



運動遊びプログラム

高知県教育委員会



運動遊び プログラム



高知県教育委員会

は じ め に

高知県教育委員会では、平成21年9月に高知県教育振興基本計画を策定し、今後10年間を見通した中長期的な計画を推進しています。

この中で、「心身ともに健やかで『夢』と『希望』にあふれた土佐人を育てよう」の基本方針のもと、「こうちの子ども体力アップアクションプランの推進」を重点の一つとして取組を進めています。

「こうちの子ども体力アップアクションプラン」は、平成20年度に文部科学省が初めて実施した「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、高知県の児童生徒の体力が全国最低水準であることが明らかになったことから、体力向上を目的に、平成21年4月に策定されたものです。

取組を進める中で、高知県の児童生徒の体力低下要因を様々なデータから分析すると、小学1年生から、既に、全国平均値を下回る項目が多いということが明らかになってきました。

就学前の幼児期は、身体諸機能が著しく発達する時期であるとともに、いろいろなことに興味や関心を持ち、自発的・主体的に活動を行う時期です。この時期に、幼児は自分の興味や能力に応じた遊びを体験し、自ら体を動かす心地よさを十分味わうことができ、体を動かすことへの意欲的な態度や発達段階に応じた身体能力を身に付けることができます。

こうしたことから、幼児の発達段階に応じた身に付けさせたい動きに、興味を広げていく遊びの要素を加えた「運動遊びプログラム」を作成しました。このプログラムでは、基礎的な動きのカテゴリーごとに運動遊びをまとめています。是非、本プログラムを先生方が今まで培ってきた指導力に加味していただき、幼児に十分に体を動かす気持ちよさを体験させ、自ら体を動かそうとする意欲が育て、さらには体力の向上につながることを望んでやみません。

