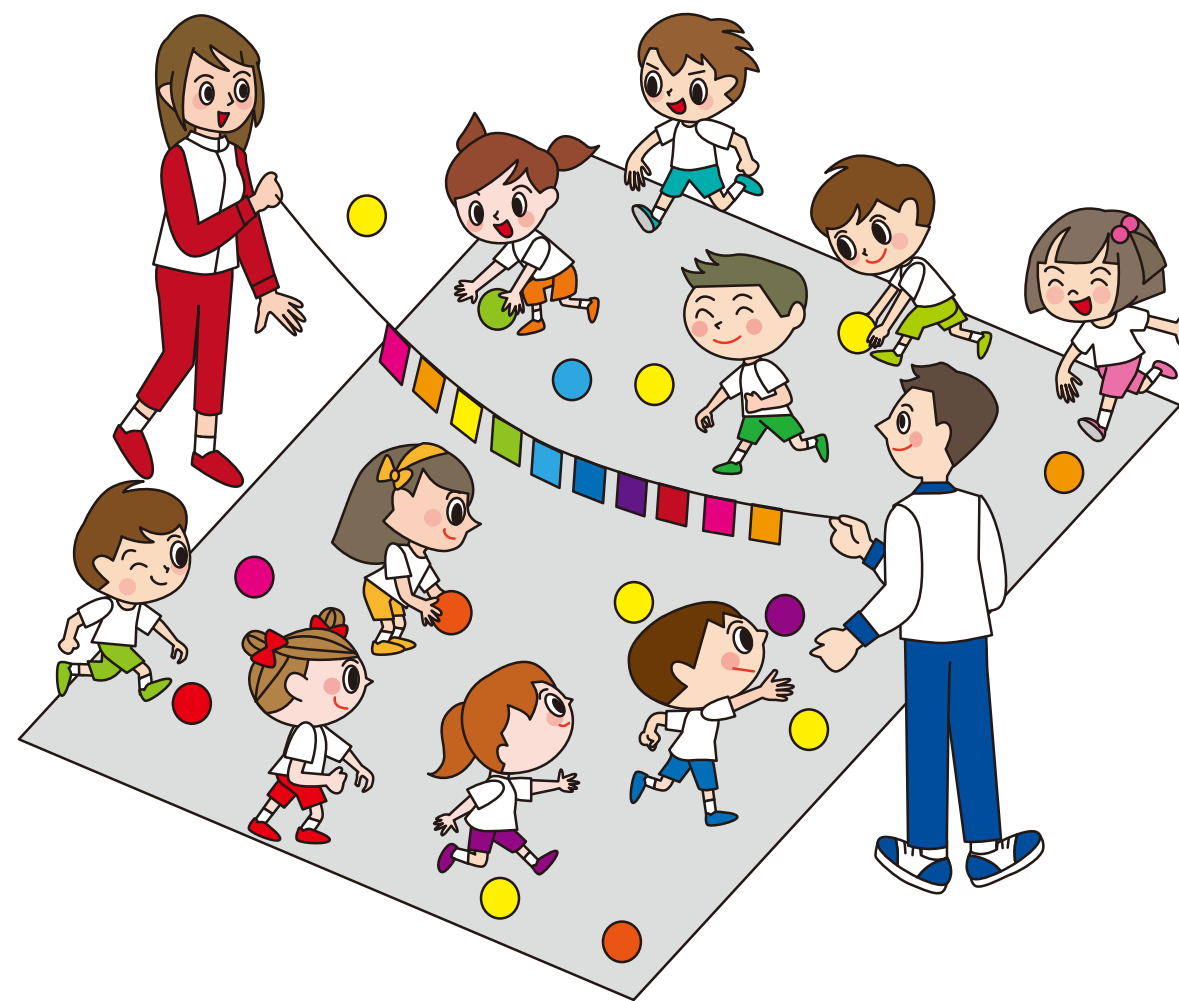


遊び方

- 「よーい、スタート」の合図でボールを相手陣地に投げ入れます。自分の陣地に入ってきたボールを捕って相手陣地に投げ続けます。
- 時間内にたくさんのボールを相手陣地に投げ入れた方が勝ちです。

ポイント

- 用具を操作する動き。
- どうすれば相手陣地にたくさんボールを投げ入れらるかをお友だちと話し合い、考えながら遊ぶこともできるので、そういった機会も作りながら進めてほしい。



準備

遊ぶ人数に合わせて遊び場の広さを決めます。
遊び場のスペースを2分割し各チームの陣地にします。
1人に1つずつ小さめのボール(カラーボール、玉入れの玉など)を持ちます。

