

幼児の発達に応じた運動遊び

幼児期の運動や運動遊びの必要性から、国においては文部科学省より「幼児期運動指針」(H24)が示され、鳥取県では教育委員会より「鳥取県幼児教育振興プログラム(改訂版)遊びきる子ども」(H25)が発行されました。

これらより、以下に本研修会のテーマに関連する事項のポイントを抜粋します。

◎幼児期の発達特性と運動内容

① 3～4歳

特徴

- ・自分の体の動きをコントロールするようになる。
- ・基本的な動きを何度も繰り返すうちに、次第に身体感覚を高め、より巧みな動きを獲得するようになる。

ポイント

- ・体を使った遊びの中で多様な動きが経験でき、自分から何度も繰り返すことに面白味を感じることができるような環境構成が必要。

例

- ・滑り台、ブランコ、鉄棒などの固定遊具、巧技台、マットなどにより全身を使って遊ぶ。
- ・立つ、起きる、回る、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」
- ・歩く、走る、跳ぶ、登る、這うなどの「体を移動する動き」

② 4～5歳

特徴

- ・友だちと一緒に運動することに楽しさを見出す。
- ・全身のバランスをとる能力が発達し、身近にある用具を使って操作するような動きも上手くなっていく。

ポイント

- ・自分たちでルールや決まりを作ることに面白味を見出す。
- ・まねをしたい動きを見せてくれる友だち、保育者、保護者の存在が基本的な動きの獲得に大きく影響する。

例

- ・縄跳びやボール遊びなど、体全体でリズムをとったり、用具を巧みに操作したりコントロールさせて遊ぶ。
- ・持つ、運ぶ、投げる、捕る、蹴る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」

③ 5～6歳

特徴

- ・複数の動きを中断することなく連続で行ったり、易しい複数の動きを同時に行ったりする「基本的な動きの組み合わせ」ができるようになる。
- ・目的に向かって集団で行動したり、友だちと力を合わせたり、役割を分担したりして遊ぶようになり、満足するまで繰り返し取り組む。
- ・知識や経験を生かし、工夫して遊びを発展させる。

ポイント

- ・全力で走ったり、跳んだりすることに心地よさを感じる。
- ・挑戦してみたいと思えるように組み合わせた動きが含まれる遊びに取り組む。

例

- ・遊具を用いた複雑な動きが含まれる遊びや、様々なルールでの鬼遊びを経験させる。
- ・より滑らかな「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」

小学校へ

「体づくり運動」

- ・基本的な動きを総合的に身につけていくことが目指される。
- ・多様な動きを自然に身につけていく実践が求められる。

注) 下線は、本研修会の内容にとくに関連が深い部分を示しています。

<参考：「幼児期運動指針」（平成24年3月30日）文部科学省>

ボールを操作する動き例

年少児～年長児向け（1人で）

◎つく

- ・ ついて（両手、片手で）とる→ボールの弾む面白さ、楽しさ体験（未満児でも）
- ・ 大きく弾ませ（下をくぐり抜けて、回って）とる→ボールを見逃さないでとる！
- ・ 左右手をかえながらつく→利き手だけでなく反対の手も使わせたい
- ・ 体の周りで（右側は右手で、左側は左手で）つく→周りをぐるっと連続で
- ・ いろいろな姿勢（立って、膝立ち、正座、長座）でつく→姿勢が変わるとリズムも変わる
- ・ みんなでお互いの音に合わせてつく→幼児には難しい課題ですが、つく音に気づかせたい
- ・ いろいろな部位（肘、足裏、おでこ）でつく→何回続けてつけるかな

◎転がす

- ・ 自由に転がして走って行ってとる→乱暴に転がさないで優しく（未満児でも）
- ・ 体の周り（両足、正座、長座）で転がす→手からボールが離れてしまわないように
- ・ 体（手のひら、両腕、両脚、背中）の上で転がす→ボールを落とさないように転がしてみよう
- ・ いろいろな部位（おでこ、肘、足など）で転がす→足は簡単、でもおでこや肘ってどうやって転がせる？

◎手に乗せて

- ・ 手のひらに乗せたまま（立つ、しゃがむ、回る、移動する）→落とさないようにゆっくりと
- ・ 乗せたまま腕を前後、左右に振る→だんだん大きく振ってみよう（未満児でも）
- ・ 体の周り（腰、膝、足首）で左右持ちかえながら回す→右回りも左回りも

◎投げる・受ける

- ・ 上に投げ両手で受ける→あまり高く投げないでしっかりとろう
- ・ 上に投げ（手をたたいて、回って、しゃがんで）から受ける→何回手をたたけるかな
- ・ 上に投げ落ちてくる下に両腕で輪を作りボールを通過させる→ボールをよく見て
- ・ 上に投げ片手で受ける→音がしないように受けてみよう、どうやったら音がしないかな
- ・ 左右手交互に投げて受ける→慣れたらみんなでリズムに合わせてやってみよう
- ・ 頭を越えてアーチを描くように横から横へ投げて受ける→大きなアーチが描けるように
- ・ 前から投げあげ背中側で受ける、そのまま後ろから投げあげ前で受ける→前に出すぎないで

◎足ではさむ

- ・ ボールの上に足を乗せ足裏で転がす→裸足で転がしボールの感触を確かめる（未満児でも）
- ・ 両足ではさんで上下させる→落とさないように（未満児でも）
- ・ はさんだままお尻で回る→両手で体を支えながら
- ・ はさんだまま寝転がり頭の向こうにタッチする→足を上げた時やタッチした時にボールを落とさないように