最後に、本プログラムの作成に熱心にご協力いただいた作成協力者の各位に対して、厚くお礼を申し上げます。

平成23年8月
高知県教育長 中澤 卓史

も く じ

《第1章 理論編》

運動発達の観点から4

遊びをつくる観点から12

《第2章 実践編》

歩く・走る14

跳ぶ26

這う・よじ登る35

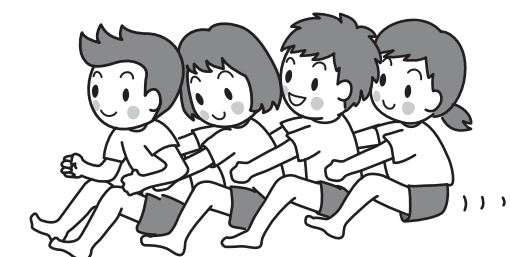
ぶら下がる39

投げる・捕る44

引く・けるなどの物の操作49

転がる52

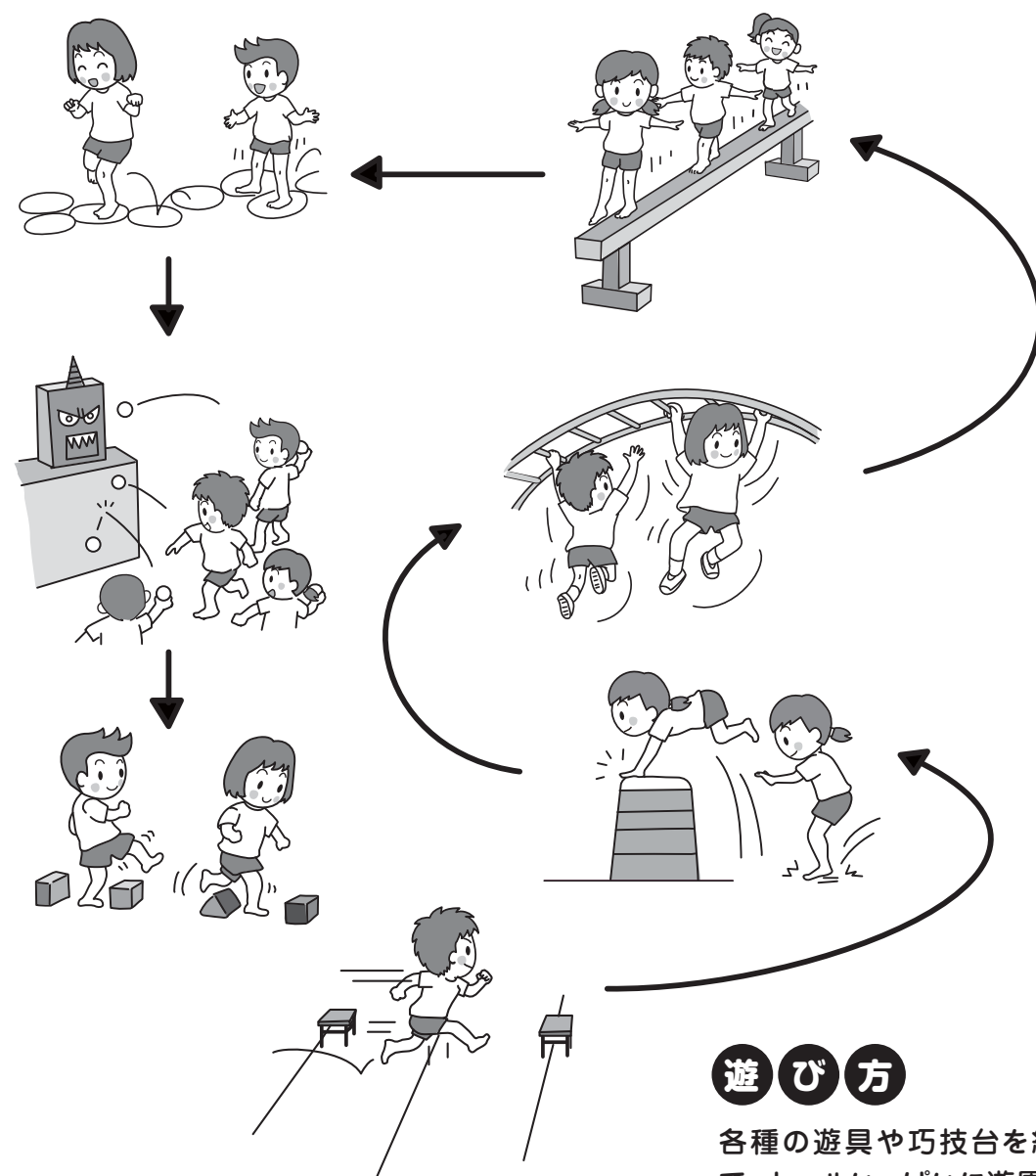
総合55



77 ローテーション遊び (5歳)

ねらい

総合的に身体諸機能や運動能力を育てます。



遊び方

各種の遊具や巧技台を組み合わせ、ホールいっぱいに遊園地を作ります。異なった運動遊びをバランスよく組み合わせて遊びます。

ポイント

- 遊具の安全には十分配慮します。
- 興味ある遊具や遊びで動機付けを行い、徐々に運動に親しみを持たせるようにさせます。
- 保育者は一人一人の遊びの様子が見える位置に立ち、安全に配慮します。
- 遊んだ後の遊具等は、保育者と一緒に片付けることにより、遊具等の置き場や扱い方を知らせるようにします。

「運動遊びプログラム」作成協力者
(職名は平成23年7月現在)

野田 智洋 高知大学医学部講師

小泉 清人 いの町立伊野幼稚園教諭

撮影協力

いの町立伊野幼稚園

75 しっぽとり島おに 5歳

ねらい

素早く反応する能力や体を上手にコントロールする能力を育てます。



遊び方

「しっぽを取られないようにできるかな？しっぽをたくさん取れるかな？」と声をかけます。自分のしっぽを取られないように注意しながら、友だちのしっぽを取る遊びです。それぞれのチームに島があり、相手は島に入れません。ただし、相手が10まで数えたら、必ず一度は島から出なければならないルールです。



