

# 子どもの体力向上

## ～未就学児の運動プログラム～

### うんどうだいすき



### えがおいっぱい

「家庭での保育が可能な場合には、登園を自粛していただくよう」要請をしています。各ご家庭におかれましては、熟慮・苦慮され、「大変だけでも家庭でみます。」「どうしても預かり保育を利用しなくてはなりません。」など、皆様方に、本当にご心配とご迷惑をおかけしています。

そのような中、どうしても子どもさんは屋内での遊びが多くなりがちのようになります。そこで、島根県教育委員会より出されています「～未就学児プログラム～うんどうだいすき えがおいっぱい」を参考にさせていただき、親子で一緒に運動遊びをしていただければと思います。

## 【タオルを使ったいろいろな遊び】

### ①ボールとして

#### ①ひとりで

##### <遊び方>

何度か結んでボールにして投げ上げキャッチ。

##### <獲得する力>

握力、投力、空間認知、体のコントロール

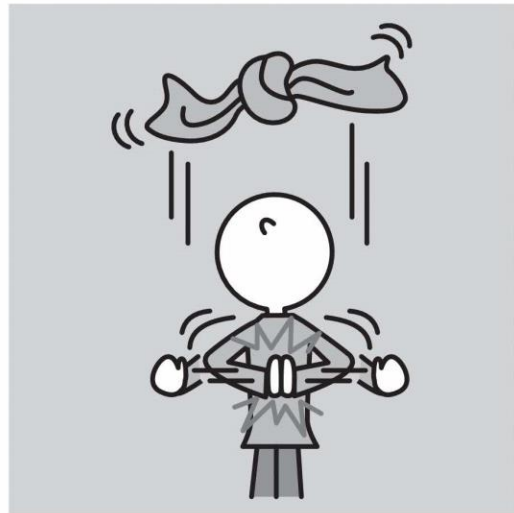
##### <ポイント>

捕る力によって結ぶ回数を工夫する。

慣れてきたら動きを組み合わせる。

例：キャッチするまでに何回手をたたけるかな。

地面ぎりぎりでキャッチしよう。



### ②二人で

##### <遊び方>

キャッチボール

##### <獲得する力>

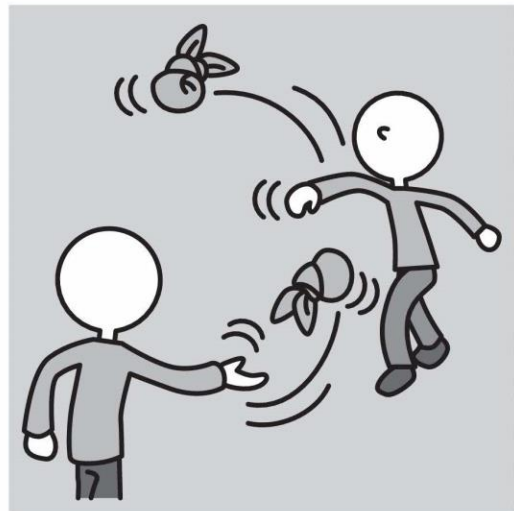
投力、空間認知、体のコントロール

##### <ポイント>

慣れてきたら2個に増やす。

距離を遠くにする。

捕る力によって、結ぶ回数を工夫する。



##### <遊び方>

玉入れ

##### <獲得する力>

投力、空間認知、動きの予測

##### <ポイント>

入れるものを変化させる。

例：大きいもの→小さいもの

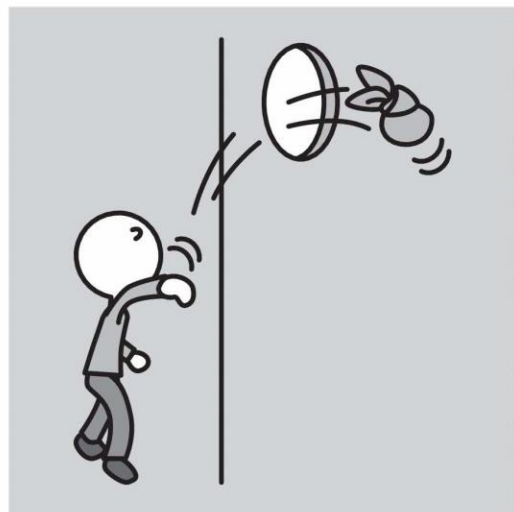
近く→遠く

固定→移動

障害物を置く

例：高いもの

穴を通すもの



## ②ロープとして

### ①ひとりで

#### <遊び方>

体ほぐし：背中でタオルを使って手をつなぐ。

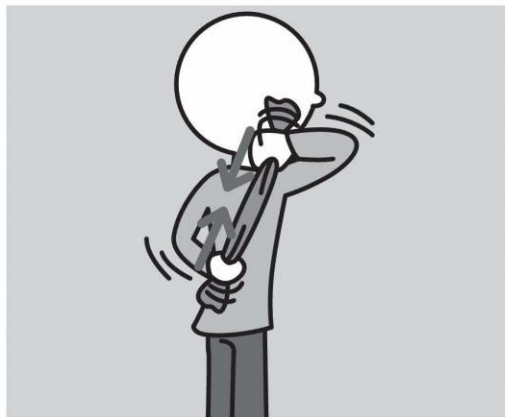
#### <獲得する力>

柔軟性

#### <ポイント>

無理をせず心地よさを感じさせる。

慣れてきたらだんだん手を近づけていく。



#### <遊び方>

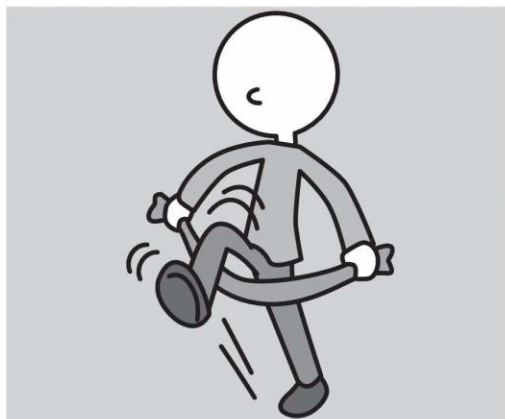
足抜き（前→後、後→前）

#### <獲得する力>

柔軟性

#### <ポイント>

慣れてきたらタオルを短くする。



