

# 運動遊び ガイドブック



走ったり  
跳んだりする  
運動遊び



ボールを  
使った  
(投げたり・  
蹴ったり)  
運動遊び

バランスを  
とる  
運動遊び



ボールを  
使った  
(操作)  
運動遊び



力いっぱい  
行う  
運動遊び



全身を  
使った  
運動遊び



監修) 小松崎敏 京都教育大学 教育学部 体育学科 准教授  
小山宏之 京都教育大学 教育学部 体育学科 准教授

## 「運動遊びガイドブック」 作成にあたって

京都府教育委員会では、小学生の段階で身に付けておくべき身体動作がどの程度獲得できているのかを把握するための指標として、「京の子ども元気なからだスタンダード（小学校中学年対象 平成22年3月）」及び「スタンダードPLUS+（小学校高学年対象 平成25年3月）」を作成し、子どもの体力・運動能力の向上を図るとともに生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力の育成に努めているところです。

本ガイドブックは、幼児期の子どもの運動遊び例を6項目に分類し、体を動かす楽しさや心地よさを実感させながら、自発的に体を動かして遊ぶ機会を増大させ、基本的な動きの獲得及び運動習慣の確立につなげていくことをねらいに作成しています。また、家庭での運動遊びも重要であることから「親子で行う運動遊び」や「生活場面での体力向上」についても示しています。

子どもを取り巻く生活環境が著しく変化し、体力低下の要因として、運動・スポーツや外遊びに不可欠な要素である三間（時間・空間・仲間）の減少が指摘される中、本ガイドブックを参考にさせていただき、子どもの体力・運動能力の更なる向上が図られることを大いに期待しています。

結びに当たり、本ガイドブック作成に御協力いただきました、各関係機関の皆様方に厚くお礼申し上げます。

平成29年3月

京都府教育庁指導部保健体育課長

# 目次

第1章	運動遊びガイドブックについて	1
1	「運動遊びガイドブック」	1
2	「幼児期の運動遊び」	2
3	「幼児期の運動遊びと小学校への系統性」	5
第2章	運動遊び例	
1	「走ったり跳んだりする運動遊び」	8
2	「ボールを使った（投げたり・蹴ったり）運動遊び」	14
3	「ボールを使った（操作）運動遊び」	21
4	「全身を使った運動遊び」	25
5	「バランスをとる運動遊び」	34
6	「力いっぱい行う運動遊び」	40
7	「友達と一緒にいる運動遊び」	45
8	「親子で行う運動遊び」	46
9	「遊具を使って行う運動遊び」	47
10	「生活場面での体力向上」	48

# 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

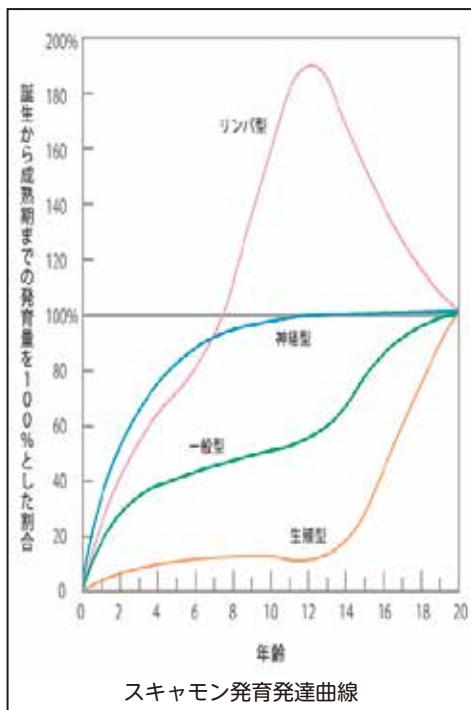
より基本的な動きが上手になっていきます。易しい複数の動きを同時に行うような、「基本的な動きの組み合わせ」ができるようになってきます。また、目的に向かって集団で行動したり、友達と力を合わせたり、役割を分担したりして遊ぶようになり、満足するまで繰り返し取り組むようになります。さらに、それまでの知識・経験を生かし、工夫して遊びを発展させていく姿も見られるようになります。