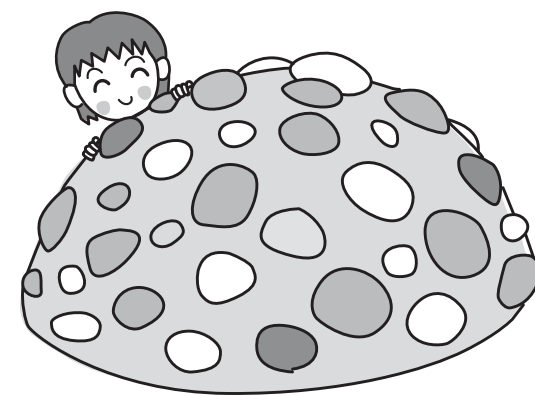
ポイント

- 回りに注意を払いながら逃げたり、タイミングよくしっぽを取ったりします。
- しっぽを取られたら、しっぽのおかわりができるようにすると誰でも最後まで楽しむことができます。

76 缶けり 5歳

ねらい

方向・距離感覚、素早く反応する能力を育てます。



遊び方

「缶けりをしよう!」と声をかけます。

- ①じゃんけんで鬼を決めます。
- ②鬼以外の人のうち一人が缶を遠くへけります。
- ③鬼が缶を拾ってきて数を数えている間に、みんながかくれれます。
- ④鬼はかくれている人を見つけに行き、見つけたら名前を言ってから缶を踏みます。
- ⑤全員見つかったら、最初に見つけられた人が鬼になります。見つけられた人が鬼より先に缶をけったり、見つけられていない人が、鬼のすきを見て缶をけったら、③からやり直します。それまで見つけられた人も、また、かくれることができます。



ポイント

- かくれるところが多くある場所で行うようにします。
- 鬼は缶の位置を意識しながら、かくれた人を探しにいくようにします。
- かくれる場所については、安全面に十分注意して、約束を事前に決めるようにします。
- 人数が多い場合は、5人見つかったら鬼を交代するなどのルール変更をすると、より楽しくなります。

コラム

ー リスクとハザード ー

ウィキペディアによると「ハザードは潜在的に危険の原因となりうるものを指し、リスクは実際にそれが起こって現実の危険となる可能性を組み合わせた概念」だそうです。ハザードがあるとしてもそれがまず起こりえない場合のリスクは低く、一方確率は低くても起こった場合の結果が甚大であれば、リスクは高いとされています。

2009年9月、高知龍馬空港の南東にある「トリム公園」で遊んでいた女の子がうんていから転落して骨折するという事故が起きました。固定されているはずの横棒が回転する状態になっていたために、手を滑らせたことが原因です。1997年10月に、藤沢市で箱ぶらんこの遊具底部と地面との隙間に少女が足を挟まれて骨折した事故をきっかけに、これを撤去したり使用禁止にする動きが広がり、最近では、箱ぶらんこを見かけることがなくなっていました。確かに、子どもを守るために危険物を除去したり、安全を確保するために使用方法を制限することは必要なことだと思います。

一方で2002年の9月に、金沢市内の公園でランドセルを背負ったまま遊んでいた小学生が、うんていの隙間に首を挟まれて死亡するという痛ましい事故も起こっています。また、2003年10月にも尼崎市で、4歳になる男の子が登り棒から転落して亡くなったそうです。しかし、これらを撤去しようとする動きは起こりませんでした。これらの報道に対する反応の違いは何でしょうか。問題は、事故発生の原因が遊具そのものにあるのか、人的ミスが原因なのかという判断の相違によるものだと考えられます。トリム公園の場合、横棒の溶接が外れていたことが事故の原因になったと考えられ、箱ぶらんこでは遊具の構造上の欠陥が問われました。登り棒からの転落事故の場合、後に両親が管理者である尼崎市と、指導監督を怠った園を提訴していますが、登り棒という遊具そのものよりも、設置場所がコンクリートむき出しの地面であったことや適用年齢を明示していないこと、保育者への安全指導に問題があった点などが争われています。いずれにせよ、このような不幸な事故を二度と起こさないようにしなければなりません。