年中児・年長児向け（数人のグループで）

- ・縦に並んでいろいろなボール送りリレー（開脚で立ち脚の間を転がす、両手で持ち上体を反らせて後ろへパスする、両脚の間から後ろに渡す、横に体を捻ってパスする）を行う
- ・横に並んでうつ伏せになり、大人が横からボールを転がす。子どもたちはボールが通過するように体をトンネルにする
- ・同様の態勢で部位（顔、お腹、足など）を指定して転がす
- ・あおむけ姿勢で同様に行う

年長児・親子・指導者向け（2人組で）

◎つく

- ・向かい合いお互いがボールをついてパスする
- ・同様に1人が2個を同時についてパスする
- ・1個のボールを2人が数回ずつ交互につく
- ・1人が2個を同時に連続でつく
- ・同様に2人が交互に2個を同時に数回ずつつく（向かい合って、横に並んで）
- ・1人が2個を左右交互に連続でつく

◎転がす（長座で）

- ・長座で向かい合い、まっすぐ転がしてパスする
- ・開脚で向かい合って座り、2個を同時に転がしてパスする
- ・うつ伏せになり、お互いに転がしてパスする
- ・後ろ向きで立ち、両脚の間から転がしてパスする

◎投げる・受ける

- ・向かい合いお互いに両手で投げてパスし、両手で受ける
- ・お互いに下手投げでパスし、抱え込まないように片手で受ける（左右交互に）
- ・後ろ向きで反って投げる、横向きで投げるなど、いろいろな姿勢で投げてパスする
- ・1人が2個を同時に下手投げでパスする
- ・1個は投げて1個はついて同時にパスする
- ・1人が2個を同時に上へ投げ、音がしないように受ける
- ・両手で2個のお手玉をする
- ・片手で2個のお手玉をする

◎足ではさむ

- ・足ではさんだボールを、相手も足でとる
- ・はさんだままお尻で回り、相手も足でとってお尻で回る

注) 幼児期後半の用具を操作する動きでは、体がうまく動かせたかどうかを用具が教えてくれるということ、つまりは用具の動きで動きのよしあしが判断できるということを徐々に理解させていきたい。それによって得られる経験や感覚が、体の動かし方や使い方を工夫し、巧みな動きへと発達させる基礎となります。

本研修では、蹴る、打つ、当てるなどの応用的な動きは除いています。

布とボールを組み合わせた遊び例

運動用具だけでなく手近にある日用品のなかにも、用具と同様に工夫次第で子どもたちから多様な動きを生じさせてくれるものがたくさんあります。本研修では、強くて柔らかく多様に変形できる特徴をもつ布を使います。布だけを使って遊ぶこともできますが、今回は1枚の布に1個から数個のボールを入れて、または乗せて遊ぶ方法を紹介します。

本研修では、大きさ 90cm×250cm の裏地用の布を準備しましたが、幼児には適したサイズを選んでください。

◎ 1人で

- ・ 1個のボールを入れた布の両端を片手で持ち、体の前や横で振り回す
- ・ 片端ずつ持ち、前後、左右に揺らす
- ・ 同様に持ち、体の前や後ろで回す
- ・ 同様に持ち、両手を上下に広げゆっくり回りながら足抜きをする

◎ 2人で

- ・ ボールを1個から数個入れた布を片端ずつ2人で持ち、ボールを落とさないように（歩いて、走って）移動する
- ・ 1個入れた布を同様に持ち、布をシーソーのように上下させてボールを転がす
- ・ 両腕を伸ばして同様に持ったまま、「なべなべ底抜け」のように2人同時に回る
- ・ 同様に持ち、布の張力を使ってボールを上にはじき上げ、受ける
- ・ 数個のボールを入れて同様に行う

◎ 2組で

- ・ 1組のはじき上げたボールを、もう1組が受ける
- ・ 2組が同時にはじき上げてボールを交換する

平成25年度 第1回東部地区幼稚園教員・保育士の合同研修会
「幼児の発達に応じた運動遊び」

日時：平成25年5月14日（火）
場所：鳥取市勤労青少年ホーム

◆研修講師 鳥取短期大学 教授 松本 典子氏

【ねらい】

用具や身近なものを使った多様な動きを体験を通して学ぶ。



【研修の様子】

- 1 講師による講義（レジメ・鳥取県幼児教育振興プログラムP23・24参照）
 - ・幼児期の運動や運動遊びの必要性について
「幼児期運動指針」文部科学省（H24.3月）
 - ・幼児期の発達特性と運動内容のポイント
- 2 実技（個人で・グループで）
 - ・用具（ボール・布）を使って



今度は
頭の方で
転がすよ。



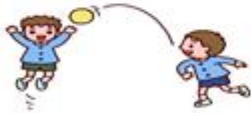
相手が受け取り
とりやすいよう
にボールを渡
そう。



ボールが滑
り落ちてくる。
おもしろい。



ボールを高く
上げるコツが分
かったわ。



【参加者の感想】

- ・運動神経が発達する時期なので、多様な運動遊びをしていきたい。
- ・一つの用具でも工夫次第でいろいろな動きができることが分かった。
- ・いろいろな道具を組み合わせると、楽しい遊びにつながることを実感することができた。
- ・運動遊びを通して、相手を思いやる心や仲間づくりや友達とのつながりを大事にしていきたい。
- ・育てたいところを意識して、保育を展開していかなければならないと感じた。
- ・できる、できないではなく、「楽しかった」と子どもの心に残る遊びを展開していくことの大切さが分かった。
- ・子どもが自ら「やりたい」と思える遊びを提案していきたい。
- ・保育者自身の発想力を磨きたい。

体育館に笑い声が
響き、楽しい研修とな
りました。

