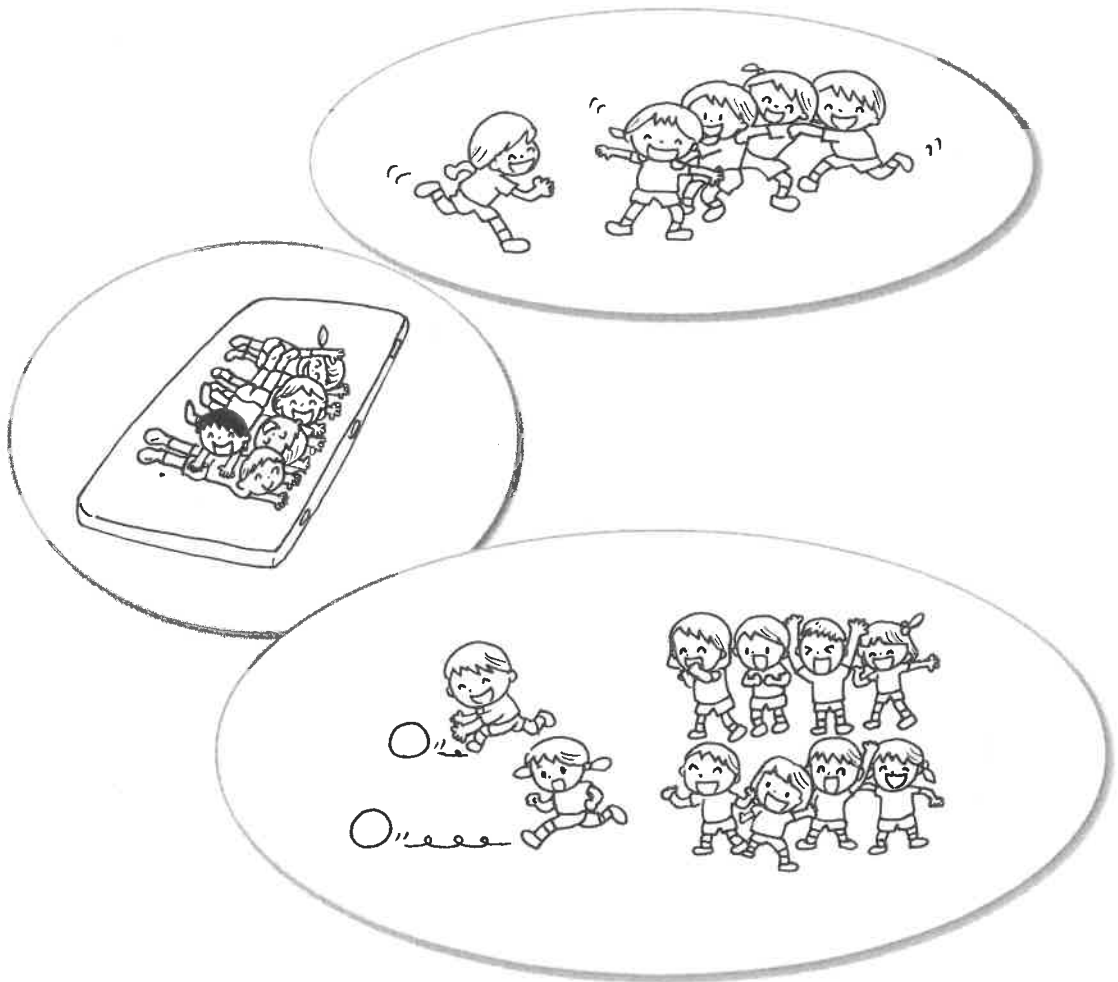


中野区運動遊びプログラム

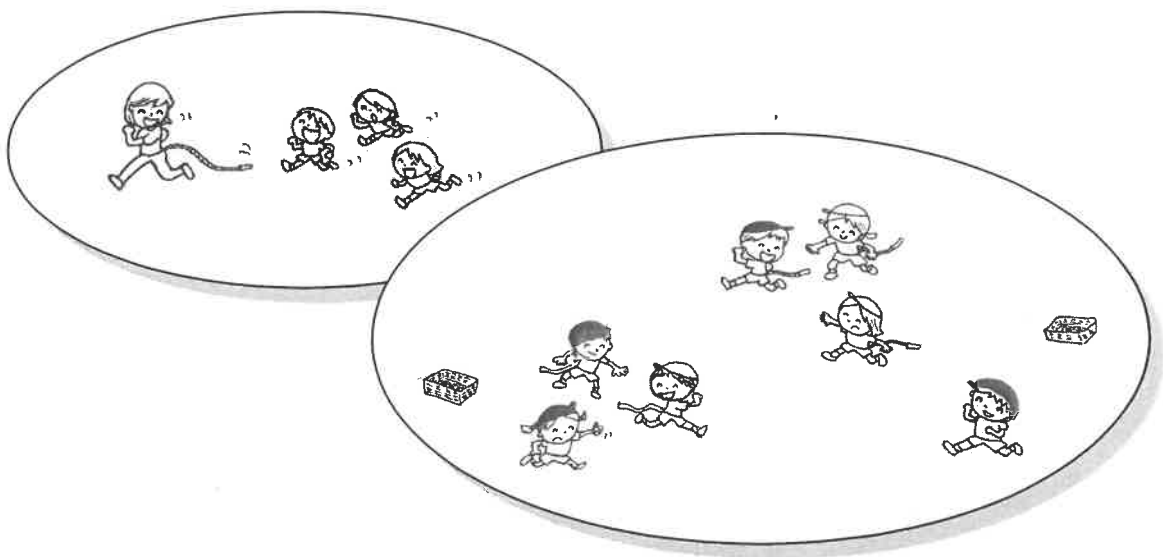
— 第3版 —



平成30年4月
中野区教育委員会

目 次

○「中野区運動遊びプログラム」について	1
○4歳児 取り組みの流れ	3
○5歳児 取り組みの流れ	4
○4歳児 「ボール遊び」	5
○4歳児 「マット遊び」	9
○4歳児 「多様な動きを経験する遊び」	13
○5歳児 「ボール遊び」	17
○5歳児 「マット遊び」	21
○5歳児 「多様な動きを経験する遊び」	25



「中野区運動遊びプログラム」について

I なぜ、「中野区運動遊びプログラム」か

1. 中野区の子どもたちの身体作りの課題から

中野区幼児研究センターでは、平成19年4月設立以来、区内の幼児教育関連施設の協力を得て中野区内の就学前の子どもの身体にかかわる実態について調査研究を進めてきました。その結果、次のことが分かりました。

○中野区の子どもたちは…

- ・ 幼児の身体能力の平均値は全国調査の結果と大きな違いはないが、**個人差が大きい**。
- ・ 一日の平均歩数と中強度以上の活動時間(※)ともに、他の機関の調査結果とくらべて少なめである。
(※中強度以上の活動とは、普通歩行ではなく早歩きや走行などを含む活動です)
- ・ 特に、「投げる」「逆さになる」「腕で身体を支える」などの多様な動きや身のこなしの経験が**不足している**。

○このことから…

「すべての子どもの心身の健全な成長を促すためには、日常生活で身体を動かす経験が少ない子どもにも、幼児期から身体を動かす楽しさを感じる機会を保障することが必要である」ということが明らかになりました。

さらに、都心に近く子どもが安心して遊べる公園などが少ない中野区においては、**保育園・幼稚園等**が子どもたちの身体作りに重要な役割を担っていることも分かりました。

2. 「中野区運動遊びプログラム」の特徴

○そこで…

幼児研究センターでは、「活発に身体を動かしていろいろな遊びを楽しみ、身体を動かすことが好きな子どもを育てる」ことをねらいとして、中野区独自の「運動遊びプログラム」の作成に取り組みました。

○「中野区運動遊びプログラム」の「ねらい」と「考え方」は次の通りです

- * 中野区の子どもは身体を動かす経験のうち「投げる」「腕で身体を支えたり、回転したりする」「楽しみながら様々な身体の部位を動かす」**経験が不足していることから…**

次の**3つの遊び**に絞って取り組むことにしました。

☆投げる⇒「ボール遊び」

☆腕で身体を支えたり、回転したりする⇒「マット遊び」

☆楽しみながら十分に身体を動かす⇒「多様な動きを経験する遊び(ごっこ遊び・鬼遊びなど)」

- * **段階を踏んで取り組むことで発達に沿った無理のない動きができるように…**

3つの遊びの取り組みの流れについて「**ステップ**」で表し、それぞれのステップごとの「**ねらい**」と「(ねらいを達成するために経験させたい) **内容**」を示しました。

- * **どの子どもにも身体を動かすことの楽しさを体感できる機会を…**

学級全体で取り組むことを前提としました。

II 取り組みにあたって

1. 身のこなしをよくするための様々な動きを経験することを目的としています。3種類の遊びにバランスよく取り組みましょう

どの年齢の場合も、子どもたちの経験が一つの活動に偏ることがないようにすることが大切です。

2. ステップのねらいがおおかた達成されたら、次のステップに進みましょう

プログラムのステップは、発達に沿って順を追って設定しています。前のステップの経験が次のステップで生かされることが重要なので、子どもの取り組みの姿を丁寧にとらえていく必要があります。子どもの姿からそのステップのねらいを達成していると判断した上で、次のステップに進むようにしましょう。

4歳児・5歳児共に、初めてこのプログラムに取り組むことを想定して構成していますが、すでに4歳児の時に取り組んだ経験のある5歳児の場合は、4歳児の時に取り組んだ活動を繰り返して様子を見てから、次のステップに進むとよいでしょう。

3. 原則としてプログラムへの取り組みは学級全体で行いましょう

これまでの日常生活で身体を動かす経験の種類や活動の量にかかわらず、どの子どもも身体を動かす楽しさを感じて、様々な運動遊びに意欲的に取り組む手掛かりとなることを目指しています。

4. さらに楽しさを味わうための活動や発展型の内容を「展開例」として示しました

それぞれのステップのねらいや内容を踏まえて繰り返し遊びに取り組んで習熟した子どもたちが、プログラムに示した例にとらわれず、より創造的な遊びを開発していくことを期待しています。

5. 本プログラムの最終的なねらいは、子どもたちが自由な遊びの場面で、主体的に身体を動かす遊びに取り組むようになることです

このプログラムは、一斉活動場面で取り上げられることを想定していますが、この取り組みによって「身体を動かすことの楽しさ」を体験した子どもたちが、やがては自由な遊びの場面で、主体的に様々な身体を動かす遊びに取り組んでいくようになることを願っています。