## 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

## 第2章 運動遊び例

# 運動遊び例の見方

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

番号

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【運動遊び名】

※活用可能な場面

### 1 実施方法

運動遊びを実施する方法について記載しています。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

運動遊びを実施する際に必要な物品を記載しています。

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1

ステップ2

ステップ3

運動遊びを発展させる方法について記載しています。

### 4 動きのポイント及び留意点

動きのポイント及び実施する際の留意点(安全面等)を記載しています。

走ったり跳んだりする運動遊び

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

ボールを使った(操作)運動遊び

全身を使った運動遊び

バランスをとる運動遊び

力い(ばい)行う運動遊び

友達と一緒に行う運動遊び

親子で行う運動遊び

遊具を使って行う運動遊び

生活場面での体力向上

1

# 走ったり跳んだりする運動遊び



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

走ったり跳んだりする運動遊び

1

家庭

園  
(小学校)

屋外

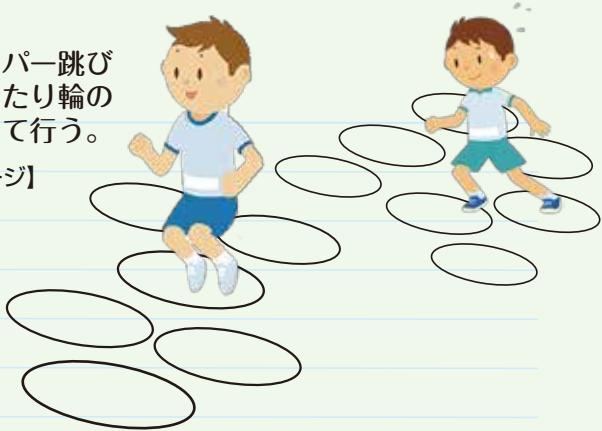
屋内

## 【グーパー跳び】

### 1 実施方法

○さまざまなグーパー跳びをリズムを変えたり輪の置き方に合わせて行う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○厚みの少ない輪 (ケンステップや小フープ)  
※線や板目を使うことも可

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ リズムよく

ステップ2 ▶ 置き方を変えて

ステップ3 ▶ リレーや競争

### 4 動きのポイント及び留意点

○手拍子などリズムに合わせて行う。  
○線や板目を使うことも可。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

2

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【ケンステップ走】

### 1 実施方法

○ケンステップの中に足(片足)が入るように走ったり両足跳びで移動する。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○厚みの少ない輪(ケンステップや小フープ)  
※線や板目を使うことも可

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 走る

ステップ2 ▶ ケンケンで

ステップ3 ▶ リズムよく

ステップ4 ▶ リレーや競争

### 4 動きのポイント及び留意点

○輪の中に足がリズムよく入るように走る。  
○手拍子や太鼓などのリズムに合わせて走る。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

走ったり跳んだり  
する運動遊び

3

家庭

園  
(小学校)

屋外

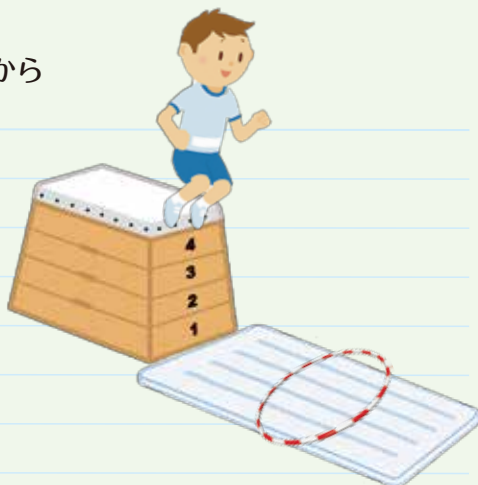
屋内

# 【台からジャンプ】

### 1 実施方法

○跳び箱や巧技台などから  
ジャンプをする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○跳び箱・巧技台など ○ケンステップやひも(輪の中に飛び降りる用)  
○ビニール袋・ひも ○ひも(目標物・線用) ○マット