#### <遊び方>

なわとび（ジャンプ）

#### <獲得する力>

柔軟性、リズム感

#### <ポイント>

長めのタオルを用いる。



### ②二人で

#### <遊び方>

つなひき

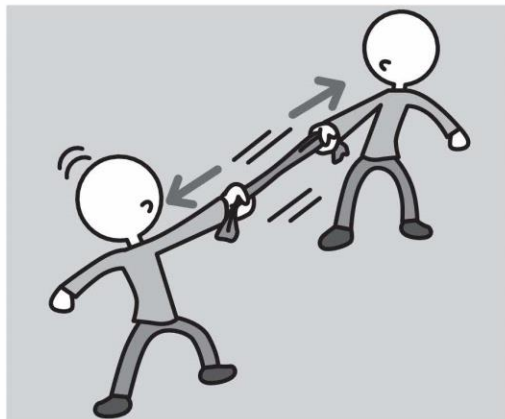
#### <獲得する力>

筋力（引く力、ふんばる力）

#### <ポイント>

急に力を抜かないように注意する。

最初は両手で、できる子は片手で。



**<遊び方>**

バランスくずし

長めのタオルを用いて、お互いに腰の後ろを通して右手で持つ。引いたり緩めたりかけひきをしながら、先に足が動いたら負け。

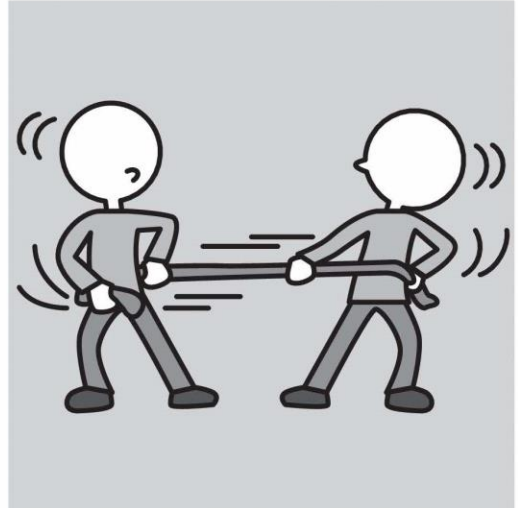
**<獲得する力>**

筋力、バランス、かけひき

**<ポイント>**

同じような身長同士で対戦させる。

両足を閉じている状態が最もバランスを崩しやすい。



**<遊び方>**

そりすべり

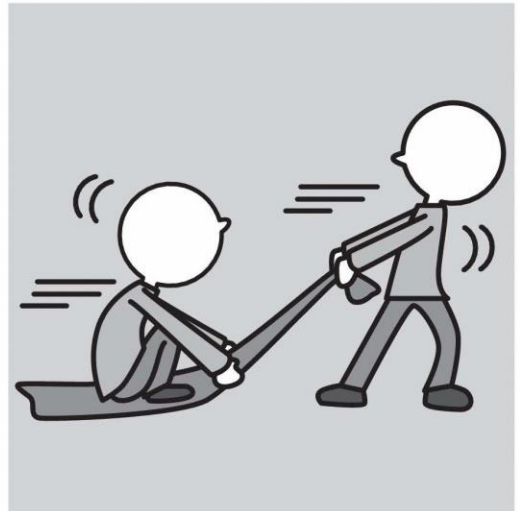
一方はタオルに乗って体育座りの姿勢になり、両手でタオルをつかみ、もう一方はゆっくりと引っ張る。

**<獲得する力>**

筋力（腹筋、背筋）、バランス、体の締め

**<ポイント>**

動き始めは必ず声をかけ、ひっくり返らないように気を付ける。



**<遊び方>**

キャッチ

引く人と握る人に分かれる人の手のひらにタオルを置き、引く人はタオルの端を持つ。

「キャッチ」の合図で片方はタオルを引っ張り、片方は逃がさないように握る。

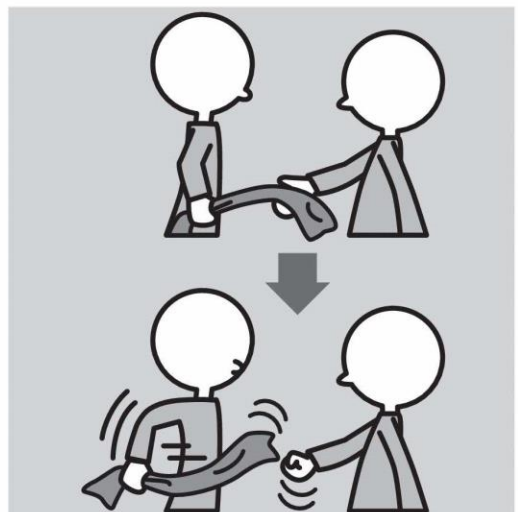
**<獲得する力>**

握力、集中力、反応力

**<ポイント>**

最初は保育者が合図をかける。

「キャット」の言葉をはさむなど、フェイントを入れることで、興味づけを図ったり、難易度を上げたりする。



### ③三人で

#### <遊び方>

リンボーダンス

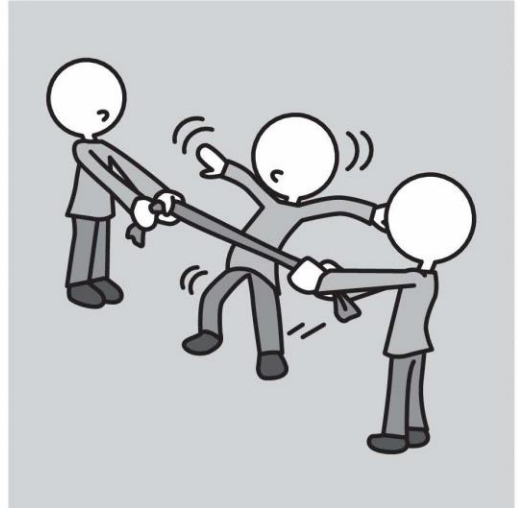
二人でタオルを持ち、一人がその下をくぐる。  
順番を変えながら行う。

#### <獲得する力>

柔軟性

#### <ポイント>

最初は無理なくくぐる高さから、*だんだん*と  
下げていく。



#### <遊び方>

ジャンプ

二人でタオルを持ち、一人がその上をとぶ  
順番を変えながら行う。

#### <獲得する力>

跳力

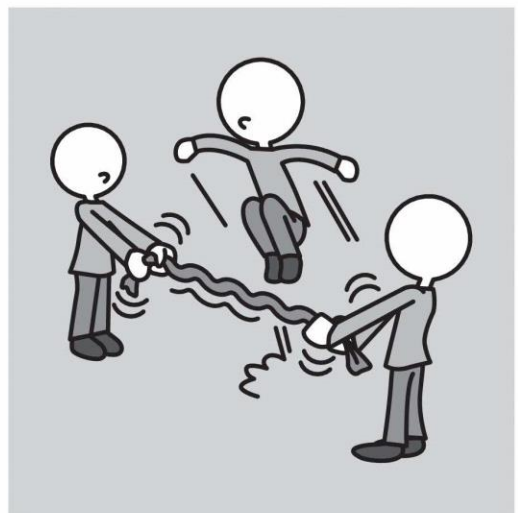
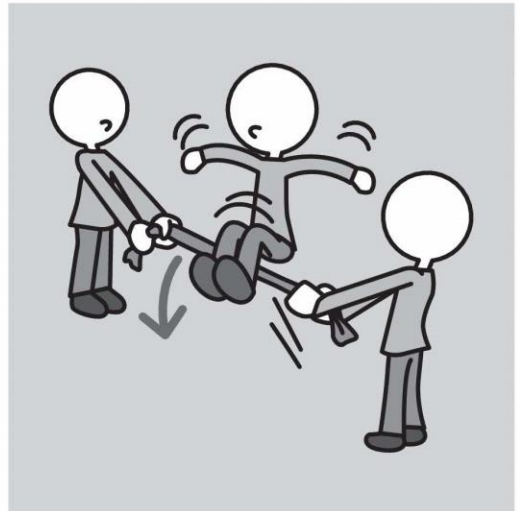
#### <ポイント>