6. 環境構成や留意点などの押さえが大切です

子どもが主体的に取り組んでいくための環境構成（遊具・用具等の設定・提示など）の工夫や安全への配慮、さらに、取り組み過程での環境の再構成や助言・援助などの要点を整理していくことも必要です。

III 小学校教育との接続

○中野区立小学校・中学校全校が「自らの体力に対する関心を高め、主体的・継続的に体力づくりに取り組む児童・生徒」の育成を目標として、『体力向上プログラム』を作成しています。『中野区運動遊びプログラム』のねらいは、こうした小学校以降の体力づくりの取り組みにつながっていくものと考えます。

『体力向上プログラムガイドライン』（平成22年3月中野区教育委員会）に示された「体力づくり」の6つの観点

- ・運動や運動遊び、スポーツの楽しさを味わう体力づくり
- ・運動する意味を理解し、効果を実感できる体力づくり
- ・できた、わかったという達成感や成就感を大切にする体力づくり
- ・個に応じた課題の設定と、課題解決を大切にする体力づくり
- ・人とのかかわりを大切にする体力づくり
- ・食事や睡眠の大切さを理解し、生活改善につなげる体力づくり

<4歳児 取り組みの流れ>

は、各ステップのねらい

	ボール遊び	マット遊び	多様な動きを経験する遊び
目標	<ul style="list-style-type: none"> ボールの操作に興味をもち、繰り返し楽しむ 自分なりの目当てをもって、友達とかかわりながらボール遊びを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> マットを使った様々な遊びを楽しむ 手や足で身体を支えとともに、回転・逆さなどの身体感覚に慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な身体の動きをしながら、思い切り身体を動かすことを楽しむ ルールや遊び方を知って、友達と一緒に身体を動かす遊びを楽しむ
ステップ 1	<p>・ボールを使った遊びに興味をもつ</p> <p>・ボールの扱いに慣れる</p> <p>①転がす、追いかける ②ボール・キャッチ ・バウンド・キャッチ ・投げ上げ・キャッチ *展開例 とる高さを変える(膝、顔など) ・ボール投げ・キャッチ</p> <p>③ボール渡し ・イスに座って ・立って ・転がして *展開例 横を歩く保育者と競争</p>	<p>・マットを使った遊びに親しむ</p> <p>・簡単な身体の動きを楽しむ</p> <p>①いろいろポーズ ・ホチキス(長座体前屈) *展開例 お尻歩きでマットの端まで進む ・たまご(丸まる) ・さつまいも(伸びる) ・トンネル→トンネルくぐり ②マット引つ越し鬼 *展開例 動物歩き、両足ジャンプ ケンケンなど</p>	<p>・イメージや音楽に合わせて、身体を動かす楽しさを感じる</p> <p>①手裏剣あそび(しゃがむ・ジャンプ・白刃取り) ②忍法伝い歩きの術 ・壁を伝う ・床を這う ③忍法隠れ蓑の術</p>
ステップ 2	<p>・繰り返しボールを投げる楽しさを感じる</p> <p>・ボールの様々な投げ方を知って、試す</p> <p>④的あて *展開例 的に当たったら得点をつける</p> <p>⑤ライン玉投げ</p>	<p>・マットを使った遊びの身体の動きに慣れる</p> <p>・手や足で身体を支える動きを楽しむ</p> <p>③動物ポーズ&歩き ・ペンギン(膝立ち) ・くま(両手足) ・あざらし(這う) ・うさぎ(跳ぶ) ・かえる(両手と両足を交互について跳ぶ) *展開例 マットの下に巧技台などを入れ、動物山に見立てる</p>	<p>・様々な動きをする楽しさを感じる</p> <p>④忍法跳びこし&くぐりの術 ⑤ちびっこ忍者がころんだ *展開例 ルールを理解して動けるようになったら止まるときに忍者のポーズをする</p>
ステップ 3	<p>・自分なりにボールを操作する楽しさに気付く</p> <p>・目的に応じたボールの投げ方、とり方に慣れる</p> <p>⑥二人組のパス・キャッチ ・転がす ・バウンド *展開例 下から両手で投げる</p> <p>⑦玉入れ チームに分かれ、競う *展開例 高さを変えているいろいろな投げ方をする</p>	<p>・身体を回転させたり、逆さになったりする感覚に慣れる</p> <p>④たまご→起き上がり ⑤さつまいも(横)まわり *展開例 手つなぎさつまいもまわり(二人組)</p> <p>⑥マット引き ⑦トンネルのぞきじゃんけん *展開例 ゆっくり前に回る</p> <p>⑧おしくらまんじゅう 手や肘を使わず背中とお尻で押し合う *展開例 勝った人、負けた人で集まり、第2回戦</p>	<p>・目的に応じて様々な動きをすることを楽しむ</p> <p>⑥忍法変身の術(動物や乗り物などに変身する) *展開例 変身したものになって移動する</p> <p>⑦フープくぐりの術 *展開例 リレー形式で行う</p> <p>⑧しっぽとり(追いかけて鬼ごっこ) *展開例 数人の子どもが鬼になって行う</p> <p>⑨追いかけて鬼ごっこ *展開例 追う役を2,3人、その他は逃げるチームからスタートし、鬼に捕まったら鬼になる</p>
ステップ 4	<p>・簡単な目当てをもって、ボールの操作を楽しむ</p> <p>・ルールを意識して、友達とボール遊びを楽しむ</p> <p>⑧追いかけて玉入れ ⑨円になってパス・キャッチ ・転がす ・バウンド *展開例 距離を離して相手に向かって投げる</p>	<p>・身体を回転させたり、逆さになったりする感覚に慣れ、動きを楽しむ</p> <p>⑨かえるジャンプ→かえるの足うち ⑩トンネルのぞき→くるりん(前転) *展開例 くるりんくるりん マットの向きを変え、長く使う</p> <p>⑩さつまいも(横)まわり→チョコバナナ</p>	<p>・目的に応じて自分なりに動き方を考えて動くことを楽しむ</p> <p>⑩忍法あめんぼの術 ⑪しっぽとり(増やし鬼) ⑫忍者ワールド (跳びこしくぐり、フープくぐり、とび石渡りの術などのコーナー) *展開例 それぞれの場の設定を子どもたちと考え、保育者が変化させていく</p>

<5歳児 取り組みの流れ>

は、各ステップのねらい

	ボール遊び	マット遊び	多様な動きを経験する遊び
目標	<ul style="list-style-type: none"> ボールの操作に興味をもち、繰り返し楽しむ 自分なりの目当てをもって、友達とかかわりながらボール遊びを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> マットを使った様々な遊びを楽しむ 手や足で身体を支えるとともに、回転・逆さなどの身体感覚に慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な身体の動きをしながら、思い切り身体を動かすことを楽しむ ルールや遊び方を知って、友達と一緒に身体を動かす遊びを楽しむ
ステップ 1	<p>・ボールを使った遊びに興味をもつ ・ボールの扱いに慣れる</p> <p>①ボールを転がす、追いかける ②ボール・キャッチ ・バウンド・キャッチ *展開例 とる高さを変える(膝、顔など) ・投げ上げ・キャッチ 自分で投げるととる高さを変える(膝、顔など) *展開例 高く投げるととる ・ボール投げ・キャッチ *展開例 投げたボールを拾い、スタートまで戻る</p>	<p>・マットを使った遊びに親しむ ・簡単な身体の動きを楽しむ</p> <p>①いろいろポーズ ・ホチキス→お尻歩き ・トンネル→トンネルくぐり ・たまご(丸まる) ・さつまいも(伸びる)</p> <p>②さつまいも崩り</p>	<p>・イメージや音楽に合わせて、様々な身体の動きをする楽しさを感じる</p> <p>①手裏剣あそび(しゃがむ・ジャンプ・白刃取り) ②忍者走り&忍法隠れ蓑の術 ③忍法跳びこし&くぐりの術 *展開例 ゴムの高さや貼り方を変える</p>
ステップ 2	<p>・目的によるボールの投げ方の違いを知り、繰り返し楽しむ</p> <p>④的あて *展開例 的に得点をつける 投げた距離を離す</p> <p>⑤ライン玉投げ</p>	<p>・マットを使った様々な身体の動きを楽しむ ・手や足で自分の身体を支える</p> <p>③動物ポーズ&歩き ・ペンギン(膝立ち) ・くま(両手足) ・あざらし(這う) ・うさぎ(跳ぶ) ・かえる(跳ぶ・両手と両足を交互に) *展開例 動物山 好きな動物の動きかえるの足うち</p> <p>④動物変身じゃんけん (チームに分かれてじゃんけんし、勝った方の動物に変身する) *展開例 自由に動いて、相手チームとじゃんけん</p>	<p>・相手の動きを見ながら、すばやく動くことを楽しむ</p> <p>④ドンじゃんけん いろいろなコースを使う *展開例 進み方を変える(ケンケン、スキップ) ⑤十字おに(田おに) *展開例 ひまわりおに</p>
ステップ 3	<p>・様々なボールの投げ方を知り、目的に応じてやってみようとする</p> <p>⑥二人組のパス・キャッチ ・転がす ・バウンド *展開例 距離を2~3mに伸ばす 下から投げる</p> <p>⑦追いかけて玉入れ *展開例 2チームに分かれて競う</p>	<p>・回転や逆さなどの身体感覚に慣れる ・手や足に力をこめて、押す引くなどの動きを楽しむ</p> <p>⑤かえるの足うち</p> <p>⑥トンネルのぞきじゃんけん</p> <p>⑦トンネルのぞき→くるりん *展開例 じゃんけんになったら、回る</p> <p>⑧さつまいも(横)まわり ⑨すもう</p>	<p>・目的に応じて様々な身体の動きを楽しむ</p> <p>⑥トンネルおに(こおりおにのトンネルバージョン) *展開例 クモおに</p> <p>⑦ところおに(5~6人の列をつくり、鬼が最後尾の子どもをタッチする)</p>
ステップ 4	<p>・目的に応じて投げ方やとり方を考えながら、ボール投げを楽しむ</p> <p>⑧グループでのパス&キャッチ ・転がす ・バウンド ・下から投げる</p> <p>⑨ボール当て</p>	<p>・回転や逆さなどの身体感覚に慣れる</p> <p>⑩トンネルのぞき→くるりん ポーズ(前転) *展開例 くるくるりん(2連続前転)ポーズ</p> <p>⑪キャタピラー うつぶせで並んだ4~5人が一斉に回って上の人を運ぶ</p>	<p>・目的に応じて様々な身体の動きを楽しむ</p> <p>⑧忍法あめんぼの術 *展開例 チームに分かれて、リレー形式で行う ⑨とび石渡りの術 *展開例 5~6人のチームで行う</p> <p>⑩にんじゃワールド (跳びこしくぐり、フープあめんぼの術、とび石渡りの術などのコーナー) *展開例 場や動き方に変化を付ける ⑪しっぽとり (チーム対抗) *展開例 しっぽの数、安全地帯など、変化を付ける</p>