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ ジャンプ

ステップ2 ▶ 輪の中へ

ステップ3 ▶ 遠くへ

ステップ4 ▶ 投げ上げた物を空中でキャッチ

### 4 動きのポイント及び留意点

○屈伸と手の動きをあわせ、体全体を使って飛ぶ。  
○着地の際、音が鳴らないようにひざを使って降りる。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

4

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【新聞紙走】

### 1 実施方法

○新聞紙を胸のあたりに置いた状態で走る。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○新聞紙 ○コーン(走路指定用)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ まっすぐ

ステップ2 ▶ いろいろな方向

ステップ3 ▶ リレーや競争

ステップ4 ▶ 鬼ごっこ

### 4 動きのポイント及び留意点

○スピードを落とさないよう走る。

○新聞紙は1ページ分。



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

走ったり跳んだりする運動遊び

5

家庭

園  
(小学校)

屋外

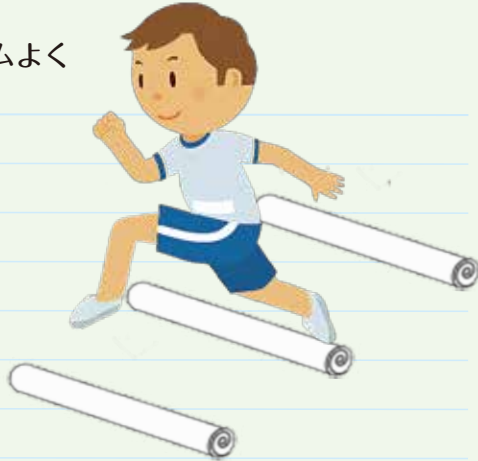
屋内

## 【障害走】

### 1 実施方法

○障害物を置き、リズムよく跳び越える。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○新聞紙(丸めた物)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ リズムよく

ステップ2 ▶ リレーや競争

ステップ3 ▶ 走る距離や障害物を増やして

### 4 動きのポイント及び留意点

○1歩や3歩のリズムで跳び越えられる幅に調整する。

2

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

6

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【新聞紙をたたく】

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

### 1 実施方法

○新聞紙を開いた手でたたく

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○新聞紙

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ たたく

ステップ2 ▶ ジャンプしてたたく

### 4 動きのポイント及び留意点

- 速い腕の振りを意識する。
- 手がぶつからないように気をつける。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

7

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【的あて】

### 1 実施方法

- 的(新聞紙をぶら下げたり、フープをぶら下げたり)に向かって投げる。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- 新聞紙(絵を描いた模造紙等) ○玉入れの玉
- ソフトテニスボール 等

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 的を目がけて

ステップ2 距離や的の大きさを变えて

### 4 動きのポイント及び留意点

- 的は目の高さより上に設定する。
- 速い腕の振りを意識させる。

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

8

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

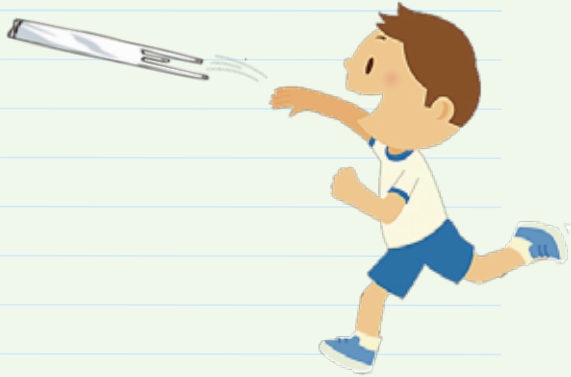
## 【レジ袋投げ】

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

### 1 実施方法

○レジ袋を投げる。

【(参考)運動イメージ】



### 2 必要物品

○レジ袋

○新聞紙(レジ袋に丸めて入れる)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 上に向かって

ステップ2 遠くへ

ステップ3 走って

### 4 動きのポイント及び留意点

○レジ袋は細長く伸ばす。

○レジ袋に丸めた新聞紙を入れて投げる。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

9

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【レジ袋キャッチ】

### 1 実施方法

○レジ袋を投げ上げたり、打ち上げたり蹴り上げたり。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○レジ袋

