

# 「中野区運動あそびプログラムにつながる」 乳児期からの運動あそび

『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』をねらいとする中野区運動あそびプログラムは、4、5歳児を中心としたものです。身体を動かすことは、乳児期からも大切と考え0歳児から3歳児までのプログラムを作成しました。

子どもの成長に応じて各園で工夫し、実践していただければ幸いです。

「マットとのかかわり」

	誕生	8ヶ月	10ヶ月	1歳	1歳3ヶ月	1歳半	2歳	2歳半	3歳	4歳	
運動発達の流れ (発達の特徴や具体的な姿)	原始反射 手足をバタバタさせる 首がすわる 寝返りをする すり這いをする 興味のある方をじっと見る 手を出して物を掴む	腹這いを する お座りを する	つかまり立ちをする 自分で立つ 「いないいないばあ」を喜び	歩き始める 伝い歩きをする	自由に歩き回る しゃがむ 小さい物をつまむ	歩行がスムーズになる 階段を這ってあがる 高い所に登る(40cm程度)	一段毎足をそろえ階段を昇り降りする ぶらさがる つま先で歩く 1本線を歩く	走る 両足とびをする 高い所から跳び降りる(20~30cm程度)	交互に足を出し階段を昇り降りする 平均台を横歩きする	平均台を前向きに歩く 片足ジャンプをする	三輪車がこげる でんぐり返しをする 両足を揃えて前に飛び出す 数秒の片足立ち ギャロップをする
経験させてほしい(させたい)遊び	マットに触れる	→ 這い這いで登る	→ 援助されながら段差を感じて登り降りする	→ 自分で登り降りする	→ ころころ転がる	→ マットの上でびよんびよん跳ねる	→ 引っ張る	→ 持って運び	→ 引張る	→ マットに乗り、引っ張ってもらう	→ フープを小さくして色々な動きでぐるぐる(四つ這い/すり這い/足から/手から)
		巧技台(10cm)+マット	→ 手で支えながら登り降りする	→ 手で支えながら台をまたぐ	→ 手の支えなしで、登り降りをする						
		マットフープトンネル	→ 這い這いでぐるぐる	→ 座って左右に身体を揺らす・寝そべる・フープにつかまって立つ	→ 横から出入りする・友だちと一緒にいる・電車や家に見立てて遊ぶ						
		マットぐるぐる(30cm)	→ 這い這いで登り降りする	→ 手で支えながら台をまたぐ	→ 転がりながら降りる	→ 手で支えなしで、またいで登る・よじ登る					
		マット斜面	→ 登り降りする・転がる	→ マット+はしご	→ 転がりながら登り降りする	→ 斜面を転がる					
		エバーマット*	→ 歩く・バランスをとる	→ マットクライミング	→ 跳ねる・跳ねて寝ころぶ	→ 手をついて倒れこむ					
各年齢に共通する 保育者の留意点・環境構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>• けがをしないように注意し、側で見守りながら必要に応じて援助する。</li> <li>• 発達に合った高さの設定や声の掛け方を工夫する。</li> <li>• やりたい意欲を大切にしながら、他児とのかかわりを援助したり見守ったりする。</li> <li>• 常に個々の発達や技能程度に十分留意して見守り、手を添えたり身体を支えたりするなど状況に応じて援助する。</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>* 設定場所の周りに遊具が落ちていないか確認するなどの安全対策を行い動きの空間を保障する。</li> <li>* 状況により場を分散できるように工夫したり人数を制限したりする。</li> <li>* つまずき防止のため、必ずマットの耳はしまう。</li> </ul>					

<p>発達に 応じた・保 育者の留 意点 *環境構 成</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• マットの感触(ふわふわ)に親しめるように出しておく。</li> <li>• 四つ這い時は指手は伸びているか、足の指先も使っているかなど、意識してみる。</li> <li>• マットフープトンネルなどをくぐる時は、頭を下げているか意識して見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一方から登り降りするようにし、前の子を押さないことや順番を守るなどのルールや遊び方を伝えていく。</li> <li>• *一方からの移動を伝える際、目印となるビニールテープなどで順路を示す、スタート地点に目印になるようなものを置くなど視覚に訴えるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遊ぶとき、何かになりきることでイメージをもちながら動きが楽しめるようにする。</li> <li>• マットやはしごをつかむ時に親指と四本指でしっかりと握れているか声を確認する。</li> <li>• ごっこ遊びの時のコーナー分けとしても使用できる。</li> </ul>
---	---	---	--