4歳児 ボール遊び



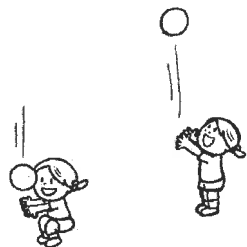
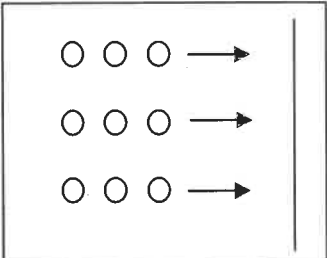
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの操作に興味をもち、繰り返し楽しむ ・自分なりの目当てをもって、友達とかかわりながらボール遊びを楽しむ
--------	--

ステップ1
ねらい

- ボールを使った遊びに興味をもつ
- ボールの扱いに慣れる

内容

- ・様々な大きさや硬さのボールに親しむ
- ・様々なボールの扱い方（投げる、とる、転がす など）を知る
- ・ボールを使って、友達との簡単なやりとりを楽しむ

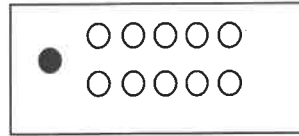
遊 び	留 意 点
<p>①ボールを転がす、追いかける 自分でボールを転がし、追いかけて、拾う 拾ったら、列の一番後ろに並ぶ</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>②ボール・キャッチ</p> <p>A バウンド・キャッチ 自分でついたボールをとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをよく見る ・ボールは真下につくようにする ・手を開いて（パーにして）とる <p>*展開例 ボールをとる高さを変える（膝・顔など）</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>B 投げ上げ・キャッチ まっすぐ上に投げ上げた（10～30cm）ボールを 胸の高さでとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをよく見る ・手を開いて（パーにして）とる ・落下点に移動してとる <p>*展開例 ボールをとる高さを変える（膝・顔など）</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>C ボール投げ・キャッチ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3m程度離れたところから壁に向かって ボールを投げ、戻ってきたボールを拾う 2) ボールを拾ったら列の後ろに並ぶ <p>※あてられる壁がない場合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3m程度離れたところにラインを引き、 それを越えるように投げる 2) 転がっていくボールを拾って元の列に並ぶ <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・転がりすぎないように 室内など区切られた場 所で行う ・隣の子ともとぶつから ないように間隔をあけ る ・大きさやはずみ方を事 前に確認して、扱いや すいものを選ぶ ・両手でしっかりつかむ ように促す ・はじめのうちは、その 場でとれるくらいの高 さに投げ上げ、なるべく 移動しないほうがよ い ・はじめに、全員が自分 用のボールを新聞紙で 作る ・投げるには、しっかり 握れるくらいの少し小 さめの大きさがよい ・壁やラインにみんなが 届くようになったら 徐々に距離を離す

③ボール渡し

並んで隣の人にボールを渡していく

- A** イスに座って
- B** 立って (横から)
- C** 転がして

図のように列になって並ぶ



・園で使用している大小いろいろな大きさのボールを使う

***展開例**

列の横を歩く保育者とどちらが早い競争する
チームに分かれて競争する など

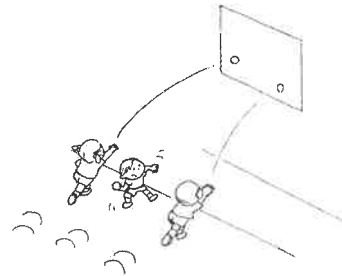
ステップ2

ねらい ○繰り返しボールを投げる楽しさを感じる
○ボールの様々な投げ方を知って、試す

内容 ・目的による投げ方の違いを知り、繰り返し試してみる
・ルールを知って、友だちと一緒にボールを使った遊びを楽しむ

④的あて

地上約2mの高さの的 (ブルーシート、新聞紙、フープ、ひもなど) をめがけ、ボールを投げる
落ちたボールを拾って、列の後ろに並ぶ



- ・力をこめて思い切り投げる
(「ビューン」と声を出す)

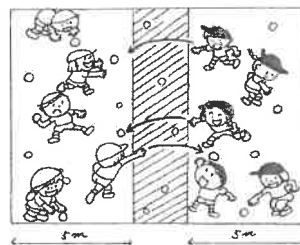
***展開例**

的に当たったら得点をつける (30秒で何点とれるかなど)

・手のひらで掴めるくらいのボールを使う (新聞紙で作ってもよい)
・斜め上方向に力いっぱい投げる動作が遠投につながるので、子どもたちの姿を見て、的の高さを調節する
・保育者が見本を見せて、投げ方のポイントを伝える「肘を高くする」「力をこめて思い切り投げる」

⑤ライン玉投げ

- 1) 2チームに分かれて自分の陣地に入る
- 2) それぞれの陣地に同じ数の玉を置く
- 3) スタートの合図で相手の陣地へ玉を投げる
 - ・中央部分のボールは拾わない
 - ・自分の陣地にあるボールならどれを投げてもよい
- 4) 投げ方のルールが分かるようになったら制限時間内 (30~60秒) にボールを多く相手陣地に入れたほうが勝ちというルールのゲーム形式にする



・人数の倍くらいの数の新聞紙ボールを準備する
・スポンジボールなどは転がってしまうので、新聞紙ボールの方がやりやすい
・はじめはチームごとに交互に投げ、ルールの確認をする
・子どもの投力によって中央の幅を調整する
・2回戦以上やる場合は陣地を交代する

ステップ3

ねらい ○自分なりにボールを操作する楽しさに気付く
○目的に応じたボールの投げ方、とり方に慣れる

内容 ・相手を意識してボールのやりとりを楽しむ
・いろいろな投げ方や距離によるボール投げの力の加減を知る

⑥二人組のパス・キャッチ

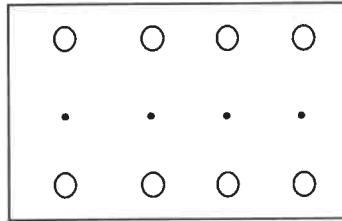
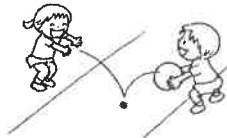
向かい合ってボールを受け渡しする（距離は50cm～1m程度）

A 転がす



B バウンド

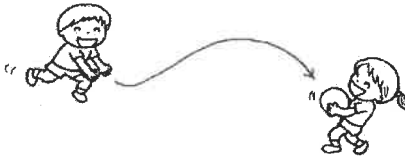
中央にバウンドさせる場所の目印があると分かりやすい



*展開例

下から両手で投げる

- ・ボールをよく見る
- ・手を開いて（パーにして）とる
- ・落下点に移動してとる



・比較的大きめのボールを使う

・ボールを投げる方向をそろえる

・下手投げは山なりになるよう、やさしくふわっと投げる

⑦玉入れ

半径3m程度の円の真ん中に段ボール箱（またはボールかご）を置き、その中に小さいボールを山なりに投げ入れる

チームに分かれ、60秒間（又は30秒間）で入れたボールの数を競う



*展開例

段ボール箱を置く高さを変えて、いろいろな投げ方をする

・小さいボールを使う

・段ボール箱が浅いとボールが跳ね出してしまうので、深めのもを使うか、段ボール箱にビニール袋をかけて底を浮かすとよい

ステップ4

わらい ○簡単な目当てをもって、ボールの操作を楽しむ
○ルールを意識して、友達とボール遊びを楽しむ

内容 ・相手の動きを意識して合わせて動く
・相手との距離や動きを調整しながら投げる

⑧追いかけて玉入れ

- 1) 保育者がかご（段ボール箱）を背負って逃げる
- 2) 子どもはかごに向かってボールを投げる
60秒間にできるだけたくさんのボールを入れる

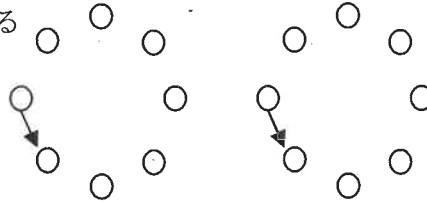


- ・小さいボールを使う
- ・かごが浅いとボールが跳ね出してしまうので、深めのものを使うか、段ボール箱にビニール袋をかけて底を浮かすとよい
- ・フープにビニール袋をつけてもよい

⑨円になってパス・キャッチ（転がして・バウンドで）

（隣の人との距離は1m程度）

- 1) 隣の人にボールを転がしてパスする
- 2) バウンドでパスする



*展開例

できるようになったら、距離を離していく
相手に向かって投げる

- ・大きいボールを使う
- ・歌いながらパスするなどリズムカルに行う
（例：大きな栗の木の
下で）

4歳児 マット遊び

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・マットを使った様々な遊びを楽しむ ・手や足で身体を支えとともに、回転・逆さなどの身体感覚に慣れる
--------	--

*準備と片付け：全員がかかわれるように、準備と片づけを分担する

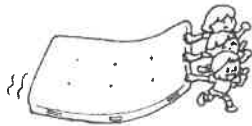
・ずりずりマット引き

マットを引きずって運ぶ。

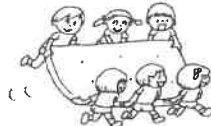
・マット運びみんなでわっしょい

マットの回りをもって運ぶ。

(後ろ向きにならないようにする)



(5 ~ 6 人で横からも持つ)



(8 ~ 10 人程度で)

ステップ1

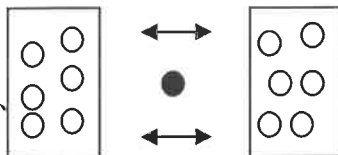
- ねらい**
- マットを使った遊びに親しむ
 - 簡単な身体の動きを楽しむ

- 内 容**
- ・マットを使った遊びに興味をもち、繰り返し楽しむ
 - ・マットの上で身体を丸める、伸ばすなどの動きを楽しむ
 - ・マットを使って、友達と一緒に身体を動かす