相手のことを考え、最初は無理なく跳べる高さ  
から、*だんだん*と上げていく。

真っ直ぐな状態だけでなく揺らしてみる。

横揺れ……………幅のあるジャンプ

縦揺れ……………高さのあるジャンプ



## 【新聞紙を使ったいろいろな遊び】

### ① 1枚の新聞紙から

#### ①-A：落とさないように走ってみよう

##### <遊び方>

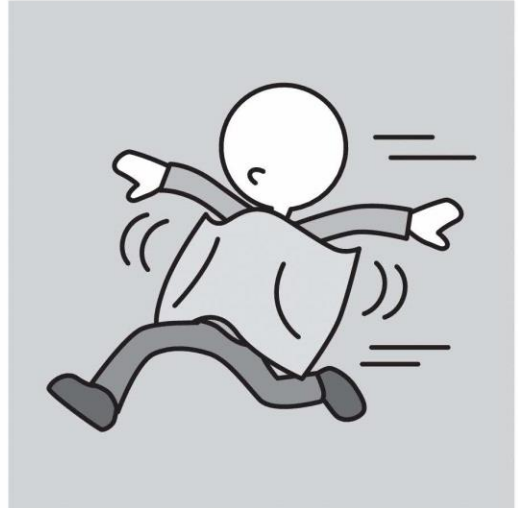
新聞紙を広げておなかにあて、一定以上のスピードで走ることによって、新聞紙を落とさずに走る。

##### <獲得する力>

走力、持久力

##### <ポイント>

「〇秒走り続けよう」という指示はしない。  
楽しければ走り回らし、疲れたら休憩する。  
新聞紙がすぐに落ちてしまう子には、助言をする。



#### ①-B：おにごっこをしよう

##### <遊び方>

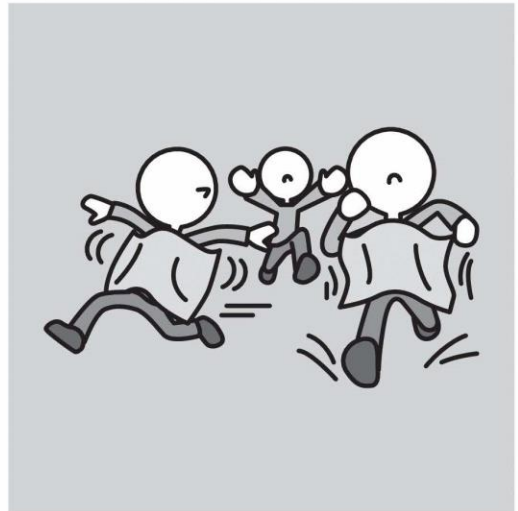
おなかに新聞紙をつけたまま、おににつかまらないように逃げる。おににタッチされたら交代。おには新聞紙をつけない。

##### <獲得する力>

走力、持久力、ストップ&ターン、判断力

##### <ポイント>

発達段階に応じて広さや時間を変えること。



#### ②-A：どこまで長くできるかな

##### <遊び方>

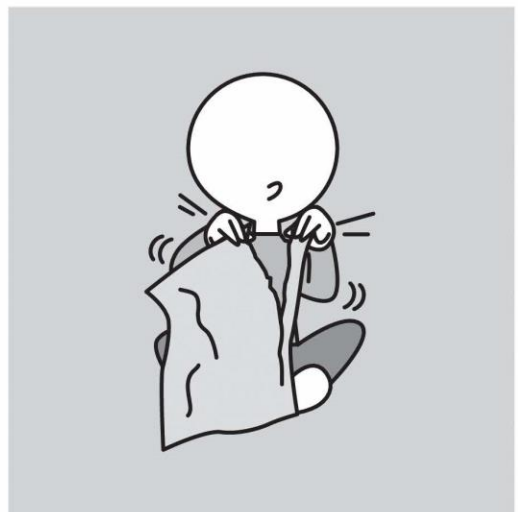
新聞紙を途中で切れないように気をつけながら、できるだけ長くなるように手で切る。

##### <獲得する力>

指先の力

##### <ポイント>

次の活動を示唆するのではなく、単純にどこまで長く伸ばせるかを競うように仕向ける。



## ②-B：もって走ってみよう

### <遊び方>

一方の端を手で持ち、もう一方の端を床につけないように走る。

### <獲得する力>

走力、持久力

### <ポイント>

走り方についての指示はしない。子どもが工夫し、気づいて行くように仕向ける。

視点：スピード、手の高さ、新聞紙の長さ

### 逆転現象

新聞紙が長い子ほどつげずに走るの難しい。



## ②-C：しっぽにして走ってみよう

### <遊び方>

一方の端をパンツにはさみ、もう一方の端を床につけないようにして走る。

### <獲得する力>

走力、持久力、コミュニケーション力

### <ポイント>

しっぽの状況は自分では見えないので子ども同士の関わり合いが出てくる。



## ②-D：しっぽとりをしよう

### <遊び方>

一方の端をパンツにはさみ、50cm程度は出るようにして、しっぽがとられないようにして走りながら他のしっぽをとる。

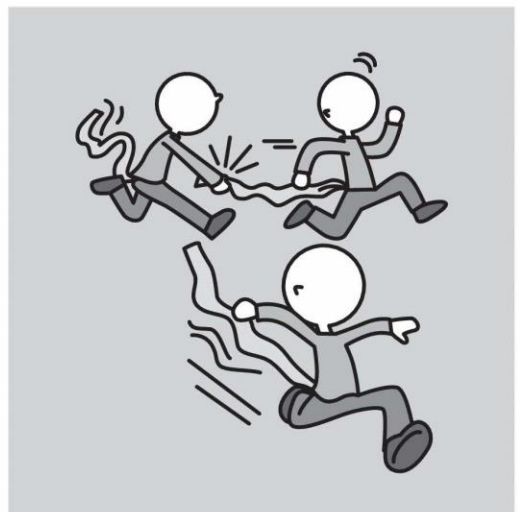
### <獲得する力>

走力、持久力、判断力、身のこなし

### <ポイント>

予備のしっぽを準備し、とられても遊びに参加できるようにする。

実態によって、逃げることに、取ることにいずれかに視点を置いて活動を組む。



### ③-A：ボールをつくろう

#### <遊び方>

ちぎった新聞紙を丸めてボールを作る。

#### <獲得する力>

握力

#### <ポイント>

①②の活動の延長であれば、活動で使ったものをそのまま利用する。

ボールの形状については特にアドバイスをしない。活動によって強く握って小さくした方がいいのか、大きくてもいいのかを考えて判断させる。

### ③-B：ボールをなげよう

#### <遊び方>

Aでつくったボールに新聞のしっぽをつけて、流れ星をイメージしたものをつくり、高く、遠くにとばす。

#### <獲得する力>

投力

#### <ポイント>

「高く、遠くに」という言葉を使わず、「お空に流れ星をとばそう」という声掛けをし、模範になりそうな子どもの様子を「〇〇さんの流れ星はお空の高くまで飛んでいるね」などとほめることで、ロールモデルとして活用する。