この冊子とDVDの目的は、実はここにもあるのです。ガキ大将が群れ遊びをしていた時代には、遊び方そのものと同時に、やってはいけないことも一体として伝承されていたと思われます。チャンバラで顔はねらわない。けんかしてもグーでは殴らない。あの木の枝は折れやすいから登らない。その川は深いから小さな子は連れて行かない、などなど。遊びの先輩たちが身を以て体験したハザード情報を、遊び方としてひとまとまりに後輩たちに伝え授けていたはずで。

しかし今、このような機能を持った遊び集団を幼児の身近で探し出すのは、容易なことではありません。むしろ、保育者が一緒に遊びながら、危険回避能力を身に付けてあげることの方が重要なのではないのでしょうか。遊びにはある程度のハラハラドキドキが必要で、これに挑戦することがその遊びの楽しさに直結している場合があります。そういう遊びは成功したときの満足感や達成感が遊びの魅力を形成しており、スリルがなければ楽しくないのです。このようなリスクは、ある程度必要な危険だと言えるでしょう。しかし、遊びの楽しさとは無関係で、重大な事故につながりかねない不必要な危険は排除しなければなりません。リスクとハザードを明確に分け、ハザードを確実に取り除くか、それに関する情報を、確実に子ども達に伝えて回避する能力を身に付けさせる必要があるのです。

総合

73 ムカデおに 5歳



ポイント

- はじめは人数を少なくして始めます。
- ムカデチームの手が切れたら鬼の勝ちになります。
- 鬼の動きを素早く判断して、最後尾の子を守るようにします。

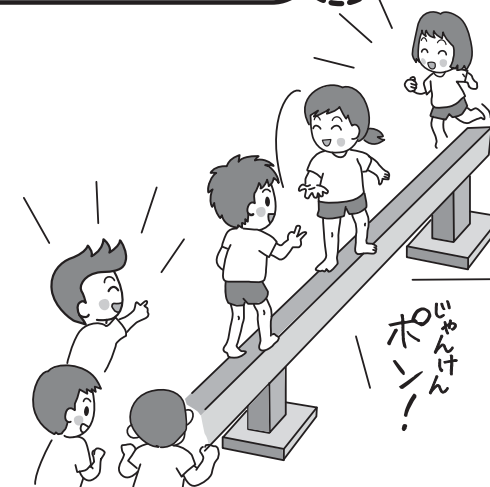
ねらい

素早く反応する能力や、すばしっこく動く能力を育てます。

遊び方

「ムカデおにをしよう!」と声をかけます。4～6人程度のムカデチームと鬼(1人)を決めます。ムカデチームは、縦に並び、前の友だちの方に両手を回してしっかりとつながります。鬼がムカデチームの最後尾の子の背中にタッチしようとするのをチームで動いて防ぐ遊びです。

74 一本道ドン! 5歳



ポイント

- はじめは、平均台を使わずに、ロープや道などの簡単な設定から始めるようにします。1チームの人数を調整し、待ち時間を少なくするように工夫します。
- 歩き方を決めて行くと、いろいろな動きができ、より楽しくなります。