遊 び	留意点
<p>① <u>いろいろポーズ</u></p> <p>A ホチキス(ステープラー) 足をのばしてつま先を触る</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">○ ○ ○</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">○ ○ ○</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">○ ○ ○</div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">○ ○ ○</div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">○ ○ ○</div> </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">○ ○ ○</div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">○ ○ ○</div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">○ ○ ○</div> </div> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">○ ○ ○</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○ →</div> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのポーズ名は、子どもたちがイメージをもちやすいものにしてもよい ・お尻だけを動かし、足を伸ばして膝は動かさない
<p>B たまご (丸まる)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 首をまげておへそをみる 2) たまごポーズで左右に揺れる 3) たまごポーズで前後に揺れる <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・たまごの前後揺れは難しいので、はじめは保育者が補助する ・次に待つ子に補助させてもよい。そっと揺らすよう伝える
<p>C さつまいも (伸びる)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 手足の指先からつま先までピンと伸ばす 2) 左右に揺れる <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・初めは、膝についてトンネルを作るが、様子を見て膝を伸ばすよう促す
<p>D トンネル → トンネルくぐり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 二人組でトンネル役とトンネルをくぐる役になる 2) くぐったら、役を交代する <p>*展開例 マットを縦長に使い、5~6人のトンネルを作っていくぐる</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間身体を支えるのは難しいので、長いトンネルにはしない

② マット引っ越し鬼 (ふやし鬼)

- ・ 2～3 m 離してマットを 2 枚敷く
- ・ 子どもは半数ずつマットにのる
- ・ 保育者が鬼になってマットの間に立ち、「お引っ越し」と言ったら、子どもはマットを移動し、保育者は移動中の子どもを捕まえる
- ・ 捕まった子どもは鬼になる
- ・ 最後に残った子どもの勝ち



- ・ 鬼になったら、カラー帽子を裏返すなど、子ども同士が見分けやすくする

* 展開例

動物歩き、両足ジャンプやケンケンなどで行う

ステップ2

ねらい ○ マットを使った遊びの身体の動きに慣れる
○ 手や足で身体を支える動きを楽しむ

内容 ・ 様々な動物になって動きを楽しむ
・ 足、膝、手で自分の身体をしっかり支える

③ 動物ポーズ&歩き

(スタートからゴールまで動物歩きをしてから、元の列に戻る)

A ペンギン (膝立ち) 腰を上げて、バランスをとって進む



B くま (両手足)



同じ側の手と足で身体を支える
・ ゆっくり (体重がかかるように) 動く
・ 肘を伸ばす
・ 前をしっかり見る

C あざらし (這う)



手だけで身体を支えて進む
・ 手のひらをしっかりと開いて横向きにつく
・ 膝を伸ばす

D うさぎ (跳ぶ)



両足をそろえて跳びながら進む

E かえる (跳ぶ)



両手と両足を交互について跳ぶ
・ 肘を伸ばして両手を前につく
・ 手をついたまま、その場で足を挙げる
・ 両足をつき、少し前の方に両手をつく

* 展開例

マットの下に巧技台などをいれ、動物山に見立てて越える

- ・ ポーズができているかどうか確認する

- ・ くま、あざらし、かえるは、手をしっかり開いて(パーにして)つき、身体を支えるよう促す

- ・ スタートからゴールまで、マットの上以外も動物歩きをするよう促す

- ・ くまは、つま先立ちにならないよう、足裏を床にしっかりとつけるようにする。

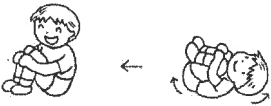
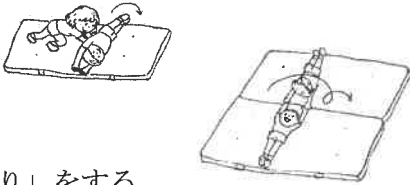


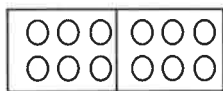

- ・ ペンギンは、床にじかに膝が当たると痛いのでマットの上で行うが、他の動物はマットを用いなくてもよい

- ・ くまは後ろ向き、カエルはジャンプして降りる

ステップ3

おらい ○身体を回転させたり、逆さになったりする感覚に慣れる

内容 ・イメージをもって身体を回転させたり、逆さになったりする動きに慣れる
・友達と遊びながら、力を入れて押ししたり引いたりする

<p>④たまご→起き上がり たまごポーズで丸まる</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) たまごポーズで左右に転がる 2) たまごのポーズで前後に揺れる あごをひいて身体全体を丸くする 3) しゃがんだ状態から合図で後ろに転がり、反動をつけて起き上がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・脚の力だけ使うのではなく、転がる反動で起き上がる動きが、「前転」につながる ・しっかりおへそを見る（あごをひく）よう促す
<p>⑤さつまいも（横）まわり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 二人組で一人がさつまいもになってもう一人が転がして横まわりをする 2) 交代しながら行う <p>*展開例 二人で手をつないで「さつまいもまわり」をする (二人組で頭上に伸ばした手をつないで一緒に回る)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけまっすぐ回るのが望ましい ・全身をまっすぐに伸ばして回るよう促す
<p>⑥マット引き</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2チームに分かれて、互いにマットを引っ張り合う 2) 制限時間内（30秒程度）に自分たちのチームの陣地に近づいた方が勝ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・マットがたくさんある場合は、陣地まで運べたマット数を競ってもよい ・危険なので、マットの耳はもたない
<p>⑦トンネルのぞきじゃんけん</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2列に並び、マットの上に背中合わせに立つ 2) 足の間から相手をのぞいてじゃんけんする 3) 勝負がついたら相手を替えて、じゃんけんを繰り返す  <p>*展開例 じゃんけんをした後、両手を足のすぐ近くについて、ゆっくり回る</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・逆さが怖い場合は、手をマットについて支えてもよい ・頭の後ろ側をマットにつくことを伝える
<p>⑧おしくらまんじゅう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) マット1枚に5～6人ずつのる。 2) 1回あたり約10秒の「おしくらまんじゅう押されて泣くな（くりかえし）3・2・1」という掛け声で押し合う 3) マットに残った人が勝ち 4) 待っている人と交替する  <p>*展開例 勝ち残った人、押し出された人で集まって、第2回戦をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・互いに背を向けて丸くなり、両側の子どもと腕を組み、手や肘を使わずに背中とお尻で押し合いをする ・マットを2枚合わせてもよい

ステップ4

ねらい ○身体を回転させたり、逆さになったりする感覚に慣れ、動きを楽しむ

内容 ・イメージをもって身体を回転させたり、逆さになったりする動きを楽しむ

⑨かえるジャンプ→かえるの足うち

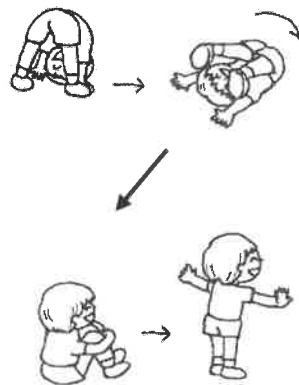
- 1) かえるポーズで両手をつき、両足でジャンプする
- 2) 安定してできるようになったら両足を高く上げ、足うちをする
 - ・肘を伸ばして両手で身体を支える



- ・前転の回り始めにつながる動きなので、足うちをする時、少しずつ高く上がるように声をかける

⑩トンネルのぞき→くるりん (前転)

- 1) マットの手前に立ち、足の間から後ろの子をのぞいて手を振る
- 3) 両手を足の近くについてゆっくり回る
 - ・回るときは両手を開く (パーにする)
 - ・頭の後ろをマットにつく
- 4) 膝を抱えて足を前について立つ



- ・逆さが怖い場合は手をマットについて支えてもよい
- ・足の間からのぞく時、膝が曲がっていてもよい
- ・手を振るかわりにじゃんけんをしてもよい
- ・回った後うまく立てない場合は、④のたまごポーズの前後の揺れをしてから立つ
- ・マットの向きを変える時は、子どもと一緒に動かすようにする
- ・連続で回れない場合は、体勢を立て直してから回るよう促す

*展開例

くるりんくるりん (前転をゆっくり2回)
 マットの向きを変え、2枚つなげて長く使う



⑪さつまいも (横) まわり→チョコバナナ

- 1) 一人ずつさつまいもになって横回りをする
- 2) 3~4名の子どもがチョコレート役になりマットにうつぶせに並んで寝る
- 3) バナナ役の子はチョコレート役の上を横回りで転がる
- 4) 順番に交代して、全員がバナナ役をする



- ・チョコレート役の子は間を空けずに並ぶ
- ・上下の子どもの頭がぶつからないように、チョコレート役の子どもの背中にバナナ役の子どもの頭の位置がくるよう促す

4歳児 多様な動きを経験する遊び

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な身体の動きをしながら、思い切り身体を動かすことを楽しむ ・ルールや遊び方を知って、友達と一緒に身体を動かす遊びを楽しむ
--------	--

*取り組み始め：子どもたちが抵抗感をもたずに具体的なイメージをもって楽しく身体を動かすきっかけとなる例

○なんじゃもんじゃにんじゃ体操

(出典「たにぞう+中川ひろたかのうたあそび講習会」2004 世界文化社)



手裏剣の投げ方は、頭手裏剣、足手裏剣、馬場(忍者)チョップの3種類があり、それぞれに応じてよける動きをする。(下記の①A、B、C参照)

※「多様な動きを経験する遊び」だけでなく、「ボール遊び」「マット遊び」でも、取り組みの始めに身体をほぐす動き(準備体操等)を取り入れるとよい。

ステップ1

ねらい ○イメージや音楽に合わせて、身体を動かす楽しさを感じる

内容

- ・音楽や保育者の言葉から、イメージをもって身体を動かす
- ・大勢の友達と一緒に動く快さを感じる

遊 び	留 意 点
<p>① <u>手裏剣あそび</u> (保育者の動きを見やすい位置に集まる) 保育者が手裏剣を投げる動きをする 子どもはそれをよける</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A 頭手裏剣 しゃがむ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>B 足手裏剣 跳び上がる</p> </div> </div> <p>C 馬場(忍者)チョップ 腰を落として片足を前に出し、 手を伸ばして顔の前で合わせる (真剣白刃どりのイメージ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「しゃがむ」「跳び上がる」「(腰を落として片足を前に出し)手を伸ばして顔の前で合わせる」など、一つ一つの身体の動きを意識するよう具体的な言葉をかけていく ・慣れてきたら、子どもの様子を見ながら、忍者をイメージして「音をたてない」「できるだけ姿勢が低くなるようしゃがむ」などの言葉をかけていく
<p>② <u>忍法伝い歩きの術</u> A 壁を伝って歩く B 床を這って進む 手をしっかり開いて (パーにして) 壁や床につくようにする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽 (または楽器) が鳴っている間は進み、止まったら動きも止めるなど、変化を付ける