完成型を教え込むのではなく、一人一人のその段階での動きを大事にする。

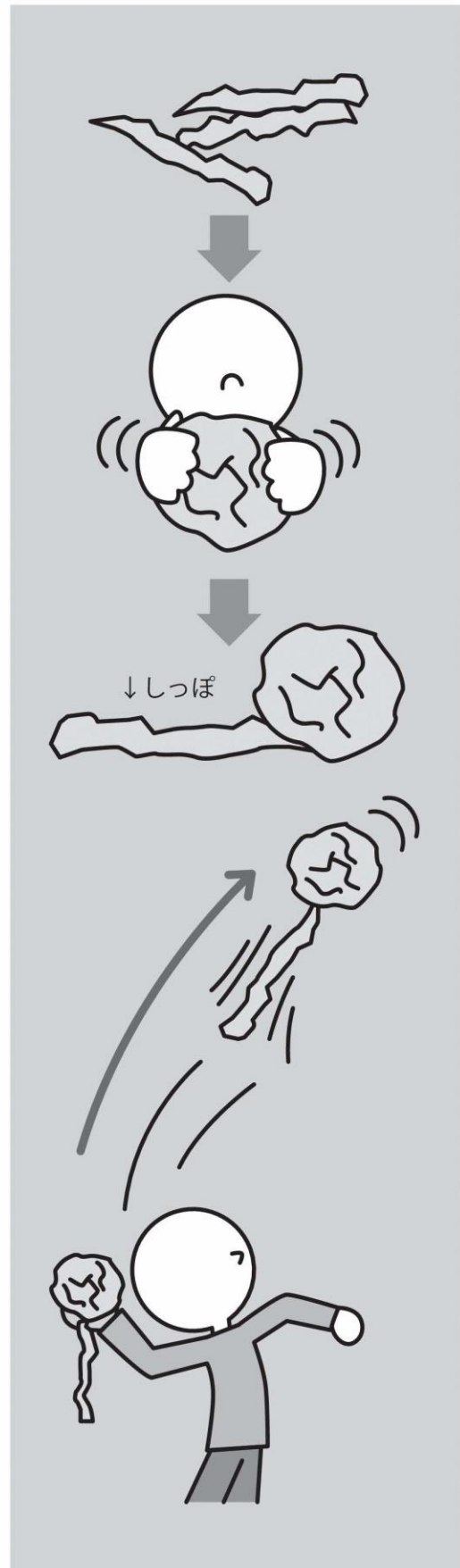
#### <アレンジ>

槍のように細く、長い形にして投げる。

自然に異なる投動作を意識する。

#### 注意！

先がとがっているため、投げる方向やタイミングを同時にして、当たらないように気を付けさせる。





### ③-C：玉入れをしよう

#### <遊び方>

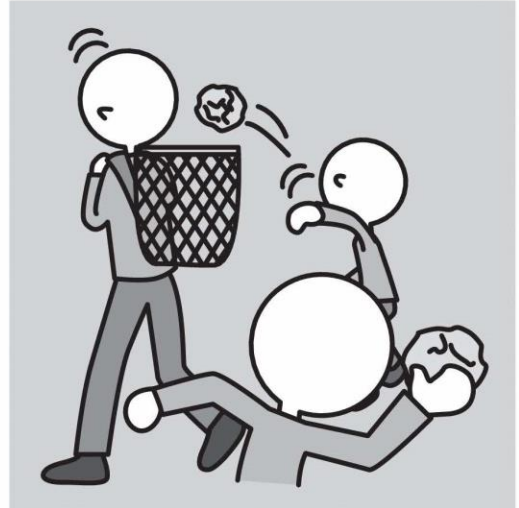
新聞のボールを最初は固定したかごをめがけて入れる。次は移動式のかごをめがけて入れる。

#### <獲得する力>

投力、走力、空間認知能力

#### <ポイント>

固定式であれば、かごの高さ、大きさ、玉の数、時間などを子どもの実態に合わせる。スモールステップで難易度をあげていく。



### ③-D：的あてをしよう

#### <遊び方>

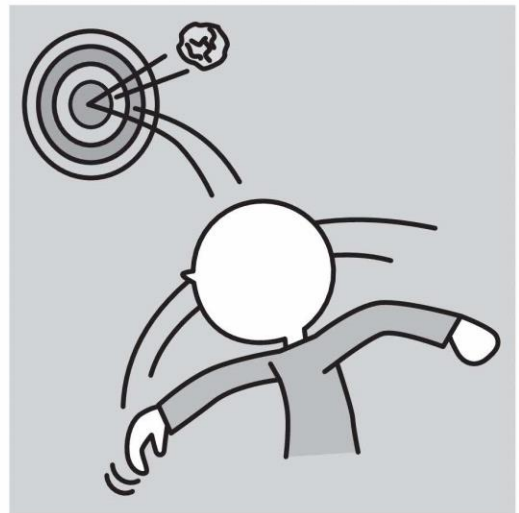
一定の距離から新聞紙をひろげた的をめがけて新聞のボールを投げる。

#### <獲得する力>

投力、空間認知能力

#### <ポイント>

距離、ボールの強さ、的の大きさ、個人・リレーなど、子どもの実態に合わせてアレンジする。2つ以上の選択の場を設けることで、子どもたちが自分の力に応じて活動ができるとともに、向上心を持って取り組むことができる。



### ③-E：投げたボールをキャッチしよう

#### <遊び方>

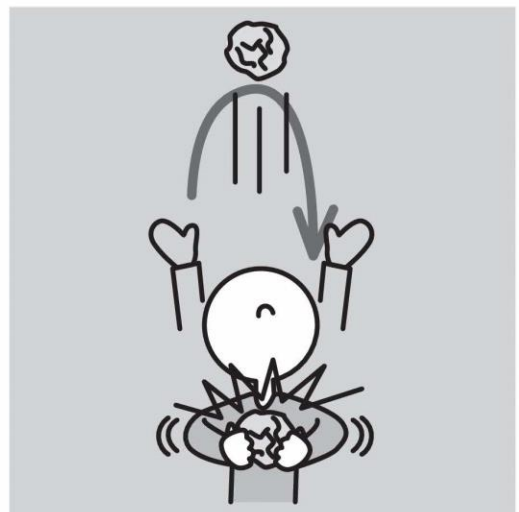
新聞のボールを自分の真上にあげてキャッチ取る高さを変えながらキャッチ指示された体の部位をさわりながらキャッチ。