ねらい

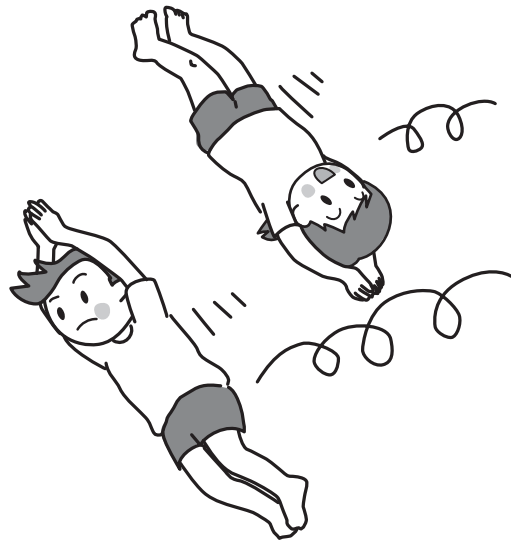
バランス感覚を育てます。

遊び方

「一本道ドンをしよう!」と声をかけます。
①2チームが平均台の両端に分かれます。
②各チーム一人ずつが平均台の上を進み、ぶつかったところでじゃんけんをします。
③勝った人はそのまま進み、負けた人は平均台から降りながら、「負けた」といつて次に人の知らせ、次の人がスタートします。相手の陣地に早く足を踏み入れた方が勝ちです。

転がる

⑥9 さつまいも回り 2歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

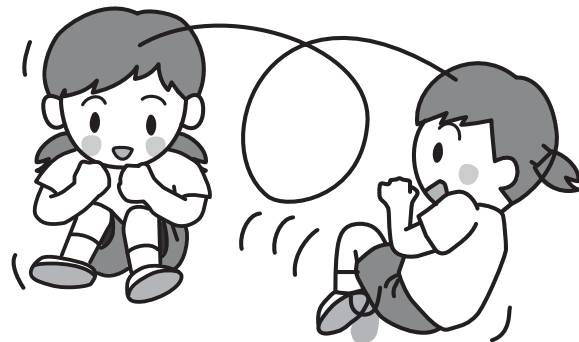
遊び方

「さつまいもになってマットを転がろう!」と声をかけます。手足を伸ばして横に転がる遊びです。

ポイント

- まっすぐ手と足を伸ばすようにします。
- 伸ばした手を見ながら回るとまっすぐ回ることができます。

⑦0 じゃがいも回り 3歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

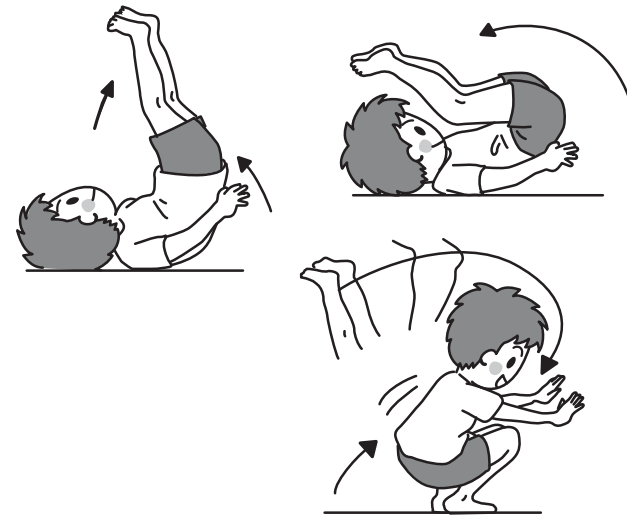
遊び方

「じゃがいもになってマットを転がろう!」と声をかけます。ハイハイの姿勢から横に転がる遊びです。

ポイント

- 前腕と膝下を付けたかかえこみ姿勢から回り始めたり、膝を立てたハイハイの姿勢から回り始めたりします。

⑦1 ゆりかご 4歳



ポイント

- あごを引いてお腹を見るようにすると背中が丸くなります。
- 膝の曲げ伸ばしを利用して起き上がります。

ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「ゆりかごになって転がろう!」と声をかけます。仰向けになった状態から、お尻を上げて両足を頭の上に持っていき、足をおろしてしゃがみ立ちになる遊びです。

⑦2 前回り 4歳



ポイント

- 後頭部—背中—お尻—足裏と順番に着くとスムーズに回れます。
- 片足を高く上げてバランスを取り、少しずつ体重を手に移しながら転がることもできます。
- 素早くしゃがみ立ちになるには、「ゆりかご」を十分に行うことが必要です。