アレンジ

陣地の境目にロープを張って、
ボールを投げるときにロープの上を
超えて投げるよう伝えます。

3 クールダウン



学び続ける精神

子どもは日々成長し、私たちにさまざまな場面で、そして色々な形でその姿を見せてくれます。

私たちは子どもたちの成長をより多く発見し、

それを称賛していくことでさらなる成長へと導くことができるはずです。

今日の運動遊びは、うまくいかなかったな、今日は子どもたちの集中力がなかったなど

感じることは多々あるかと思います。

しかしここは、今日一緒に行った運動遊びが子どもたちにとって面白いものだったのか、

のめり込むことができるものだったのかを考えてみてください。

ヒントは必ずどこかにあります。

子どもが日々成長している中、私たちはより良いプレイリードができるように学び続けましょう。

ハンバーグを作ろう

平衡系

おきる

たつ

小 中 大

ペア

親子

遊び方

- 2人のうち1人がうつ伏せに寝ます。
- 先生が「今からハンバーグを作ります!」と声かけを行います。
- 「野菜を洗います」でもう1人のお友だちが寝ているお友だちの身体をごしごしします。
- 「野菜を切ります」でお友だちの身体をとんとんします。
- 「ミンチをこねて、形を整えます」でお友だちの身体をもみもみします。
- 「フライパンでやきます」でお友だちを押さえます。
- 「食べる」でお友だちの身体をつかみながらもぐもぐ食べます。
- 「食器を洗います」でお友だちの身体を上から下に水を流すようにさすります。
- 「ごちそうさまでした」で両手を合わせます。
- 終わったら交代します。



ポイント

運動遊びで活動量が高まっただけでなく、気持ちも高まっている。
気持ちが高まったまま運動遊びを終わらせるのではなく、気持ちを落ち着けて次の保育時間に移行することを目的にしている。

準備

- 遊ぶ人数に合わせて遊ぶスペースを決めます。
- 2人1組になります。

運動遊びで心がけること

発達段階を考慮する

子どもの育ちには発達段階があり、身体動作を習得するために実施すべき時期と課題とがあります。それらを無視してプレイリードを行うと子どもにとって負担になります。具体的には、子どもの発達段階に応じた言葉の理解力や運動遊びに適した身体の成長度を考慮せずにプレイリードを行うと、子どもは運動遊びを難しいと感じ、運動遊びへの興味をなくすことがあります。こういった子どもの反応に対して、プレイリーダーは面白くしようと遊びの説明を長くしてしまいがちです。その結果、子どもの運動量が減少してしまいます。また、プレイリーダーは子どもにうまく伝わらないという苛立ちから介入度合いが増加してしまうという悪循環に陥ります。プレイリーダーの基本的な役割は、子どもがのめりこむ遊びを届けること、そしてそれを伝えることです。私たちは、子どもが主体となって遊ぶことで思考力や判断力、表現力を身に付けることができると考えています。子どもの発達段階への理解を深め、子どもに馴染みがある簡単な遊びからはじめ、そこから少しずつ面白いルールを提示していきましょう。

事前にわかるリスクはできるだけ取り除く

子どもが遊びに夢中になっているとき、様々なリスクに直面することがあります。子どもは、大人が危険と感じること、例えばツルツルした床を滑ったり、高いところから跳び降りたりすることを好み、ワクワク、ドキドキ感を楽しんでいます。子どものチャレンジ精神を尊重する一方で、遊びが原因となる大きな怪我は、その後の遊びに対してネガティブな気持ちを抱かせる可能性があるため避けなければいけません。予測不可能なリスクもありますが、プレイリーダーはできるだけ子どもたちの動作や動線をイメージし、考えられるリスクを排除していく必要があります。

子どもがのめり込んでいれば、考えていたプランは捨てる

プレイリードには基本となる柱(プラン)があります。子どもの様子をイメージし、これなら子どもが楽しくのめり込んで遊んでくれるだろうと考えながらプランを作成します。しかし、実際にプレイリードをしたとき、子どもはプレイリーダーのイメージとはかけ離れた遊び方をすることがあります。そのようなとき、子どもがのめり込んで遊んでいるのに、プランを優先し時間通りに押し進めることは避けましょう。まずは一旦作成していたプランを捨て、子どもを深く観察してプランを再構築してください。



本事業にかかわってくださった以下の園の皆さま
そして子どもたちみんなに感謝いたします。

社会福祉法人黎明会 南浦幼保連携型認定こども園

社会福祉法人あけぼの会 幼保連携型認定こども園 登りこども園

社会福祉法人愛光福祉会 幼保連携型認定こども園 愛光兜台こども園

社会福祉法人みみづく福祉会 みみづく保育園

檀原市立 真菅北幼稚園

檀原市立 耳成幼稚園

学校法人北恩加島学園 北恩加島幼稚園

社会福祉法人山善福祉会 しおさいこども園



- 発行日 令和2年3月25日
- 発行 美津濃株式会社
- 作成者 笹倉慎吾 (ミズノ株式会社スポーツ施設サービス事業部)
- 上向井千佳子 (ミズノ株式会社研究開発部)

本書は、スポーツ庁の委託事業として、美津濃株式会社が実施した令和元年度「子供の運動習慣アップ支援事業」の成果を取りまとめたものです。
従って、本書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。