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 投げて捕る

ステップ2 ▶ 手をたたく・床を触る・回転する

ステップ3 ▶ 打ち上げて捕る・蹴り上げて捕る

### 4 動きのポイント及び留意点

○子どもの自由な発想による運動。

○他者の真似による運動。

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

10

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

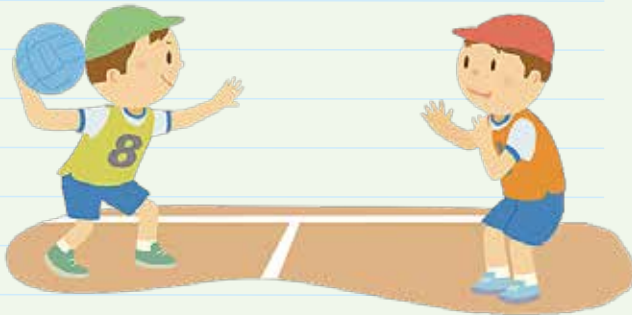
# 【2人でパスキャッチ】

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

### 1 実施方法

- ボールをいろいろな方法で相手に投げる。  
投げられたボールをキャッチする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- ボール(柔らかく弾むボール)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ ふわっと(両手・片手)投げる・転がす 受ける(手・足)

ステップ2 ▶ バウンドをつけて

ステップ3 ▶ 捕球姿勢を変えて

ステップ4 ▶ ドッジボールに発展

### 4 動きのポイント及び留意点

- ボールに慣れ親しみ、恐怖感を持たせないことが大切。
- 当たっても痛くないような柔らかいボールで行う。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

11

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【ボールキャッチ】

### 1 実施方法

○柔らかいボールを使ってキャッチボールをする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○柔らかいボールや新聞紙で作ったボールなど

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 転がす・バウンドを付ける

ステップ2 ▶ 数を増やす・種類を変える

### 4 動きのポイント及び留意点

○キャッチボールから始め、足で扱ったり、バスケットボールやバレーボールなどの動きをとり入れる。

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び



3

# ボールを使った(操作)運動遊び



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

12

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【ボールわたし】

### 1 実施方法

- 数名で1列に並び、様々な箇所を通してボールを送っていく。  
【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- ボール(ドッジボール等)

### 3 運動遊びの発展性

- ステップ1** 頭上・腰横・股下を通して
  - 行きも帰りも同一内容
  - 行きと帰りで違う内容
- ステップ2** ボールを送ったあと最後尾へ移動
- ステップ3** 競争

### 4 動きのポイント及び留意点

- 人と人の間隔を、動き(通し方)によって変える。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

13

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【ドリブル走】

### 1 実施方法

○手や足を使ってドリブルをしながら移動する。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- ボール(ドッジボールやサッカーボール)
- コーン

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ ボールをつく→捕る→ボールをつく(手)

ステップ2 ▶ ドリブルで

ステップ3 ▶ コーン付近で5回つく

ステップ4 ▶ リレーや競争

### 4 動きのポイント及び留意点

- その場でボールをつく。→移動しながらボールをつく。
- ボールは指や手のひら全体を使って押し出すようにつく。

ボールを使った  
「操作」運動遊び

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

14

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

【ヨ-ヨ-】

### 1 実施方法

- レジ袋に新聞紙を入れ、輪ゴムでしばり、タイミング良く打つ。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- レジ袋 ○新聞紙 ○輪ゴム

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ その場で

ステップ2 ▶ リズム (音楽やかかけ声) に合わせて

ステップ3 ▶ 走りながらや跳びながら

### 4 動きのポイント及び留意点

- 指を開いて、指や手のひら全体を使ってリズムよく打つ。リズムよく行う。

4

## 全身を使った運動遊び



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

15

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

【鉄棒ぶら下がり①】

### 1 実施方法

○鉄棒にぶら下がる。  
(腕を伸ばした状態)

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○鉄棒 ○足で挟む物(玉入れの玉等)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 腕を伸ばして

ステップ2 地面の物を足でとる

ステップ3 足でとった物を遠くへ飛ばす

ステップ4 ボールを蹴る

### 4 動きのポイント及び留意点

○鉄棒を順手で握る。  
○必要に応じて地面にマットを敷く。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

