

# 第1章 運動遊びガイドブックについて

## 1 「運動遊びガイドブック」

運動遊びガイドブックの活用を通じて

指導者

- 運動やスポーツの楽しみ方を味わわせる工夫
- 発達段階に応じた運動遊びの提供

幼児等

- 楽しく身体を動かすことで動きの獲得
- 運動習慣の確立

園・学校で

先生や友達と一緒に行うことで、楽しみながら運動に親しみ、多様な動きを身に付けていくことができます。

家庭で

親子や、兄弟姉妹で行うことで、楽しみながら運動に親しみ、多様な動きを身に付けていくことができます。

段階1 「やってみよう!!」

おもしろそう

関心・意欲

授業改善（動きの獲得）

段階2 「できた!」

やった!

喜び

次のステージ（段階へ）

段階3 「できる!」

できるぞ!

自信

段階4 「もっとできるようになりたい!!」

向上心

運動好き 体力・運動能力の向上

## 2 「幼児期の運動遊び」

### 幼児期における運動の意義

[文部科学省 幼児期運動指針ガイドブック 平成24年]

- ・運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する。
- ・姿勢を維持し体を支える力や運動を続ける能力が向上する。
- ・卒園後も活発に運動するようになる。
- ・健康を維持するための生活習慣がつくられる。
- ・丈夫でバランスのとれた体になる。
- ・意欲的な態度や有能感を形成する。
- ・感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる。
- ・脳の発達を支え、創造力豊かになる。

### 楽しく体を動かす時間（毎日60分以上）を確保すること

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。これらの身体活動の合計が毎日60分以上になるようにすることが大切です。

### 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること

人間の基本的な動きは36種類に分類され、これが基本となって人間の複雑な動きを支えているとされています。幼児期にはこれらの基本的な動きをできるだけたくさん経験し、身に付けることが望ましいと考えられています。

### 発達の特性に応じた遊びを提供すること

3歳から4歳ごろ

幼稚園・保育所等の生活や家庭での環境に適応しながら「体のバランスをとる動き」「体を移動させる動き」「用具などを操作する動き」といった多様な動きが一通りできるようになります。  
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っていきます。

4歳から5歳ごろ

体を使った遊びを発展させ、自分たちでルールや決まりを作ることにおもしろさを見出します。自分の近くにいる友達や大人が行う魅力ある動きや気に入った動きのまね（模倣）をすることに興味を示し、それらを楽しみながら繰り返すことよって、自然に動きを獲得するようになります。

5歳から6歳ごろ

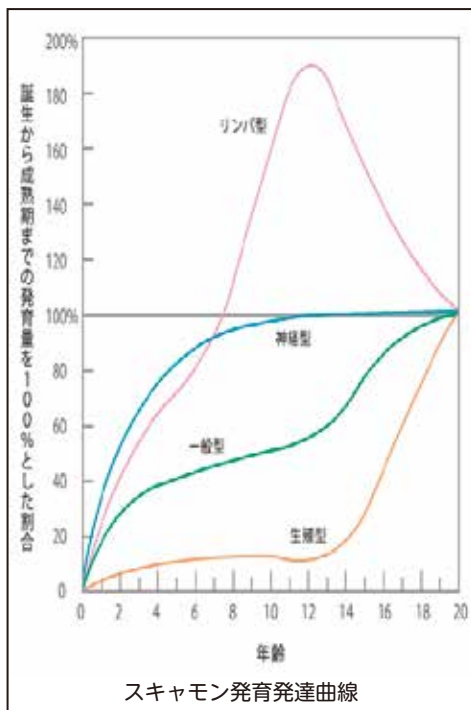
より基本的な動きが上手になっていきます。易しい複数の動きを同時に行うような、「基本的な動きの組み合わせ」ができるようになってきます。また、目的に向かって集団で行動したり、友達と力を合わせたり、役割を分担したりして遊ぶようになり、満足するまで繰り返し取り組むようになります。さらに、それまでの知識・経験を生かし、工夫して遊びを発展させていく姿も見られるようになります。

## 2 「幼児期の運動遊び」

幼児期はまさに、人間の運動における基礎づくりの段階にあり、図に示されたように神経系の発育量は、5歳ごろまでに大人の8割程度まで達します。したがって、幼児期～10歳ごろまでの神経系の発達が著しいこの期間に、多様な動きを経験し、体内にさまざまな神経回路を張り巡らせることが大切です。