③忍法隠れ蓑の術

- 1) 身体の前に広げた新聞紙を両手で持ち、手首を返して頭の上にあげる
- 2) 頭の上に新聞紙を広げたまま持って走る
- 2) 合図で、しゃがみ、新聞紙の下に隠れる



- ・新聞紙は、子どもが操作しやすい大きさに調整する

ステップ2

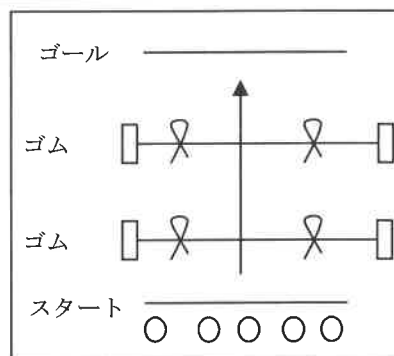
ねらい ○様々な動きをする楽しさを感じる

- 内容**
- ・保育者の言葉を聞いて、様々な身体の動きを楽しむ
 - ・簡単なルールが分かって、友だちと一緒に動くことを楽しむ

④忍法跳びこし&くぐりの術

設定されたゴムを跳んだりくぐったりしてスタートからゴールへ走る

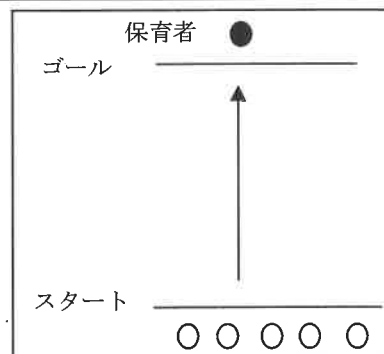
- 1) 跳ぶ + 跳ぶ
- 2) くぐる + くぐる
- 3) 跳ぶ + くぐる



- ・ゴムは机やイスに固定する
- ・ゴムの高さは20~30cm程度にし、子どもの動きを見て高さを変えたり張りの強さを加減したりする
- ・慣れてきたら、「なるべくゴムにさわらないように」などの目当てを示す
- ・ゴムが見えるように、リボンなどで印をつける

⑤ちびっこ忍者がころんだ

- 1) 保育者が鬼になり、子どもたちは忍者になってゴールを目指す
- 2) 保育者が壁側を向いて「ちびっこ忍者がころんだ」と言う間に、子どもたちは前に進む
- 3) 鬼が振り向いた時に動いた子どもはスタートラインに戻る



- ・はじめは、全員ゴールするまで繰り返し、子どもの様子を見ながら、「ちびっこ忍者がころんだ」の回数を増減するなどの工夫をする
- ・子どもの様子を見ながら、「だるまんがころんだ」に準じてルールを決める

***展開例**

ルールを理解して動けるようになったら、止まる時に忍者のポーズをする

ステップ3

ねらい ○目的に応じて様々な動きをすることを楽しむ

内容 ・保育者の言葉を聞いて、すばやく様々な身体の動きをする
 ・簡単なルールが分かって、友だちと競って動くことを楽しむ

<p>⑥忍法変身の術</p> <p>1) 音をさせないようにつま先で走る(忍者走り) 2) (動物・乗り物など) 指示されたものに変身して止まる 3) 次の合図で忍者走りに戻る 1)～3)を繰り返す</p> <p>*展開例 変身したものになって移動する</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・保育者ははっきりと分かりやすい合図をし、変身するものは、跳ぶ、這う、はばたくなど、多様な動きのイメージが広がるものを選ぶ ・移動時は忍者や変身したものになりきれよう、音楽や保育者の言葉かけを工夫する
<p>⑦フープくぐりの術</p> <p>1) 図のようにフープを並べる 2) スタート地点からフープまで走り、くぐる 3) ゴールまで走る</p> <p>*展開例 リレー形式で行う</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・フープのくぐり方は、足から、頭から、どちらでも…など、変化を付ける
<p>⑧しっぽとり(追いかけて鬼ごっこ)</p> <p>(鬼から逃げたり逃げ役を追いかけるイメージ) 保育者が長いしっぽを付けて逃げ、子どもたちは保育者を追いかけて、しっぽをとる 制限時間内(30秒程度)にしっぽがとれたら子どもの勝ち</p> <p>*展開例 数人の子どもが鬼になって行う</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・しっぽは、短縄、編み布などを利用する ・保育者がつけるしっぽは長くして、手でとつても、足で踏んでとつてもよい。 ・子どもがつけるしっぽは、40cm程度とし、材質は軽すぎると扱いにくいので、子どもの様子を見て決めるとよい
<p>⑨ 追いかけて鬼ごっこ</p> <p>1) 追うチーム(○)と逃げるチーム(△)の2グループに分かれる(赤白帽等で区別する) 2) スタートの合図で追うチーム(鬼)は逃げるチームを捕まえに行く 3) 鬼にタッチされたら鬼の家に入れられる 4) 逃げるチームが全員なくなったらおわり 追うチームと逃げるチームの役割を交代して行う</p> <p>*展開例 追う役(鬼)を2～3人、その他は逃げるチームからスタートし、鬼に捕まったら自分も鬼に変身する だんだんと鬼が増え、最後まで残った子どもの勝ち</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・鬼ごっこの経験が少ない場合は、はじめは保育者が鬼、子どもは逃げる役になり、慣れてきたら左記のように進める ・1回の時間が長くなる場合は、子どもたちの様子を見て、交代する ・子どもの動き方によっては、逃げる場所を区切ったり、安全地帯を2～3か所つくったりしてもよい

ステップ4

ねらい ○目的に応じて自分なりに動き方を考えて動くことを楽しむ

内容 ・用具や材料に応じて、様々な動きや素早い動きをすることを楽しむ
 ・ルールが分かって、友だちと競ったり力を合わせたりして動くことを楽しむ

⑩忍法あめんぼの術 (池の上を歩いているイメージ)

- 1) 2枚の新聞紙に片足ずつ置き、新聞を滑らせながら歩く
- 2) 新聞を4枚にして、両手足をおいて滑らせながら歩く



・子どもたちの動きを見て、新聞紙の大きさを調整する

⑪しっぽとり (増やし鬼)

- 1) 鬼役の子どもを(2~3人)を決めてそれ以外の子どもはしっぽをつける
- 2) 鬼は他の子どものしっぽをとる
- 3) しっぽをとられた子どもは鬼になる
- 4) 最後に残った子どもの勝ち



・しっぽの長さは40cm程度とし、短縄、編み布などを利用する
 ・材質は軽すぎると扱いにくいので、子どもの様子を見て決めるとよい
 ・制限時間は、1~2分程度とする

⑫忍者ワールド

ホールの中にいくつかの場を設定し、順番に越えていく。最初は保育者と確認しながら行う

A 跳びこし&くぐりの術

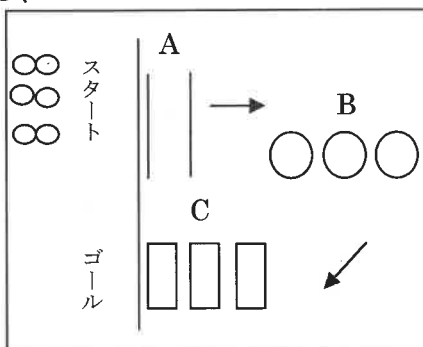
ゴムの縄を跳んだりくぐったりしてよける

B フープくぐりの術

置いてあるフープをくぐる

C とび石渡りの術

フープやテープの印を石に見立てて、ジャンプして渡る



・できるだけこれまでにやったことのあるものを取り入れると理解しやすい

・可能であれば、巧技台などを置き、よじ登る、跳び降りるなどの動きを入れる

・隣との距離は20cm前後で行う

*展開例

それぞれの場をどのように設定するか、子どもたちと考えて保育者が変化させていく

5歳児 ボール遊び

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの操作に興味をもち、繰り返し楽しむ ・自分なりの目当てをもって、友達とかかわりながらボール遊びを楽しむ
--------	--

*はじめに

子どもが遊びに使う新聞紙のボールを自分で作る。

まず、子どもの手に収まるくらいの大きさのボールを作り、必要に応じて様々な大きさのものを作るとよい。

ステップ1

ねらい

- ボールを使った遊びに興味をもつ
- ボールの扱いに慣れる

内容

- ・様々な大きさや硬さのボールに親しむ
- ・様々なボールの扱い方（持つ、投げる、とる、転がす など）を知る
- ・ボールを使って、友達との簡単なやりとりを楽しむ

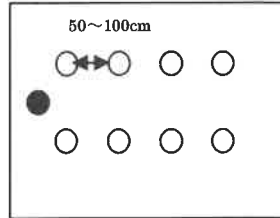
遊 び	留 意 点
<p>①ボールを転がす、追いかける 自分でボールを転がし、追いかけ、拾う 拾ったら、列の一番後ろに並ぶ</p> <p>②ボール・キャッチ A バウンド・キャッチ 自分でついたボールをとる ・ボールをよく見る ・手を開いて（パーにして）とる</p> <p>*展開例 ボールをとる高さを変える（膝・顔など）</p> <p>B 投げ上げ・キャッチ まっすぐ上に投げ上げた（30～50cm）ボールを a 胸の高さでとる b ボールをとる高さを変える（膝・顔など） c 拍手してからとる ・ボールをよく見る ・手を開いて（パーにして）とる ・落下点に移動してとる</p> <p>*展開例 1m程度高く投げ上げてとる</p> <p>C ボール投げ・キャッチ 5m程度離れた目標ラインに向けて投げた ボールを追いかけて、自分で拾う ・まっすぐ前をねらって投げる</p> <p>※展開例 投げたボールを拾ってスタートまで戻る早さを競う</p>	<p>・転がりすぎないように 室内など区切られた場 所で行う</p> <p>・ぶつからないように隣 の子と間隔をあける</p> <p>・真下につくように声を かける</p> <p>・大きいボールから始め、 小さいボールにもチャ レンジする</p> <p>・はじめに全員が作った 自分用のボールを使う</p> <p>・投げるには、しっかり 握れるくらいの少し小 さめの大きさがよい</p>