16

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

【鉄棒ぶら下がり②】

### 1 実施方法

○鉄棒にぶら下がる。  
(腕を曲げた状態)

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○鉄棒 ○クイズ用のパネルなど

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 肘を曲げて

ステップ2 ○○秒間と決めて

ステップ3 クイズを出しながら

ステップ4 自転車をこぐ動作(膝を胸につける)

### 4 動きのポイント及び留意点

○鉄棒を握る手は、順手(逆手)で握る。

○必要に応じて地面にマットを敷く。

全身を使った  
運動遊び

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

17

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【鉄棒乗り降り】

### 1 実施方法

- 跳び上って支持したり、支持から飛び降りたりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- 鉄棒
- マット(必要に応じて)
- ラインや厚みのない輪等の目標物

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 跳び上がる

ステップ2 ▶ 跳び上がる、飛び降りるを繰り返す

ステップ3 ▶ 後方へ大きく飛び降りる

### 4 動きのポイント及び留意点

- 鉄棒に乗っている際は腕を曲げない。
- お腹が鉄棒から離れるように脚を前後に振る。



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

18

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【マット転がり】

### 1 実施方法

○マット（布団）の上で  
転がる。

【（参考）運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット（布団）

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ マットに沿って

ステップ2 ▶ 坂道にして

ステップ3 ▶ 角度を変えて

ステップ3 ▶ 2人組で

### 4 動きのポイント及び留意点

- 転がるときには、目を開けておく。
- 指先・つま先をまっすぐ伸ばす。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

19

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【ゆりかご】

### 1 実施方法

○マット（布団）の上で座った姿勢から前後に体をゆらす。

【（参考）運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット（布団）

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 前後に揺れる

ステップ2 ▶ 立ち上がる（前に揺れた時）

ステップ3 ▶ ジャンプ

ステップ3 ▶ 2人で息を合わせて行う

### 4 動きのポイント及び留意点

- 体育座りから、腰・背中・肩の順にマットへ接地する。
- 足と腕の反動を使い立ち上がる。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

20

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【くも歩き】

### 1 実施方法

○くも歩きで移動する。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○レジ袋(丸めた新聞紙を入れると難易度が下がる)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 歩く

ステップ2 ▶ レジ袋を乗せて

ステップ3 ▶ コースを作って

ステップ3 ▶ 競争

### 4 動きのポイント及び留意点

○腕を伸ばし、しっかり支えながら移動する。

○レジ袋が落ちないように体を水平に保つ。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

21

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【だるま転がり】

### 1 実施方法

- 足裏を合わせ座った姿勢で足を持ったまま、転がる。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- マット(布団)

### 3 運動遊びの発展性

- ステップ1 ▶ 左右に転がる
- ステップ2 ▶ 1回転
- ステップ3 ▶ 左回り、右回りを連続

### 4 動きのポイント及び留意点

- 始めは、体の部位の接地順（【左回りなら】左膝→左肘→左肩  
背中→右肩→右肘→右膝）を示しながら行わせる。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

22

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【巧技台渡り】

### 1 実施方法

○2つの巧技台の間に設置されたはしごを渡る。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット、巧技台、はしご

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 両手両足をつかって

ステップ2 ▶ 高さを変えて

ステップ3 ▶ 2台繋げて(長さを変えて)