また、下記のグラフで示されているように、運動遊びを行う時間と体力総合評価には相関関係があり、外遊び（運動遊び）の重要性を示しています。技術の習得を目的とするのではなく、全ての子ども達が運動を好きになることが、今後の運動やスポーツへの関わり方に大きく影響します。したがって、頑張った子どもの姿勢を評価し、褒めてあげることが大切です。そうすることで、子ども達に「もう1回チャレンジしよう」という気持ちが生まれます。

運動遊びを提供する際に、無理矢理「やらせる」のではなく、子ども達が自発的に「動きたい」「動いて楽しいな」という思いを持たせることが大切です。



## 2 「幼児期の運動遊び」

### 運動遊びを提供する時



結果がわかりやすいもの



友達と一緒にできるもの



日常では行わない動きのあるもの

### 子どもが「やりたい!!」と思うようにするために



禁止事項は少なくする(安全に対する配慮は必要)

「面白そうだね!」「楽しそうだね!」「一緒にしよう!」と興味を持たせる

「できそう」と思わせる

夢中になって取り組む

## 動きの多様化・動きの洗練化

- \* 「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得される基本的な動きが増大すること
- \* 「動きの洗練化」とは、年齢とともに様々な運動を経験し動き方がうまくなり、質的に改善されていくこと

### 3 「幼児期の運動遊びと小学校への系統性」

本府作成「スタンダード（小学校中学年対象）」をもとに、幼児期～小学校中学年までの「動きの獲得」を目指した系統性を示しています。

スタンダードからみる 幼児期の遊び項目	スタンダードからみる低学年で獲得しておきたい動作	スタンダード動作スキル
走ったり跳んだりする 運動遊び	<b>地面を強く蹴る動作</b> ①適度な脱力 (肩の力を抜いて大きな動作で歩くことができる) (両腕が肩の位置を支点として振り子のように振ることができる) ②リズム ③蹴る力(スキップができる)(大股のスキップができる) ④地面を片足や両足で強く蹴る動作 ⑤素早い動き	きれいに走ったり、リズム カルに跳んだりする動き ○障害物跳び越し ○力強く走る
ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び	<b>いろいろなボール操作ができる</b> ①手や足を大きく (全身を使った大きな動きができる) (手を使ってドッジボールを遠くに転がすことができる) (両手でドッジボールを遠くに投げることができる) ②片足の振り上げ ③一連動作での体幹の捻り ④止まっているボールを手で・その場で (ソフトバレーボールほどの大きさの玉を手で打つ、蹴ることができる)	ボールを遠くに飛ばす動き ○ボールを手で打つ ○ボールを蹴る
ボールを使った(操作)運動遊び	<b>動きの予想・基本的なボールの操作</b> ①ボール操作 (立った状態で、片手でボールをつくことができる) (両手もしくは片手で、ボールを真上に投げることができる) (真上に投げたボールをキャッチすることができる) ②ボールに合わせて (ドリブル歩きができる) (ゆっくりの速さでバウンドしたボールを捕ることができる) (転がってきたボールを手や足で止めることができる) (ゆっくりとしたスピードで足でのドリブルができる)	ボールに合わせて動く動き ○ドリブル走 ○ジグザグドリブル走
全身を使った運動遊び	<b>動きの模倣</b> ①イメージ力 (簡単な動作ができる)(短縄の際にタイミングよく跳ぶことができる) ②自分の体を思い通りに ③瞬発力 (全身を使った立ち幅跳びができる) ④リズム (短縄の際にタイミングよく跳べている) (全身をタイミングよく素早く動かすことができる)	全身をうまく使う動き ○後転 ○逆上がり
バランスをとる運動遊び	<b>バランスをとる動作</b> ①バランス感覚(正しい姿勢で立つことができる) (片足立ちができる)(両足で真っ直ぐ前に跳ぶことができる) ②柔軟性(前屈ができる)	動きながらバランスを保つ動き ○平均台歩き ○スクワット
力いっぱい行う運動遊び	<b>自分の体を支える力</b> ①体の重心を低くする意識 (膝を曲げて腰を落とすことができる) ②全身の伸縮 (一連の動作で全身を伸縮させることができる) (腕や足で自分の体を支えることができる) (力の加減を調節することができる)	力いっぱい押ししたり、引いたりする動き ○押し合い ○引っ張り合い