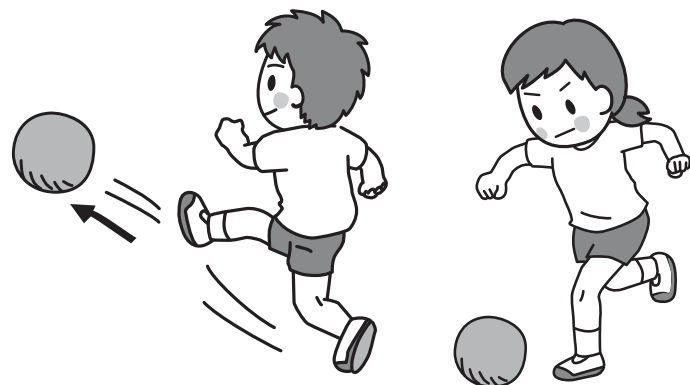
ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「前回りをしよう!」と声をかけます。両手をマットについて、体重を支え、おへそを見るようにあごを引きます。後頭部からマットにつくように足でけり、でんぐり返しをする遊びです。

⑥5 サッカー (ボールけり) 3歳



ねらい

体をタイミングよく、スムーズに動かす能力を育てます。

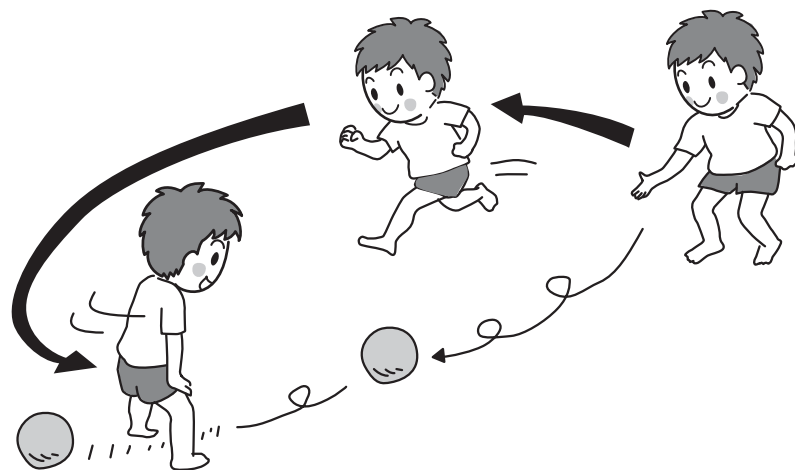
遊び方

「シュートゲームをしよう!」と声をかけます。ゴールに向かってボールをける遊びです。

ポイント

- 走ってきてタイミングよくボールをけるようにします。
- チームごとに競争するとより楽しくなります。

⑥6 ボールと競走しよう! 4歳



ねらい

素早く反応する能力や体を上手にコントロールする能力を育てます。

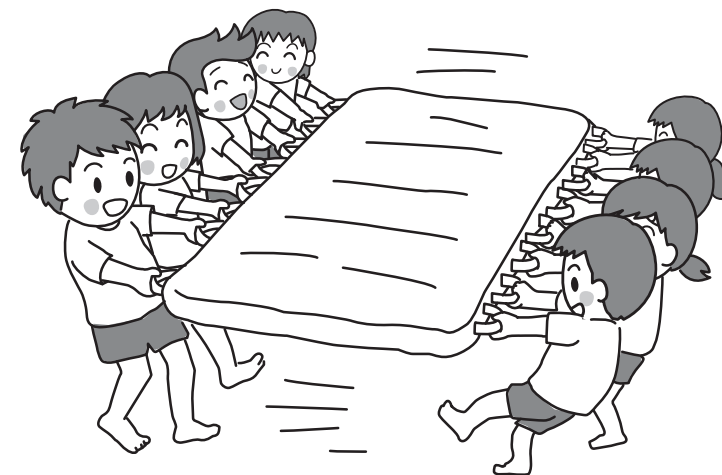
遊び方

「ボールと競走しよう!」と声をかけます。大きなボールと競走したり、二人組で一人がボールを転がし、もう一人がボールを追いかけていき、走ってきた方向に向いて足で作ったトンネルにボールを通したりする遊びです。