#### <獲得する力>

投力、空間認知能力

#### <ポイント>

ボールから目を離さない。  
ボールのスピードと体の動くスピードの同調。  
ボディイメージをもたせる。



#### ④紙鉄砲をつくろう

##### <遊び方>

新聞紙を適当な大きさに切って、紙鉄砲を作り、鳴らす。

##### <獲得する力>

投動作、ひねり、スナップ

##### <ポイント>

体験させたい動きや獲得させたい力によって紙の大きさや材質を変える。



#### ⑤新聞紙をジャンプでこえよう

##### <遊び方>

新聞紙を広げてジャンプ。

##### <獲得する力>

跳躍力

##### <ポイント>

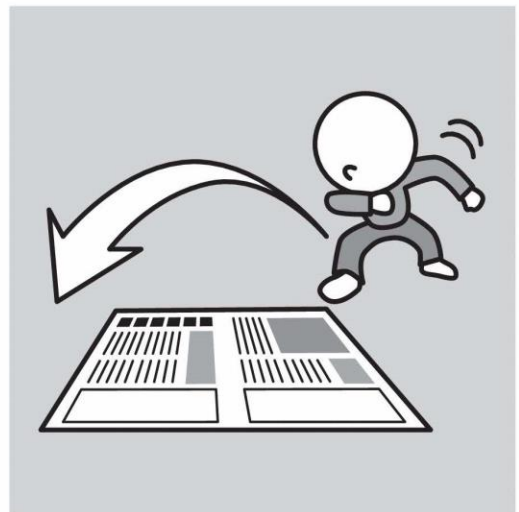
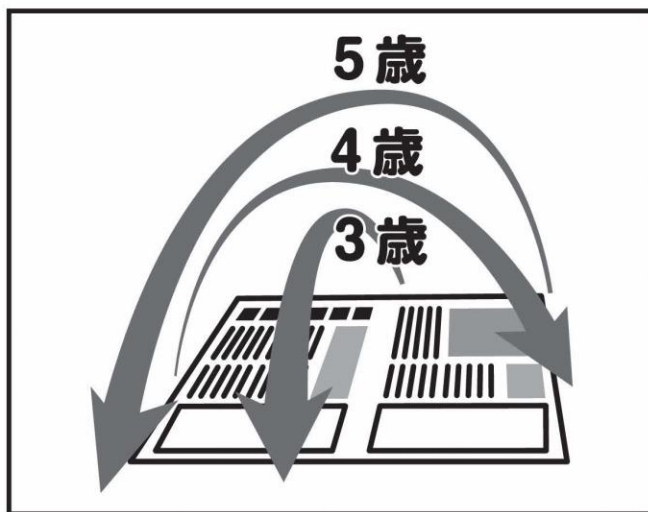
川跳びや連続とびなど子どもの実態にあわせてアレンジする。

距離の目安

縦幅……………3歳児

横幅……………4歳児

斜め……………5歳児



## 【体をつかったいろいろな遊び ～○○に変身しよう！～】

### <獲得する力>

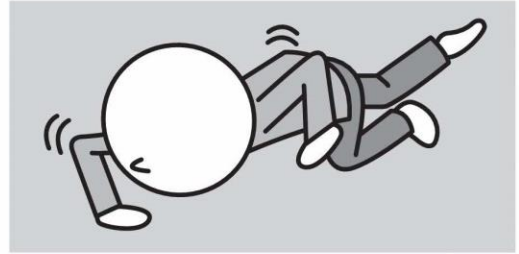
体のコントロール、バランス、筋力

### <ポイント>

動きの大きさや速さ、方向を変化させる。  
個人の活動と集団の活動を組み合わせる。

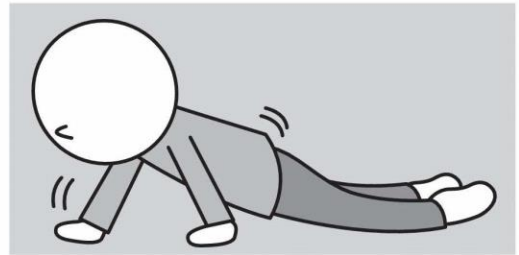
#### ①ワニ

- ・右手・右足、左手・左足を同時に動かす。
- ・右手・左足、左手・右足を同時に動かす。
- ・前だけでなく、後ろにも進む。
- ・ゆっくり大きく、速く小さく、スピードの変化とストップ。



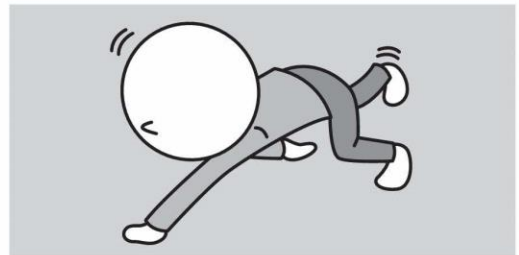
#### ②アシカ

- ・肘を伸ばして体を支えながら前に動く
- ・じゃんけんゲームを組み合わせ、片手で体を支持する。



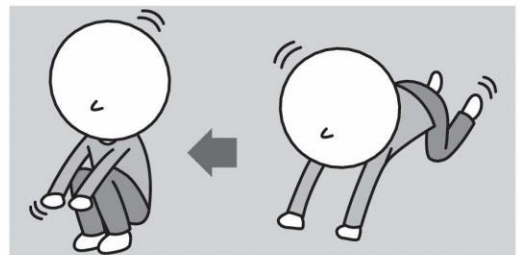
#### ③イヌ

- ・手足走り
- ・リレーを入れることで速さを意識させる。



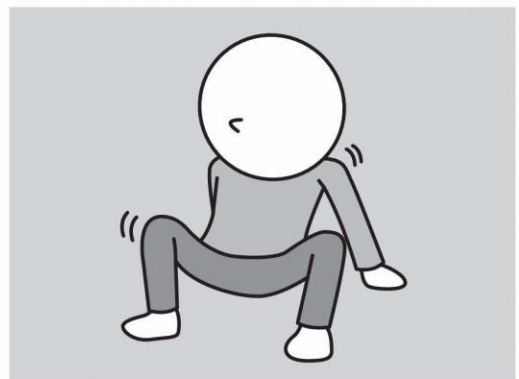
#### ④ウサギ

- ・両手、両足を交互に使う。
- ・両手にしっかり体重をのせる。
- ・速さよりも大きな動きを意識させる。  
※跳箱の動きにつながる。



#### ⑤クモ

- ・お腹を上にして、お尻をできるだけ高くして前後に動く。
- ・慣れてきたら、速く移動する。  
※折り返しリレーでも可
- ・じゃんけんゲームを組み合わせ、片手で体を支持する。
- ・クモ相撲での対戦  
※おしりをついたら負け