ステップ3 ▶ 手を使わずに

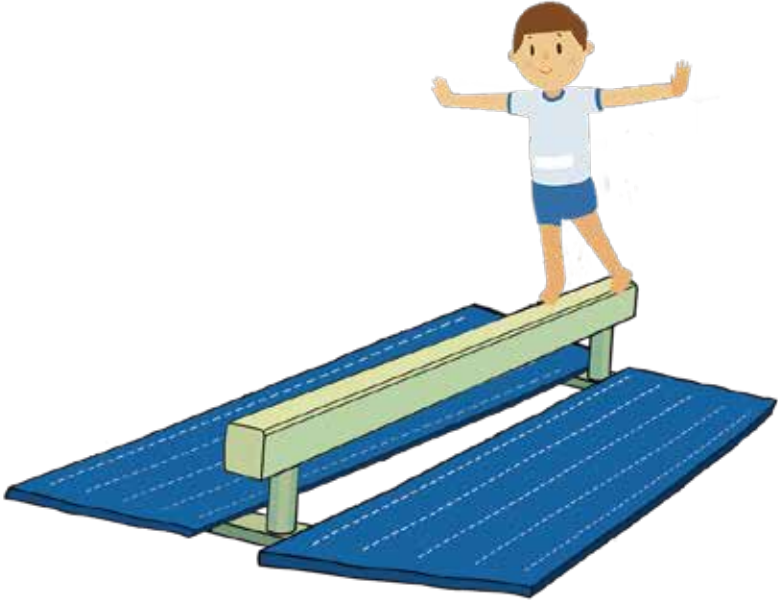
### 4 動きのポイント及び留意点

○必要(高さ)に応じてマットを敷く。

○低い設定から始め、実態に応じて高さや距離を変える。

全身を使った  
運動遊び

5 バランスをとる運動遊び



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

23

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【〇〇渡り】

### 1 実施方法

〇ひもやつな、ライン上からはずれないように歩いたり、早歩きをしたりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

〇ひも 〇つな 〇ラインテープ等

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 歩いて

ステップ2 ▶ ケンケンや動物歩きで

ステップ3 ▶ 競争

### 4 動きのポイント及び留意点

〇ひも、つな及びラインからはずれないように、体全体でバランスをとる。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

24

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【回転ジャンプ】

### 1 実施方法

○ジャンプをして半回転したり1回転したりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

なし

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 半回転

ステップ2 ▶ 1回転

ステップ3 ▶ じゃんけんをする

### 4 動きのポイント及び留意点

- 体を捻る。回転方向に目線を向ける。
- 足を閉じたまま回ったり肩幅に広げて回ったりする。



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

25

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【バランスお手玉】

### 1 実施方法

○玉入れの玉を頭に乘せたり、おでこに乗せたりして、座ったり寝た状態から立ち上がったたり、歩いたりする。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

- 玉入れの玉(お手玉)
- マット(必要に応じて)

### 3 運動遊びの発展性

- ステップ1 ▶ 止まった状態で立つ
- ステップ2 ▶ 歩く
- ステップ3 ▶ 寝た状態から立つ

### 4 動きのポイント及び留意点

- 玉を落とさないように、全身をうまく使う。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

26

家庭

園  
(小学校)

屋外

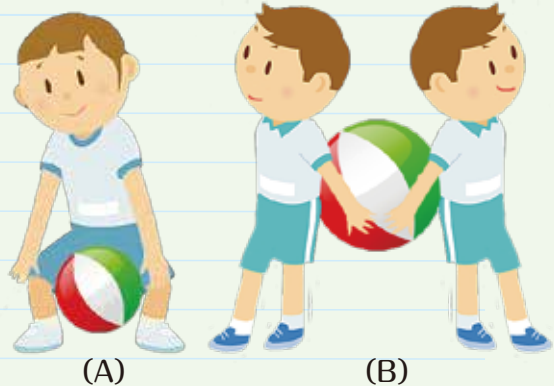
屋内

## 【ボールを挟む】

### 1 実施方法

○ボールを身体で挟み移動する。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○ボール  
堅 さ…柔らかい方が容易  
大き さ…大きい方が容易

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 移動する

ステップ2 ▶ 競争

ステップ3 ▶ コースを変えて

ステップ4 ▶ 2人で

### 4 動きのポイント及び留意点

(A) 立ち幅とびのように腕を前後に振り移動する。

(B) 体重を背中の方へかけながら、ペアと息を合わせて移動する。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