《バランスをとる遊びを中心に》

渡り歩く、とまる、跳ねる、登る、這う、またぐ、支える、つかまる、ぶら下がる、バランスをとる、揺れる(揺らす)、座る、おりる、よける

年齢	0歳	1歳	2歳
設定の仕方	<p>① クッションの上で腹這いになり、乗り越える。 (玩具などで興味を引く)</p> <p>② 歩行ができるようになったら牛乳パックの板の上を歩く。 (周りに危険防止のマットを敷く)</p>	<p>③ 丸めたマットの上にまたいで座る。</p> <p>④ エバーマットの下に巧技台20cmを置いて斜面を作り、はねたり歩いたりする。</p> <p>⑤ マットの上に置いた牛乳パックの板の上を歩く。(不安定な状態を作る)</p> <p>⑥ 折るようにたたんだマットの上を歩く。</p>	<p>⑦ マットの上に障害物(新聞紙のボール等)を置き歩く。 (障害物をマットの下に入れても良い)</p> <p>⑧ ロープにつかまり揺らしたり渡ったりする。</p>
	<p>① </p> <p>② </p>	<p>③ </p> <p>④ </p> <p>⑤ </p> <p>⑥ </p>	<p>⑦ </p> <p>⑧ </p>

## 《バランスをとる遊びを中心に》

年齢

3歳

設定の仕方

- ① ロープを蜘蛛の巣状に張ってその上を渡り歩く。
- ② アーチ状の橋の上にマットを敷いて歩く。
- ③ ビームの上の振り子を避けながら渡る。



- ④ 20cmの高さのビームにお手玉を置きお手玉をまたいで歩く。
- ⑤ 40cmの高さのビームに柔らかめのマットをかけて歩く。(でこぼこしている)



- ⑥ タイヤを積んでマットを乗せて登り、ジャンプをしたり歩いたりする。
- ⑦ 巧技台枠20cm×1、10cm×2（縦向1、横向1）の上に柔らかめのマットをかけて歩く。(でこぼこしている)



《よじ登る・降りる遊びを中心に》

つかむ、つかまる、足の裏ではさむ、足の指でける、はい上る、よじ上る、くぐる、くぐり抜ける、支える、またぐ、高這い、しがみつく、腕で引き寄せ、とびのる、とびつく、すべりおろる

年齢	0歳	1歳	2歳
設定の仕方	<p>① 段差や斜面を作りその上にマットを乗せ、よじ登る。</p> <p>① </p> <p>① </p> <p>① </p>	<p>② 牛乳パックで作ったついたてをよじ登ってまたぐ。半面はマットをかけてもよい。</p> <p>③ 踏み台の下にマットを敷き、あえて不安定な状況にしてよじ登る。</p> <p>④ 肋木とマットで斜面を作り、よじ登ったり滑り降りたりする。</p> <p>② </p> <p>③ </p> <p>④ </p>	<p>⑤ 肋木と巧技台を組み合わせ、よじ登る。</p> <p>⑥ 90cmと70cmの巧技台で2段の階段を作り、その上にマットをかける。ヘリをつかんでつま先をかけ、よじ登る。</p> <p>⑤ </p> <p>⑥ </p>

## 《よじ登る・降りる遊びを中心に》

年齢

3歳

- ① 牛乳パックの椅子を逆さに置き、それを踏み台にして足の指先で踏ん張って登る。
- ② タイヤの上にマットとフープを組み合わせて斜面を作り、四つ這いでよじ登る。



- ③ 70cmの高さのビームにマットを掛けよじ登ってまたく。
- ④ 70cmの高さのはしごにマット2枚をかけてよじ登る。



- ⑤ 20cm—60cmで斜度をつけた巧技台にビームをかけ、足の裏でビームをはさみ、腕の力で身体を引き寄せながらよじ登る。平ら面・丸面のどちらを上にしても良い。(通称モノレール)
- ⑥ 巧技台60cmに踏切板で斜面を作り、マットを上にかけて山にし、高這いでよじ登る。(巧技台の上に三つ折りのマットを乗せて高くしたり、90cm以上にする場合は、踏切板の下にマットやタイヤを挟み込んだりして調整する)



設定の仕方

《くぐる遊びを中心に》

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳
設定の仕方	① フープを2本組にして上を結び 柔らかめのマットを通す。 ② パーテーションを3台並べ、その上 にマットを敷きくぐる。 (パーテーションの布のかけ方を上下 し、くぐる高さを変化させる)	③ マットを三角に折ってトン ネルにしてくぐる。 ④ ビーム、はしご、バー、鉄 棒の下をくぐる。(巧技台で くぐる高さを変化させる)	⑤ フープで支えたマットの上をくぐる。 ⑥ 肋木の中にマットを敷く。(足元がデコ ボコした状態になる) ゴムを蜘蛛の巣 状に張りめぐらせ、くぐりぬける。	⑦ 中・小のフープにマットを通 し、くぐる。 ⑧ 30cm-20cmのはしごの 上にマットをかけ、その下を ワニの這い這いでくぐる。
	①  ② 	③  ④ 	⑤  ⑥ 	⑦  ⑧ 