## 【子ども同士で取り組む運動遊び ～二人で】

### ①ジャンボジャンケン

#### <遊び方>

体をつかったジャンケン

グー……………しゃがんで膝を抱える。

チョキ……………手はチョキで前に突き出す。

足は前後に大きく開く。

パー……………手は左右に大きく開く。

足も左右に大きく開く。

「最初はグー」

「ジャンケン、〇〇」

#### <獲得する力>

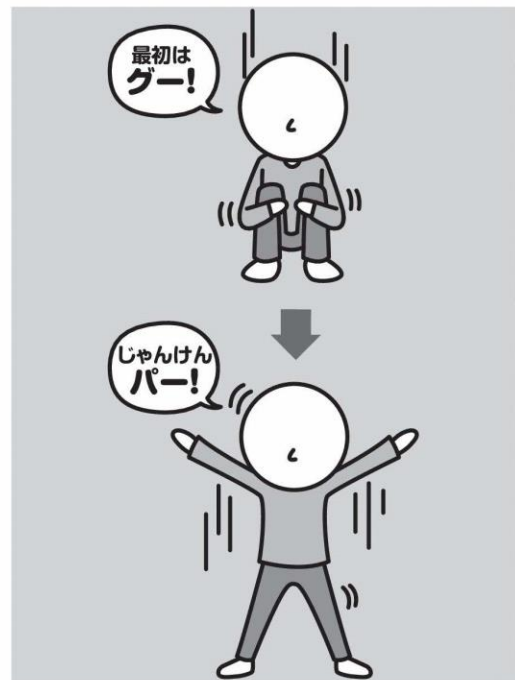
筋力（腹筋、背筋）、柔軟性、バランス

#### <ポイント>

大きな動作を意識させる言葉かけ

「ジャンケン……………（間）……………〇〇」

間に空中動作などのフェイントを入れる。



### ②サンマ

#### <遊び方>

一方がうつぶせの状態になって、もう一方が制限時間内でひっくり返す。

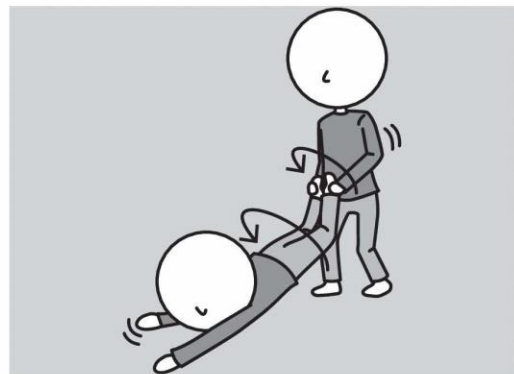
#### <獲得する力>

筋力（腹筋、背筋）、ふんばり、体の締め

#### <ポイント>

子どもたちの実態にあった時間設定

隣とぶつからないような距離



### ③片足相撲

#### <遊び方>

両手を胸の前で組んで、片足になって体を押し合いながら、押し出すか手がはなれたら負け。

#### <獲得する力>

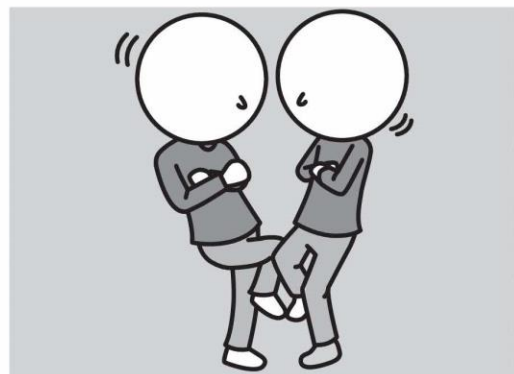
筋力、ふんばり、バランス、かけひき

#### <ポイント>

マットの上は安全だがバランスを崩しやすい。

子どもたちの実態にあった広さの設定。

応援などの関わり合い。



## 【子ども同士で取り組む運動遊び ～集団遊び】

### ①大根抜き

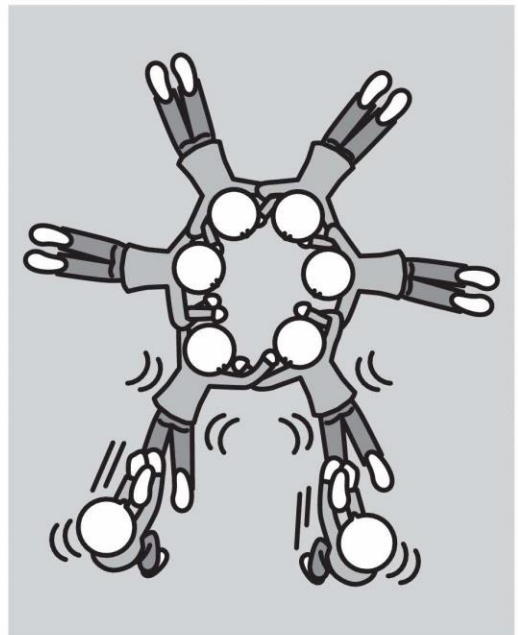
- ① 8人程度でうつぶせの状態になり、手を組み輪を作る。
- ② 2人のおには、足をひっぱり、つないだ手をほどこうとする。
- ③ おにに引っ張られて両手をはなれた子はおにになる。
- ④ 制限時間内に、手をつないだままの子が勝ち。

#### <遊びの効果>

- ・ 日常生活であまり使うことのない部分を使った力強い動き（筋力）
- ・ 友達と協力する楽しさ
- ・ スキンシップを通じた交流

#### <ポイント>

- ・ 人数、手のつなぎ方、姿勢、制限時間などルールを変える視点が豊富。



### ②バナナおに

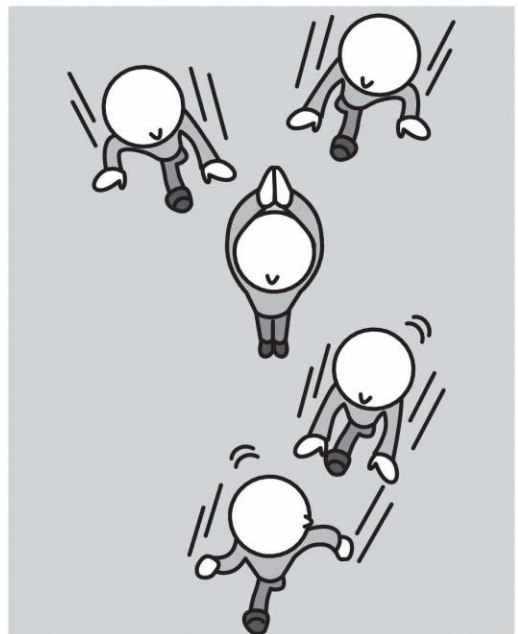
- ① 逃げる範囲を決めて、おにごっこ。
- ② おににタッチされたら両手をあげててのひらをあわせる。(バナナのポーズ)
- ③ 周りの人は、おににタッチされないように気を付けながら、バナナになった人の手を片手ずつ下に下げてあげる。
- ④ 両手を下げてもらったバナナは復活。

#### <遊びの効果>

- ・ 敏捷性や走力の高まり。
- ・ 周囲を見渡す力と判断力の高まり。
- ・ 友達との関わり合い。

#### <ポイント>

- ・ おにの人数、時間、バナナ以外のポーズなどアレンジの視点が豊富。
- ・ チーム戦も可能。



### ③木とリス

- ① 3人組をつくり、木の役2人、リス役1人を決める。
- ② 木の役の子どもは両手をつなぎアーチを作り、リス役の子はその中に入ってしゃがむ。
- ③ 3人組に入れなかった子はオオカミ役になり、以下のいずれかを大きな声で言う。