27

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【交互ジャンプ】

### 1 実施方法

○2人組でしゃがんだり、跳んだりを交互に行う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

なし

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 手をつないで

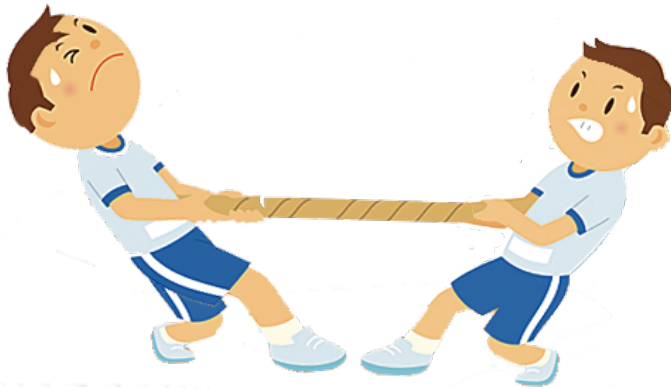
ステップ2 片足で

ステップ3 交互にジャンプ

### 4 動きのポイント及び留意点

○2人でタイミングを合わせる。

6 力いっぱい行う運動遊び



## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

28

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

## 【引っ張り合い】

### 1 実施方法

○お互いの手を握ったり、ロープやタオルを持って引っ張り合う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○ロープ ○タオル ○マット

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 2人で

ステップ2 ▶ 人数を増やして

### 4 動きのポイント及び留意点

○肩幅より広い足幅を保ち、手・ロープ・タオル等をしっかり握る。  
○マット上で行う。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

29

家庭

園  
(小学校)

屋外

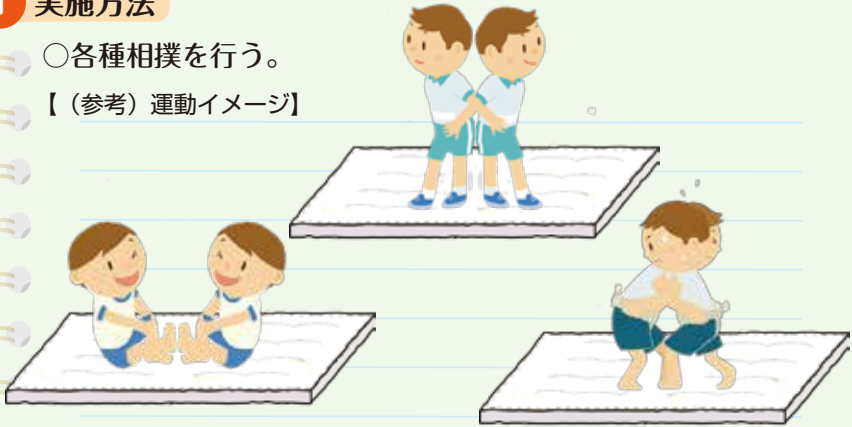
屋内

## 【各種相撲】

### 1 実施方法

○各種相撲を行う。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

マット(布団)

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 足裏で

ステップ2 背中合わせで

ステップ3 相撲で相手を押しだす

### 4 動きのポイント及び留意点

○マット上で行う。

○身長差及び体重差を考慮する。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

30

家庭

園  
(小学校)

屋外

屋内

# 【人間ひっくり返し】

### 1 実施方法

○マット上でうつ伏せになっている人をひっくり返す。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1

○踏ん張っている人をひっくり返す

○マットの上でひっくり返されないよう踏ん張る

### 4 動きのポイント及び留意点

○マットでうつ伏せになっている人は、ひっくり返されないように踏ん張る（肘は曲げない、脚は閉じる）。

## この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

31

家庭

園  
(小学校)