③ボール渡し

- 1) 図のように列になって立って並ぶ
- 2) 並んで隣の人にボールを渡していく

A 渡す (横・上・下から)

B 転がす (横・下から)



*展開例

列の最後の人 がボールをもって一番前に並び、続ける

・園で使用している大小いろいろなボールを使う

・前後の人との間隔を50~100cm程度あける

ステップ2

ねらい ○目的によるボールの投げ方の違いを知り、繰り返し楽しむ

内容

- ・遠くに投げる、的に当てるなどの目的に応じて、様々なボールの投げ方を繰り返し試す
- ・ボールを使ったゲームを友達と楽しむ

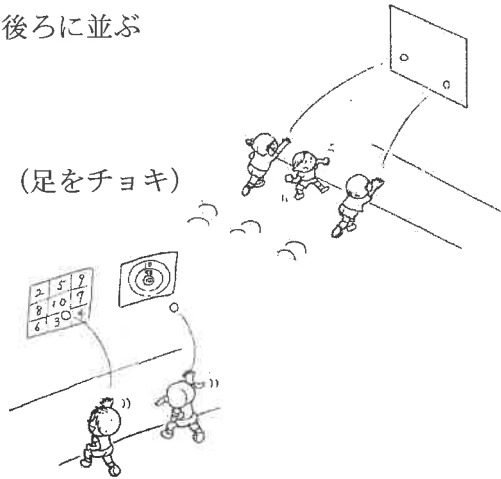
④的あて

壁の高さ3m程度のところに貼ったシートや紙で作った的をめぐけてボールを投げる

- ・落ちたボールを拾って列の後ろに並ぶ

投げ方のポイントを伝える

- ・肘を高くする
- ・後脚から前脚への体重移動 (足をチョキ)
- ・力をこめて思いきり投げる (「ビューン」と声を出す)
- ・腕をムチのように使う



*展開例

的に得点をつける
投げる距離を離す など

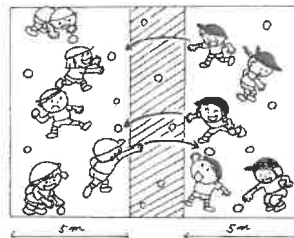
・ボールはスポンジボール、小さめの新聞紙ボールなど軽くて握りやすいものを使う

・保育者が投げ方の見本を見せることが望ましい

・斜め上方向に力いっぱい投げる動作が遠投につながる

⑤ライン玉投げ

- 1) 2チームに分かれて陣地に入る
- 2) それぞれの陣地に同じ数の玉を置く
- 3) スタートの合図で相手の陣地へ玉を投げる
 - ・自分の陣地に来たボールをできるだけ多く相手陣地に投げ返す
 - ・中央部分のボールは拾わない
- 4) 制限時間内 (30~60秒) に相手陣地にボールを多く入れたほうが勝ち(子どもと一緒に数える)



・人数の倍くらいの数の新聞紙ボールを準備する

・陣地の幅は、子どもが投げる様子に応じて、5m程度、中央の幅は3~5m程度にする

・2回戦以上やる場合は陣地を交代する

ステップ3

ねらい ○様々なボールの投げ方を知り、目的に応じてやってみようとする

内容 ・転がす、相手に渡す、目標に入れるなどの目的によって、投げ方や身体の使い方が違うことを知って、繰り返し試す
 ・ボールを使ったゲームを友達と楽しむ

⑥二人組のパス・キャッチ

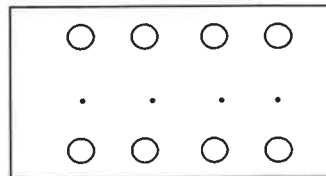
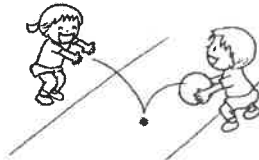
向かい合ってボールを受け渡しする（距離は1m程度）

1) 転がす



2) バウンド

中央にバウンドさせる場所の目印があると分かりやすい



*展開例

距離を2～3mに伸ばし、ラインなどで二人が立つ位置を示す

- ・下から両手で投げる
- ・ボールをよく見る
- ・手を開いて（パーにして）
- ・落下点に移動してとる



・大きめのボールを使う

・山なりになるようにやさしくふわっと下手投げで投げる

⑦追いかけて玉入れ

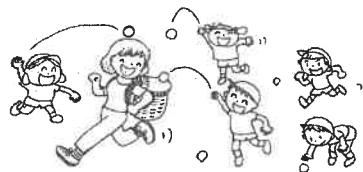
1) 保育者がかご（段ボール箱）を背負って逃げる

2) 子どもはかごに向かってボールを投げる

30秒間にできるだけたくさんのボールを入れる

*展開例

2チームに分かれて、子どもがかごを背負って逃げる。相手チームのかごにボールをたくさん入れたチームの勝ち



・小さめのボールを使う

・かごが浅いとボールが跳ね出してしまうので、深めのものを使うか、段ボール箱にビニール袋をかけて底を浮かすとよい
 ・フープにビニール袋をつけてもよい

ステップ4

ねらい ○目的に応じて投げ方やとり方を考えながら、ボール投げを楽しむ

内容 ・身体の使い方を意識してボールの投げ方やとり方を工夫する
・ルールのあるボールを使ったゲームを友達と楽しむ

⑧グループでのパス・キャッチ

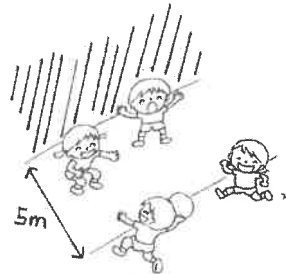
- 1) 4～5人のグループに分かれ
ラインをはさんで並ぶ
- 2) 先頭の子どもは相手チームの
子どもにボールを投げる
(転がす)
- 3) 自分の番が終わったら、自分の列の後
ろに並ぶ
互いにできるだけボールをそらさずに続けるようにする
バウンドや下手投げでも行う



- ・大きめのボールを使う
- ・始めは転がし、慣れてからいろいろな投げ方でやってもよい
- ・相手がとりやすいボールを投げるよう声をかける

⑨ボール当て

- 1) 全体を「投げる」グループと「とる」(逃げる)グループに分け、「投げる」グループは壁から5m程度のところにひいたラインの外側に並ぶ。ラインの長さは10m程度
- 2) 「とる」グループはラインと壁の内側に立つ。はじめの合図で「投げる」グループは「とる」グループをねらってボールを投げる。
- 3) 当たった子は、ラインの外側に出る
- 3) 終わりの合図で、ボールに当たらなかった、またはボールを落とさずにとり最後まで残った子どもの数を数える
- 4) 攻守を交代する
- 5) 最後まで残った子どもの数を競う



- ・当たっても痛くないように、柔らかいボールを使う
- ・ボールの数とラインの間隔は、投げ方やとり方(逃げ方)の様子を見て、加減する。
- ・不安や恐怖を感じる子がいないように、壁とラインとの間隔が狭すぎたりボールが硬すぎたりしないよう配慮する

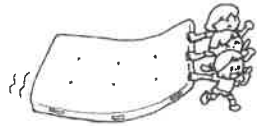
5歳児 マット遊び

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・マットを使った様々な遊びを楽しむ ・手や足で身体を支えるとともに、回転・逆さなどの身体感覚に慣れる
--------	---

*準備と片付け：全員がかかわれるように、準備と片づけを分担する

・ずりずりマット引き

マットを引きずって運ぶ。



(5～6人で横からも持つ)

・マット運びみんなでわっしょい

マットの回りをもって運ぶ。

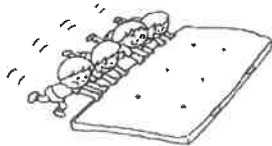
(後ろ向きにならないようにする)



(8～10人程度で)

・マット押しブルドーザー

マットを押して運ぶ



(5～6人で)

・マット運びまほうのじゅうたん

子どもが乗ったマットのまわりをもって、引きずる



(6人程度で横からも持つ)

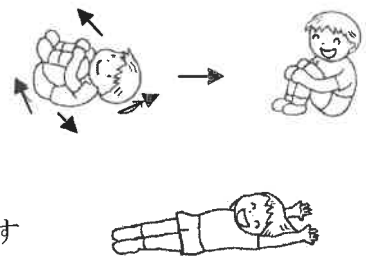
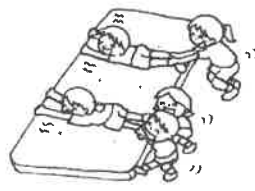
- ・マットに乗る子どもはマットをしっかり持つ
- ・交代でマットに乗る
- ・ビニールマットは滑りにくいので、布マットがよい

ステップ1

- ねらい**
- マットを使った遊びに親しむ
 - 簡単な身体の動きを楽しむ

- 内容**
- ・マットを使った遊びに興味をもち、繰り返し楽しむ
 - ・マットの上で身体を丸める、伸ばすなどの動きを楽しむ
 - ・マットを使って、友達と一緒に身体を動かす






遊 び	留 意 点
<p>① いろいろポーズ</p> <p>A ホチキス (ステープラー) → お尻歩き</p> <p>1) 足を伸ばして、つま先を触る</p> <p>2) お尻だけでマットの端まで進む (マットの向きを変える)</p> <p>B トンネル → トンネルくぐり</p> <p>1) トンネル役とくぐる役、それぞれ3～5人程度のグループに分かれる</p> <p>2) 高這いのでつくったトンネルを這ってくぐる</p> <p>3) トンネル役とくぐる役が交代する</p> <p>*展開例</p> <p>5人程度で並んでトンネルをつくり、最後尾の子どもがトンネルをくぐり、くぐり終えたらトンネルの先頭につく。 これを繰り返し、全員くぐったら終わり</p>	<p>・自分の番が終わったら、走って (ケンケン、スキップも可) 元の列に戻る</p> <p>・お尻だけを動かし、足や膝は動かさない</p> <p>・長時間トンネルになることのないよう、あまり多人数にはしない</p>