「きこりが来たぞ」

木の役がバラバラになり、他の木の役の子とアーチを作り、リスの上に移動する。

「オオカミが来たぞ」

リス役の子がほかの木に移動する。

「嵐が来たぞ」

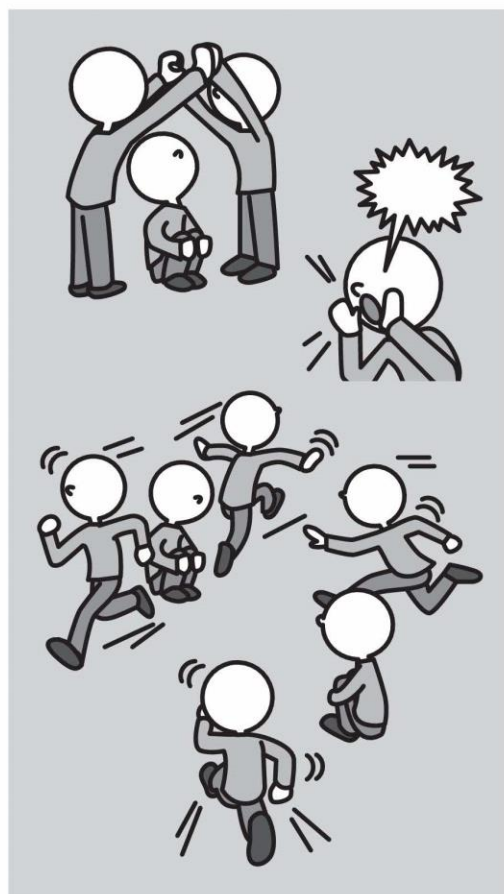
全員がバラバラになって新しい3人組になって木とリスになる。

#### <遊びの効果>

- ・ 敏捷性
- ・ 友達と関わり合う楽しさ

#### <ポイント>

- ・ ペアのつくり方
- ・ 木と木の距離



### ④新聞合戦

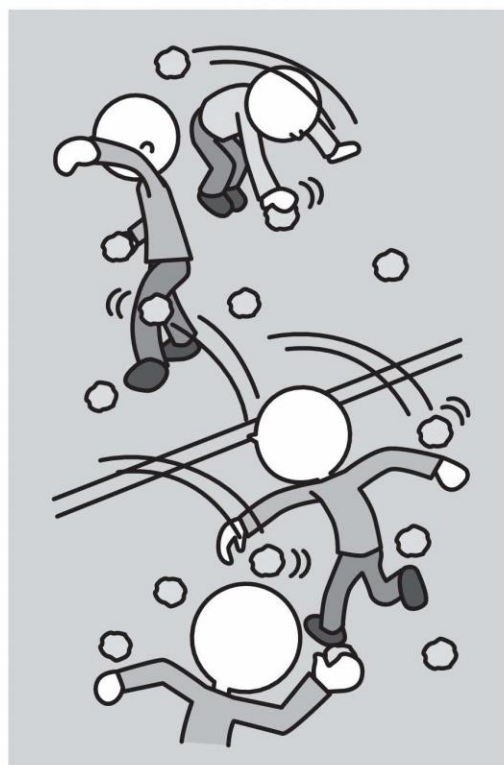
- ① 新聞紙をくしゃくしゃに丸めてボールを作る。
- ② 2チームに分かれて、自分の陣地にあるボールを相手の陣地に向けて投げ続ける。
- ③ 制限時間内により多くのボールを投げ入れたチームが勝ち。

#### <遊びの効果>

- ・ 投力や握力の高まり
- ・ 友達との関わり合い

#### <ポイント>

- ・ 個の活動と集団活動
- ・ 広さの設定
- ・ ボールの数
- ・ 新聞紙を使った他の活動との組み合わせ



## 【親子で取り組む運動遊び】

運動遊びは、幼稚園や保育所だけで取り組むものではありません。家庭との連携が大切です。保育公開日や親子活動などの行事を活用して、親子で楽しむ運動遊びを積極的に紹介してください。

お父さん・お母さんと一緒に体を動かす時間は、子どもだけでなく、家族全てにとって楽しい時間になるはずです。その楽しさが、運動遊びの楽しさにつながり、積極的に体を動かす習慣化へとつながっていきます。

### ①一緒に歩こう

① 子どもを足の上に乗せて一緒に歩く。

※どちらに動くのか、からだを通して伝える。

② 慣れてきたら、前後左右、自由に動き回る。

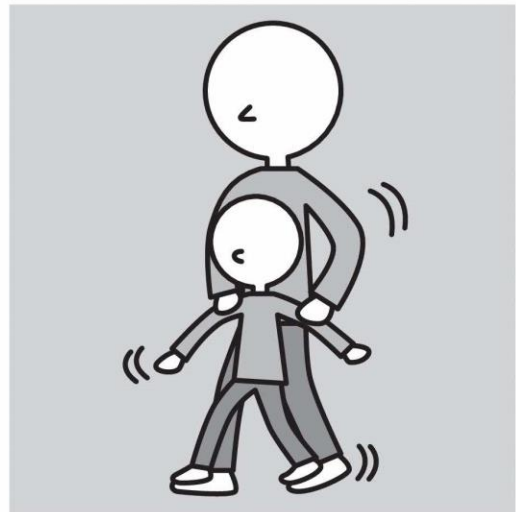
③ 子どもを足の上に乗せたまま一緒にジャンプをする。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得（同調性）
- ・コミュニケーションの高まり

<ポイント>

- ・親のぬくもりを感じながら活動することで心地よさを感じさせる。
- ・言語と非言語によるコミュニケーションを図る。



### ②スイングターン

① 両手をつなぎ、1・2の3で一緒にからだを回転させて、背中合わせになる。

半回転 → 元に戻る。

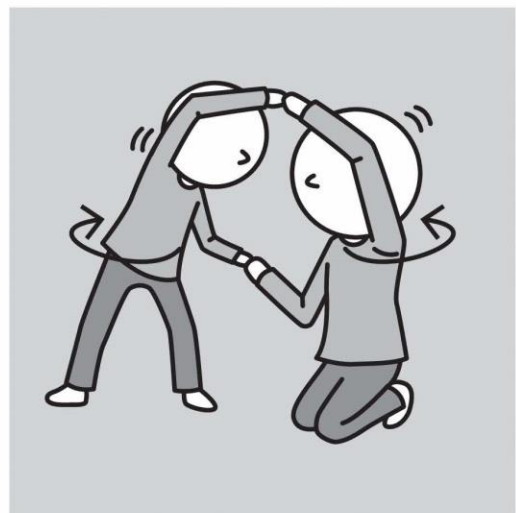
② 1回転 → 2回転。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得（同調性）
- ・肩関節のストレッチ効果

<ポイント>

- ・子どもの身長に合わせてしゃがむ。
- ・ゆっくりの速さから慣れてきたら速くする。



### ③ミラー体操（まねっこあそび）

① 子どもと向かい合い、手は腰、両足を広げて立つ。親は体を左右に倒し、子どもは親の動きを真似る。

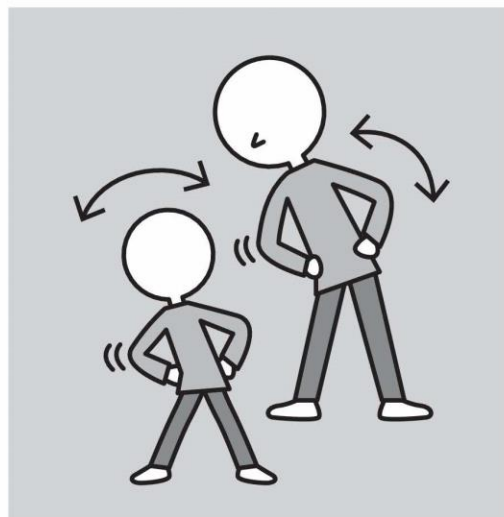
② 慣れてきたら、前後の動きも入れる。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・ストレッチ効果