屋外

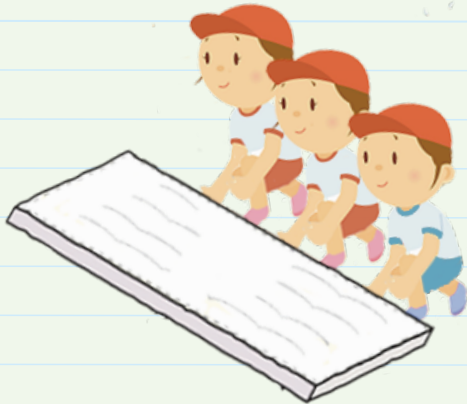
屋内

# 【マットひっくり返し】

### 1 実施方法

○2～3人で、マットをひっくり返す。

【(参考) 運動イメージ】



### 2 必要物品

○マット ○コーン

### 3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 友達と力を合わせて

ステップ2 ▶ 目的地まで雑巾がけのように

ステップ3 ▶ 競争

### 4 動きのポイント及び留意点

○2～3人でタイミングを合わせる。



7

友達と一緒にいる運動遊び

走ったり跳んだりする運動遊び



鬼ごっこ・しっぽ取り

ボールを使った（投げたり・蹴ったり）運動遊び



ドッジボールやサッカー

ボールを使った（操作）運動遊び



ボール運び・ドリブルリレー

全身を使った運動遊び

まゆまる体操や雑巾がけ



縄跳びや大縄跳び

バランスをとる運動遊び

バランス崩し



平均台移動

力いっぱい行う運動遊び



綱引き

## 8

## 親子で行う運動遊び

## 走ったり跳んだりする運動遊び

- ・両脚の間をくぐる
- ・親子競争



## ボールを使った運動（操作）遊び

風船を使って  
バレーボール  
サッカー



## ボールを使った運動（投げる・蹴る）遊び

- ・キャッチボール
- ・ドリブル走



## 力いっぱい行う運動遊び

腕にぶら下がる



## 全身を使った運動遊び

空中バランス  
親子逆上がり



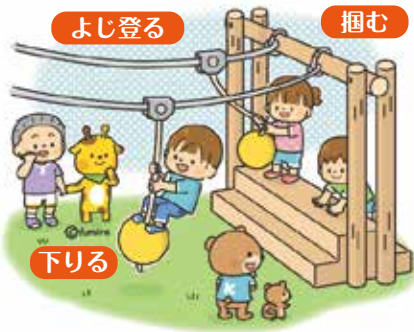
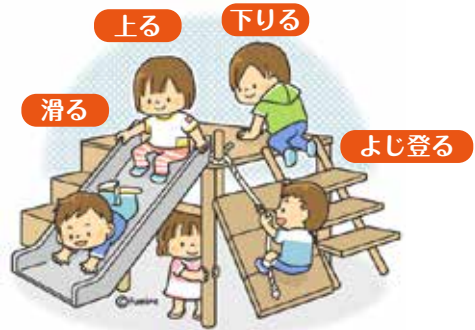
## バランス遊び

親の背中に乗る



9

遊具を使って行う運動遊び



# 10

## 生活場面での体力向上

### ①起床～家を出るまで

- 立って服を脱ぎ着する
- 靴を履く、脱ぐ

- ・ 立った状態で
- ・ しゃがんで
- ・ 支えなしで



### ②家を出てから園に着くまで 園を出てから家に着くまで

- 歩いて登園
- 手をつないでジャンプをしたり、ケンパで移動したりする



### ③園（学校）で

- 運動遊びガイドブックの活用
- 背もたれのないイスに座る（平均台等に座る）
- そうじをする

- 雑巾をしっかりと絞る
- 雑巾がけをする
- かがんで拭いたり、磨いたりする
- まっすぐ拭く
- 競争して拭く

- 遊具を運ぶ



### ④家に帰ってから

- 運動遊びガイドブックの活用
- 親子で運動遊び
- 友達と運動遊び



- 自然の中での運動遊び  
山登り、落ち葉や木の実拾い
- 家の手伝い

- そうじ
- 食事を運ぶ



## ● 運動遊びガイドブック作成協力者及び団体 ●

### 協力者

所 属	氏 名
京都文教短期大学ライフデザイン学科 教授	森 井 秀 樹
京都教育大学教育学部体育学科 准教授	小松崎 敏
京都教育大学教育学部体育学科 准教授	小 山 宏 之

### 協力団体

- ◆京都文教短期大学附属家政城陽幼稚園
- ◆南丹市立園部幼稚園

## 参考文献

京都府教育委員会. (2013). 京の子ども元気なからだスタンダード<sup>+</sup>指導用資料.

中村和彦 東京・山梨「動きづくり研究会」. (2011). 子どもが夢中になる楽しい運動遊び. 学研教育みらい.

奈良教育大学附属幼稚園プロジェクトチーム. (2014). 運動あそびで『からだ力』UP!! ひかりのくに株式会社.

文部科学省. (2012). 幼児期運動指針ガイドブック.

## 「運動遊びガイドブック」

発 行 平成29年3月

発行者 京都府教育委員会

編 集 京都府教育庁指導部保健体育課