<p>C たまご (丸まる)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 首をまげておへそを見る 2) たまごポーズで左右に転がる 3) たまごポーズで前後に揺れる 4) 合図で反動をつけて起き上がる <p>D さつまいも (伸びる)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 指先からつま先までピーンと伸ばす 2) 横に転がる 		<ul style="list-style-type: none"> ・ぶつからないよう間隔をあけてから始める ・マットから落ちたら、マット上に戻ってからやり直すよう促す ・たまごの前後揺れは難しいので、保育者が補助してもよい
<p>② さつまいも掘り</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) 1列目の子どもがさつまいもになりマットの上うつ伏せに寝て、マットの端をつかむ 2) 2列目の子どもはさつまいも役の子どもの足を持ち引っ張る。さつまいもは抜かれないように頑張る (5~10秒) 抜かれたらマットの回りに座る 3) 終わったらさつまいも役は列の後ろに並び、2列目の子どもがさつまいも役になる 		<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも役は足をバタバタしたり相手を蹴ったりしない、掘り役は、さつまいも役の衣服を持たないなど、あらかじめルールを伝えておく ・マットが動いたりめくれたりしないよう、必要に応じて、補助する

ステップ2

わらい ○マットを使った様々な身体の動きを楽しむ
○手や足で自分の身体を支える

内容 ・手や足の使い方に気をつけて、いろいろな動物の動きを楽しむ

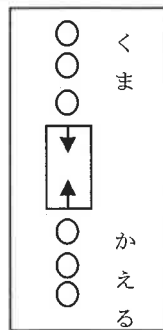
<p>③ 動物ポーズ&歩き (ゴールまで動物歩きをして、元の列に戻る)</p> <p>A ペンギン (膝立ち) 腰を上げて、バランスをとって進む</p>  <p>B くま (両手足) 同じ側の手と足を同時に前に出して、体を支えて進む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり (片側ずつ体重がかかるように) 進む ・肘を伸ばし、前をしっかりと見る  <p>C あざらし (這う) 手だけで身体を支えて進む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手は横向きにつく (膝を伸ばす)  <p>D うさぎ (跳ぶ) 両足をそろえて跳びながら進む</p>  <p>E かえる (跳ぶ) 両手と両足を交互について跳ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肘を伸ばして両手を前につく ・手をついたまま、その場で足を挙げる ・両足をつき、少し前の方に両手をつく  <p>*展開例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの下に巧技台などをいれ、動物山に見立てて越える くまは後ろ向き、かえるはジャンプして降りる ・いぬ、バッタなど子どもが好きな動物の動きを取り入れる ・かえるポーズで両手をついて足打ちをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・くま、あざらし、かえるでは手をしっかり開いて (パーにして) つき、身体を支える ・ペンギンは、膝が床にじかに当たると痛いので、マットの上で行うが、他の動物はマットを用いなくてもよい ・くまは、つま先立ちにならないよう、足裏を床にしっかりつけるようにする。 ・新しい動物を取り上げる時は、「両手足について、左右交互に前に出す」など、身体の動きをはっきり伝える
---	---

④動物変身じゃんけん

- ・2チームに向かい合う(例;「くま」対「かえる」)
- ・合図でマットの両端から動物になって前に進み、出会ったらじゃんけんをする
- ・負けた人は勝った人の動物に変身して、勝った人を前に勝った人の陣地まで二人で動物歩きする
- ・全員が終わったときに人数の多いチームの勝ち

*展開例

2種類の動物になり、全員が自由に歩いて、相手の動物とじゃんけんをし、負けたら相手の動物になる。これを繰り返し、終了時に人数の多いチームが勝ち



- ・じゃんけんよりも、正しい動物歩きをすることが大切なので、手のつき方など動きに留意する
- ・動物の組み合わせをいろいろに変えて行う
- ・動物の数のバランスを見ながら、終了時間を決める

ステップ3

- ねらい**
- 回転や逆さなどの身体感覚に慣れる
 - 手や足に力を込めて、押す引くなどの動きを楽しむ

- 内容**
- ・身体を回転させたり、逆さになったりする動きを繰り返し楽しむ
 - ・手や足に思いきり力を込める動きを繰り返し楽しむ

⑤かえるの足うち

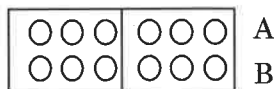
- 1) かえるポーズで肘を伸ばして両手を前につき、身体を支える
- 2) 手をついたまま両足を高く挙げて足うちをする
- 3) 両足をおろし、少し前の方に両手をつく



前転の回り始めにつながる動きなので、両手をしっかりつくよう促す

⑥トンネルのぞきじゃんけん

- 1) 図のようにA・Bチームで並んで相手チームと二人組をつくる
- 2) 背中合わせに立ち、足の間からペアをのぞく
- 3) 逆さの姿勢のまま足の間でじゃんけんして勝負
- 4) 勝敗がついたら一度顔をあげる
- 5) 3回勝負で各自の勝敗を決める
- 6) 勝った人が多いチームの勝ち
- 7) 勝ったチームはそのままの位置で、負けたチームは全員が右にずれてペアを交代して繰り返す

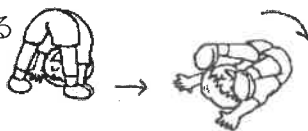


逆さが怖い場合は空いている片手をマットについて支えてもよいことを伝え、無理をさせないようにする

人数が多い場合は、チームを交代しながら行う

⑦トンネルのぞき→くるりん

- 1) 前列の子どもがマットの手前に立つ
- 2) 足の間から2列目の子どもをのぞき手を振る
- 3) 両手を足の近くについてゆっくり回る
 - ・回るときは両手を開く(パーにする)
 - ・頭の後ろをマットにつく

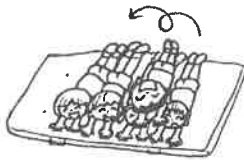


*展開例

トンネルをのぞいた時にじゃんけんし、勝ったら回れる。負けたら一度起き上がり再度じゃんけんする。勝って回ったら交代する

- ・逆さが怖い場合は手をマットについて支えてもよい
- ・足の間からのぞく時、膝が曲がっていてもよい
- ・回った後うまく立てない場合は、④のたまごポーズの前後の揺れをしてから立つよう促す

<p>⑧さつまいも（横）まわり→チョコバナナ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 一人ずつさつまいもになって横回りをする 2) 3～4名の子どもがチョコレート役になり マットにうつぶせに並んで寝る 3) バナナ役はチョコレートの上を横回りで転がる 4) 最後までいったら交代する 	<ul style="list-style-type: none"> ・チョコレート役の子どもは隣と間を空けずに並ぶ ・上下の子どもの頭がぶつからないように、チョコレート役の子どもの背中にバナナ役の子どもの頭の位置がくるよう促す
<p>⑨すもう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) マット2枚を土俵にする 2) 出番まで待つ場所、応援する場所などの目印を知らせる 3) マットの外に出たり、マットの上で倒れたりしたら負けなど、ルールを確認してから始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット2枚を使う場合は、はずれないようしっかり接続させる ・正方形のものがあればなおよい

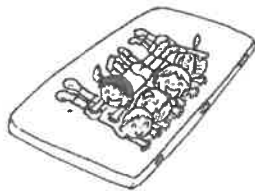


ステップ4

ねらい ○回転や逆さなどの身体感覚に慣れる

内容 ・身体を回転させたり、逆さになったりする動きを繰り返し楽しむ

<p>⑩トンネルのぞき→くるりんポーズ（前転）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 前列の子どもがマットの手前に立つ 2) 足の間から2列目の子どもをのぞいて 手を振る 3) 足元近くに両手を（パーに開いて）つき、 頭の後ろをマットにつけ、ゆっくり回る 4) 膝を抱えて足を前につく 5) 立ち上がって好きなポーズをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・うまく立てない場合は、回った後、①の「たまごポーズ→起き上がり」をしてから立つよう促す ・手を振るかわりにじゃんけんをしてもよい ・子どもと一緒にマットの向きを変え、2枚つないで長く使う ・連続で回れない場合は、体勢を立て直してから回るよう促す
<p>*展開例 くるくるりん（2回連続前転）ポーズ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒にマットの向きを変え、2枚つないで長く使う ・連続で回れない場合は、体勢を立て直してから回るよう促す
<p>⑪キャタピラー</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) マットに4～5人がうつぶせになる 2) 全員そろって間をあけずに横回りをする 3) うまくできるようになったら、一人の子が みんなの上でうつぶせになる 4) 下の子どもが一斉に横回りをして、上の 子どもを少しずつ前に送る 5) マットの端までいったら、上の子どもは マットに降りる 	<ul style="list-style-type: none"> ・マットの端まで行ったら、動きを止め、手をきちんとついてからマットに降りて、立つよう促す



5歳児 多様な動きを経験する遊び

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な身体の動きをしながら、思い切り身体を動かすことを楽しむ ・ルールや遊び方を知って、友達と一緒に身体を動かす遊びを楽しむ
--------	--

※取り組み始め：子どもたちが抵抗感をもたずに、具体的なイメージをもって、楽しく身体を動かすきっかけとなる例

○なんじゃもんじゃにんじゃ体操

(出典「たにぞう+中川ひろたかのうたあそび講習会」2004 世界文化社)



手裏剣の投げ方は、頭手裏剣、足手裏剣、馬場(忍者)チョップの3種類があり、それぞれに応じてよける動きをする。(下記の①A、B、C参照)




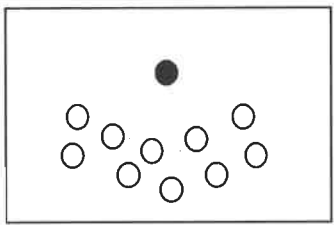
※この「多様な動きを経験する遊び」だけでなく、「ボール遊び」「マット遊び」でも取り組みの始めに体をほぐす動き(準備体操等)を取り入れるとよい。

ステップ1

ねらい ○イメージや音楽に合わせて、様々な身体の動きをする楽しさを感じる

内容

- ・音楽や保育者の言葉から、イメージをもって身体を動かす
- ・大勢の友達と一緒に動く快さを感じる

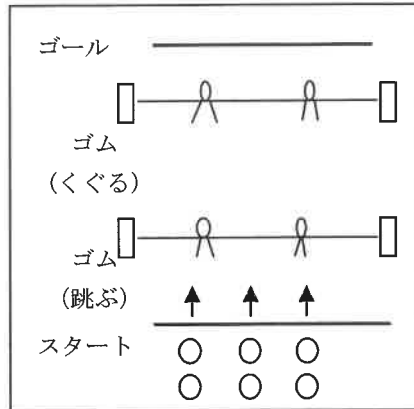
遊 び		留意点
<p>①手裏剣あそび 保育者が手裏剣を投げる動きをする 子どもはそれをよける</p> <p>A頭手裏剣 しゃがむ</p>  <p>B足手裏剣 跳び上がる</p>  <p>C馬場(忍者)チョップ 腰を落として片足を前に出し、手を伸ばして顔の前で合わせる (真剣白刃どりのイメージ)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・慣れてきたら、「しゃがむ」「跳び上がる」「(腰を落として)片足を前に出し、手を伸ばして顔の前で合わせる」など一つ一つの身体の動きを意識するよう言葉をかけていく
<p>②忍者走り&忍法隠れ蓑の術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 新聞紙を頭の上に持ち、自由に走り回る 2) 保育者の合図で、壁や床にはり付いて新聞紙の裏側や下に隠れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙を人数分用意する ・合図には、笛やタンブリンを用いてもよい 	