<ポイント>

- ・親は大きな動きを意識する。
- ・慣れてきたら時々フェイントを入れる。



### ④足合わせミラー

① 親子で向かい合って座って足の裏を合わせ、上下左右に動かす。

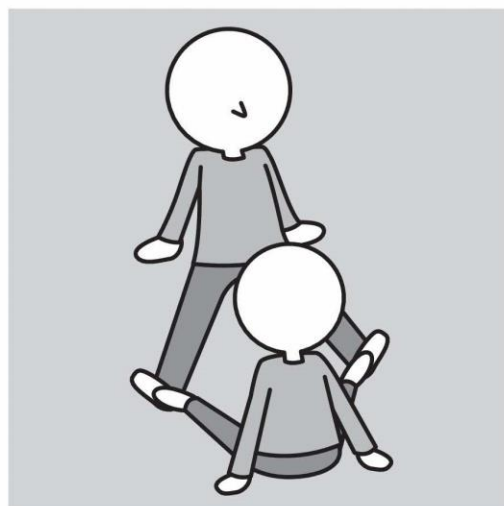
② 前後の動きや回す動きも入れる。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・ストレッチ効果
- ・スキンシップの高まり

<ポイント>

- ・最初は強めに足の裏を合わせる。
- ・慣れてきたら速くする。



### ⑤リズムジャンプ

親は座り、子どもは立って両手をつなぐ。

① 両足跳び………親の足は閉じたまま

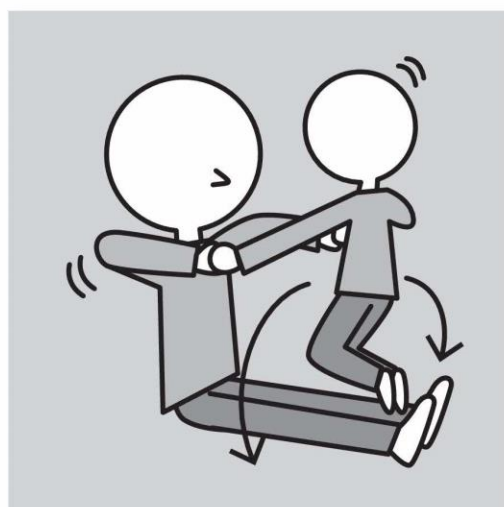
※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ

<遊びの効果>

- ・リズム感
- ・巧緻性

<ポイント>

- ・最初はゆっくりとび、一定のリズムを意識
- ・ギャロップにならないように気を付ける。





## ②グーパー跳び………親の足は開閉

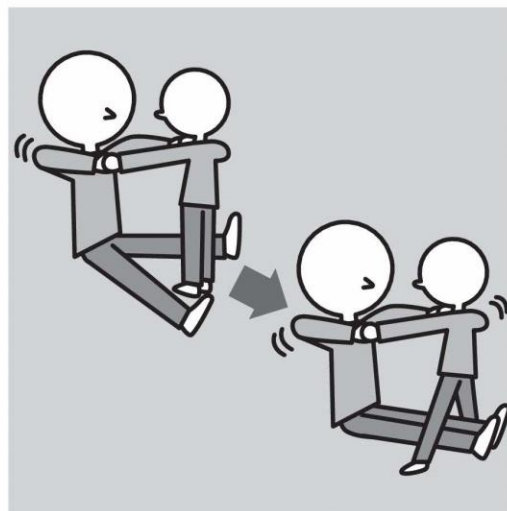
- ※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ
- ※慣れてきたらフェイントを入れて

### <遊びの効果>

- ・リズム感
- ・巧緻性
- ・コミュニケーションの高まり

### <ポイント>

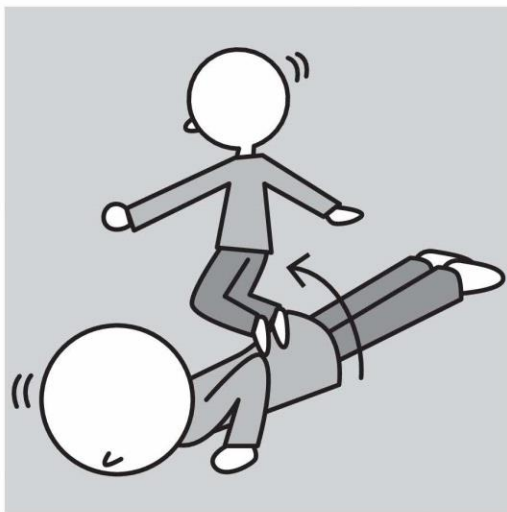
- ・最初はゆっくりとび、一定のリズムを意識
- ・転びそうな時に手を離さない。
- ・慣れてきたら、速さの変化やフェイントを入れる。



## ⑥トンネル

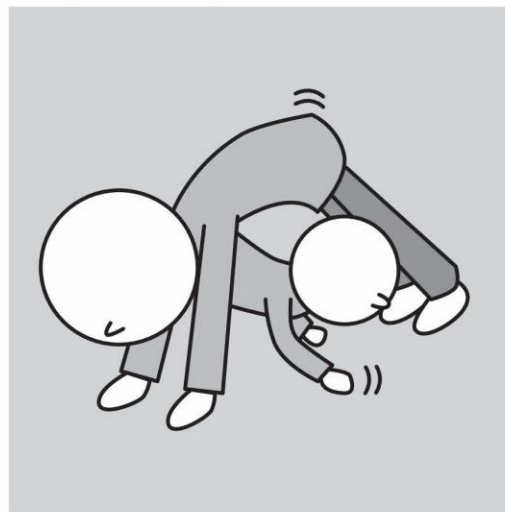
親がうつぶせのときは、ジャンプ。

- ※「跳んで」→ジャンプ



親がトンネルを作ったら、くぐる

- ※「くぐって」→くぐる



### <遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・敏捷性
- ・巧緻性

### <ポイント>

- ・慣れてきたらフェイントを入れる。
  - 「くぐって、やっぱりとんで」
  - ×「とんで、やっぱりくぐって」

#### 応用編：体育座りの姿勢

手の位置、かかとの位置によって親の負荷は大きく変わります。



## ⑦掃除機

親は座った子どもの両足首を持ち、後方に移動する。子どもは体を起こし、両手で足を抱える。

### <遊びの効果>

- ・体の引き締め
- ・筋力

### <ポイント>

- ・動き始めは必ず声をかける。  
いきなり動くと後ろに倒れてしまう。
- ・慣れてきたら子どもの手の位置や移動する。
- ・方向や速さを変える。