《ころがる遊びを中心に》

寝転ぶ、ころがる、くぐる、ゆれる、ころがり登る、ころがりおりる、伸びる、伸ばす、丸まる

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳
設定の仕方	<p>① 布団やマットの下に、毛布等を丸めて入れ、その上で寝返りをしてみる。 (寝返りの練習になる)</p>	<p>② 巧技台20cmにマットを乗せ、その上を転がって遊ぶ。 ③ 巧技台の上にマットや布団、座布団を何重にも重ねて山を作り、どう転がっても大丈夫なように四方もマットでカバーし転がる。</p>	<p>④ 中サイズのフープにマットを通し保育士が横揺れさせる。 ⑤ タイヤの上にマットを敷いて、両手、両足を伸ばして転がる。 ⑥ 段差をつけたタイヤにマットを乗せ、上からまっすぐ転がる。</p>	
	<p>① </p>	<p>② </p> <p>③ </p>	<p>④ </p> <p>⑤ </p> <p>⑥ </p>	

またぐ、くぐる、入る、入り込む、しゃがむ、跳ぶ、跳ねる、這う、滑る、おりる、つかむ、にぎる、つかまる、引く、引っ張る、押す、ころがす、揺らす、よじ登る、おりる、とびおりる、渡る、バランスをとる、支える、踏む、上がる、たぐりよせる、当たる、ぶつかる、押し倒す、足から滑りおりる、頭から滑りおりる

《アレンジした遊び》

年齢	0歳	1歳	
設定の仕方	<p>① 牛乳パックのじゃばらパーテーションをくぐる</p> <p>② 牛乳パックのじゃばらパーテーションの枠の中をまたぐ</p> <p>① </p> <p>② </p>	<p>③ バスマットを滑り台にはさみこみ、トンネルにする。</p> <p>④ いくつか積んだタイヤをまたいで中に入る。</p> <p>③ </p> <p>④ </p>	<p>⑤ 固めのマットを滑り台にはさみこむ。</p> <p>⑥ 厚みのあるマットの上を自由にジャンプする。</p> <p>⑤ </p> <p>⑥ </p>

## 《アレンジした遊び》

年齢	2歳	3歳	
設定の仕方	<p>① 固めのマットを丸めて中サイズのフープに通して固定し、滑り台の上に置く。</p> <p>② マットに乗り、引っ張ってもらおう。</p>	<p>③ 巧技台60cmにビームの丸面を上にしてまたぐ。</p> <p>④ はしごやビーム・バーなどを使って幅や形のバリエーション変えて渡る。 (巧技台を置く向きにより幅が変化する)</p>	<p>⑤ 肋木に戸板をかける。肋木の上の棒に縄を結び戸板にたらし、それをつたって(たぐりよせて)登る。年齢や発達などに応じて戸板の斜度を変化させる。</p>
	<p>① </p> <p>② </p>	<p>③ </p> <p>④ </p>	<p>⑤ </p>

## 《アレンジした遊び》

年齢	3歳		
設定の仕方	<p>① ロープなどで巻いて固定したマットを使って遊ぶ。 (大人が反対側を押さえても良い)</p>	<p>② ロープなどで巻いて固定したマットを丸めて立て、おしりで押す。</p>	<p>③ ロープなどで巻いて固定したマットを丸めて立て、ロープなどに足をかけてよじ登る。</p>
	<p>①</p> 	<p>②</p> 	<p>③</p> 

## \*牛乳パックの活用 作成中です

① 牛乳パックの大きさに切った段ボールを入れる



② ①の牛乳パックを2個ガムテープで張り合わせる



③ ②を6個使い、ガムテープでつなぎ合わせる



④ ③を互い違いに張り合わせる (蝶番のように)



⑤ つなぎ合わせた③に紙を糊付けし、下張りする

⑥ ⑤に水で薄めたボンドで布を張り、完成

## 参考文献

\* 中野区運動遊びプログラムー第3版ー中野区幼児教育研究センター

\* 運動遊びプログラム～4～5歳対象 千葉大学 松寄洋子

\* 保育と幼児木の運動遊び（萌文書林）学芸大学 吉田伊津美

十文字学園 鈴木康弘

鶴見大学 朴淳香

著

\* 幼児期運動指針（文部科学省2012）

## 作成協力者

白百合女子大学 人間総合学部 初等教育学科 石沢順子

学芸大学 教育学部 吉田伊津美

中野区立保育園 園児 職員