③忍法跳びこし&くぐりの術

ゴムを跳んだりくぐったりしてなるべくゴムに触れないように走りぬける

*展開例

[跳ぶ→くぐる→跳ぶ]のゴムのセットを越える
ゴムの高さや張り方を変える



- ・ゴムは机やイスに固定する
- ・ゴムの高さは30~40cm程度
- ・ゴムに目印のリボンや色テープをつけるとよい

ステップ2

わらい ○相手の動きを見ながら、すばやく動くことを楽しむ

内容 ・簡単なルールが分かって、友だちと一緒に鬼遊びなどを楽しむ
・遊びの中で十分に身体を動かす快さを味わう

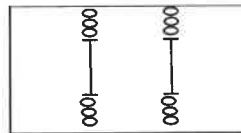
④ドンじゃんけん

- 1) 4~5人ずつのチーム(偶数)に分かれ、コースの端(自分たちの陣地)に並ぶ
- 2) 「用意ドン」の合図で先頭の子どもがそれぞれスタートし、相手のチームと出会ったところで「ドン」と言って両手を合わせ、じゃんけんする
- 3) 勝ったらそのまま進み、負けた子どもはコースから外れて自分のチームの列に並ぶ
- 4) じゃんけんに負けたチームの先頭の子どもはすぐにスタートして、相手チームと出会ったらじゃんけんする
- 5) 相手の陣地にたどりついたら勝ち

*展開例

ケンケンやスキップなど進み方を変える

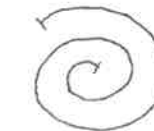
A 直線コース



B 曲線コース



C うずまきコース



D ジグザグコース



- ・多様な走り方やスピードができるよう、いろいろなコースを設定する
- ・勝負がつかない場合は、制限時間を決め、相手の陣地に近い方が勝ちなどのルールを示す
- ・コースの長さはそれぞれ10mを目安とする

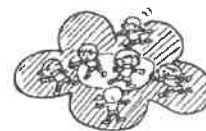
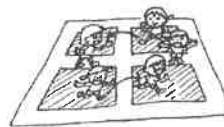
⑤十字おに(田おに)

- 1) 鬼を2~3人決め、それ以外の子どもは逃げ役になって斜線部分に入る
- 2) 逃げ役は斜線部分だけを移動でき、鬼は白色の通路からタッチする。
- 3) タッチされたら鬼と交代する。

*展開例

ひまわりおに(島おに)

鬼は白い場所、逃げ役は斜線部分を移動する



- ・赤白帽などで鬼と逃げ役を分けると動きやすい
- ・十字の一边の長さは3~4mとし、人数によって調整する

ステップ3

ねらい ○目的に応じて様々な身体の動きを楽しむ

内容 ・ルールが分かって、友だちと力を合わせて鬼遊びなどを楽しむ
 ・目的に応じて、様々な身体の動きをすばやく行おうとする

⑥トンネルおに (こおりおにのトンネルバージョン)

- 1) 鬼を2~3人決め、帽子で色分けする。鬼はその他の子どもをつかまえる
- 2) タッチされたら足を開き (または両手両足をつき) トンネルをつくって、「ニン!」と言って固まる手は忍者のポーズをする
- 3) トンネルになった子どもは、他の子どもがトンネル (足の下) をくぐってくれたら、普通に動けるようになる。
- 4) 鬼はトンネルをくぐっている途中の人はタッチしてはいけない
- 5) 制限時間 (1~2分) または全員トンネルになったらおしまい



・鬼の人数は全体の人数に合わせて調整する

*展開例 クモおに

床に座った状態からお尻をあげ、クモのポーズになる。タッチされたら両手足を上に挙げ、ぶらぶらさせる。その他は同様に行う



・クモおには運動量が多いので、範囲を限定して行う

⑦ことろおに

- 1) 5~6人のチームをつくり、その中で鬼を決める鬼以外の子どもは、一列につながる
- 2) 鬼は列の一番最後の子どもの身体にタッチすると勝ち。列の先頭の子ども (親) は自分の列の子ども (子) をとられないように、鬼の行く手をはばむ
- 3) 鬼が最後の子どもにタッチするか、列が切れてしまったら、鬼は交代する



・列で動くので、広めにスペースをとり、他のグループと離れて行うよう促す
 ・鬼の運動量が多いので、なかなかつかまらない場合は、列の人数を増やす、鬼を交代するなど、無理のないよう調整する

ステップ4

ねらい ○目的に応じて様々な身体の動きを楽しむ

内容 ・ルールが分かって、友だちと力を合わせてゲームを楽しむ
 ・目的に応じて、様々な身体の動きをすばやく行おうとする

⑧忍法あめんぼの術 (池の上を歩いているイメージ)

- 1) 2枚の新聞紙に片足ずつ置き、新聞を滑らせながら歩く
- 2) 新聞を4枚にして、両手足をおいて滑らせながら歩く

*展開例

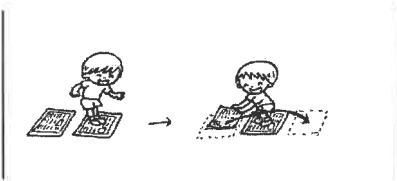
チームに分かれ、リレー形式で行う



・新聞紙の大きさは、子どもたちの動きを見て調整する
 ・すべって頭を打つなどのないよう、競うことを強調しすぎず、動きの滑らかさなどを取り上げる

⑨とび石渡りの術

- 1) スタートラインのところに図のように新聞紙を2枚並べる
- 2) 新聞紙の上をジャンプして渡る
- 3) 飛び越えた新聞紙を前に移動し、次の新聞紙にジャンプして進む
- 4) ゴールまで繰り返して進む



***展開例**

5～6人のチームで新聞紙をわたる子どもを一人決め、その他の子どもが新聞紙を移動させて行う

・床が滑る場合は、新聞紙の代わりに、フープなどを用いる

⑩ にんじゃワールド

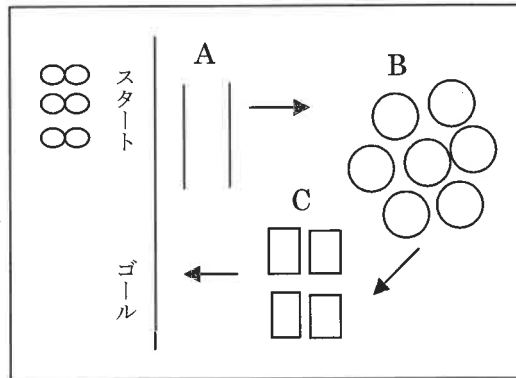
ホールの中にいくつかの場を設定し、順番に越えていく。最初は保育者と確認しながら行う

A ゴム跳びこし&くぐり

ゴムを跳んだりくぐったりしてよける

B フープあめんぼの術

手足をついて、輪の中を歩く



C とび石渡りの術

飛び越えた新聞紙を前に移動させて次に進む

***展開例**

取り組みの様子によって、子どもたちと一緒に考えて、場の設定や動き方に変化をつける

・変化をつける例として、巧技台などをよじ登る、跳び降りる、保育者が持っているタンブリンにジャンプしてタッチする、ゴムの張り方を複雑にするなどがある

⑪ しっぽとり (チーム対抗)

- 1) 2チームにわかれ、それぞれのチームのしっぽ入れのかごを用意する
一人1本しっぽを付け、残りは自分のチームのかごに入れる
相手チームのしっぽをとる。とったしっぽは自分のチームのかごに入れる
- 2) しっぽをとられたら、自分のチームのかごに戻り、しっぽを付ける
- 3) 終わりの合図で、自分のチームのかごに残ったしっぽを数え、勝敗を決める



※展開例

取り組みの様子によって、子どもたちと一緒に考えながら、場の設定やルールに変化をつけていく

・しっぽは、短縄、編み布などを利用し、長さは40cm程度とする
・しっぽの材質は軽すぎると扱いにくいので、子どもの様子を見て決めるとよい
・両チーム人数の1.5倍位のしっぽを準備する
・場所が広すぎる場合は、ラインなどで動く場を区切るとよい
・変化をつける例として、一人が付けるしっぽを2本にする、各チームの安全地帯を設定する、作戦タイムを設けるなどがある

—参考文献—

- ・保育と幼児期の運動遊び（2008）岩崎洋子編 吉田伊津美・朴淳香・鈴木康弘，萌文書林
- ・たのしい運動遊び（1986）岩崎洋子，チャイルド本社
- ・新版改訂 乳幼児の運動遊び—心と体の健康を育む—（1999）近藤充夫監修，
井上勝子・重松三和子ほか，建帛社
- ・園児いきいき体育遊び200選（1986）安田祐治・中西杏子監修，体育遊び研究会編，かもがわ出版
- ・幼児体育 基礎理論と指導の方法（2008）前橋明編，樹村房
- ・新版 遊びの指導 乳幼児編（2009）幼少年教育研究所編，同文書院
- ・たにぞう＋中川ひろたかのうたあそび講習会！（2004）谷口國博・中川ひろたか，世界文化社
- ・子どもが熱中する運動遊び春・夏・秋・冬 年長編（1996）瀬戸口清文，明治図書
- ・からだ力がつく運動遊び（2003）柳澤秋孝，主婦の友社
- ・体力向上プログラムガイドライン（2010）中野区教育委員会

「運動遊びプログラム第3版」の作成関係者（作成当時の所属名）

平成26年度 中野区幼児研究センター（平成28年度3月閉所）

所 長 古川 康司（保育園・幼稚園分野副参事兼務）

研究員 松寄 洋子（千葉大学准教授）

研究員 石沢 順子（相愛大学准教授）

研究員 堀田 正央（埼玉学園大学准教授）

担当職員 高木 基行・千葉 秀子・我孫子 真知子

イラスト 松家 まきこ（パネルシアター作家・元中野区立みずのとう幼稚園教諭）

作成協力者 佐々木 玲子（慶応義塾大学教授）

「運動遊びプログラム」に参加した区内保育施設・幼稚園の園児と教職員