ポイント

- ボールを転がす人はまっすぐ転がすようにします。
- ボールを追いかける人はボールより先回りするように走ります。
- 追いかける人を増やすとより楽しくなります。
- 足を伸ばしてグループで座り、ボールを転がして、ボールに触らないようにタイミングよく足を上げるとより楽しい遊びになります。

⑥7 マットとりゲーム 4歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「マットとりゲームをしよう!」と声をかけます。2チームに分かれてスタートの合図でマットの取っ手を引っ張り、自分の陣地に運んだチームの勝ちです。

ポイント

- マットの取っ手の数と同じ人数で行います。
- マットの数を増やして行うとより楽しくなります。

⑥8 ちょうちょとり 4歳



ねらい

方向・距離感覚、用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

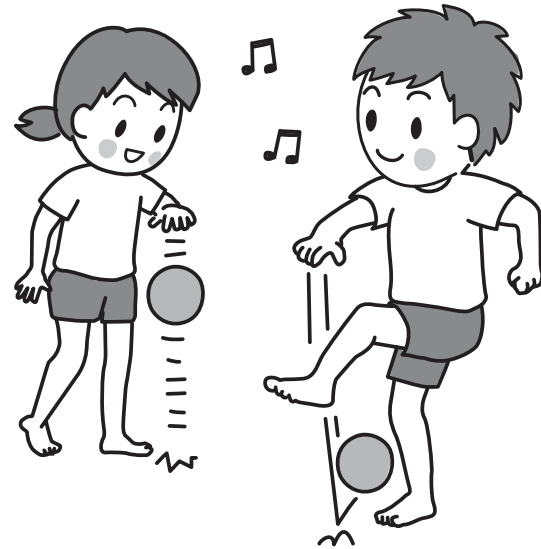
遊び方

「虫取り網でちょうちょを捕まえよう!」と声をかけます。ちょうちょ(紙片)を上から落とし、虫取り網で捕まえる遊びです。

ポイント

- 網を上手にコントロールして捕まえます。ラケット種目の基礎になります。
- 紙の質や大きさを変えると落ち方が変わるのでより楽しくなります。

⑥2 まりつき 4歳



ねらい

用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

遊び方

「まりつきが何回できるかな？」と声をかけます。最初は両手で、徐々に片手で連続してつく遊びです。

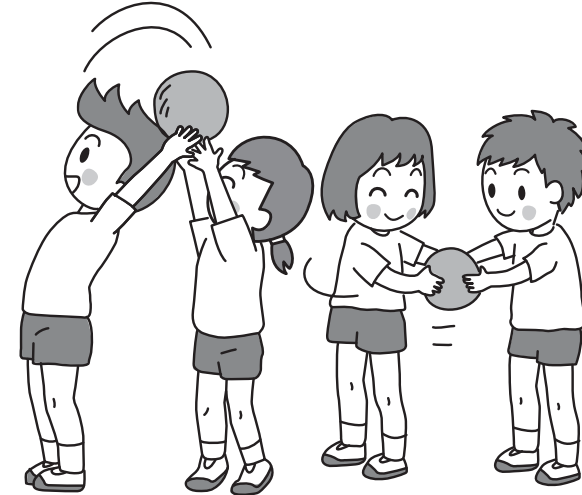


ポイント

- ボールを両手で下に押すように弾ませる・捕ることから始めます。
- 遊び歌に合わせて行くとより楽しくなります。

引く・けるなどの物の操作

⑥3 ボール運び 3歳



ねらい

用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

遊び方

「チームでボール運び競争をしよう!」と声をかけます。チームごとに1列に並んでボールを後ろの人に渡す遊びです。



ポイント

- 渡し方によって、体を反る、ひねる、前に曲げるなどの動きになります。
- 一番後ろの人が前に来て繰り返すなど、ルールを工夫するとより楽しくなります。

⑥4 足でお片づけ 3歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

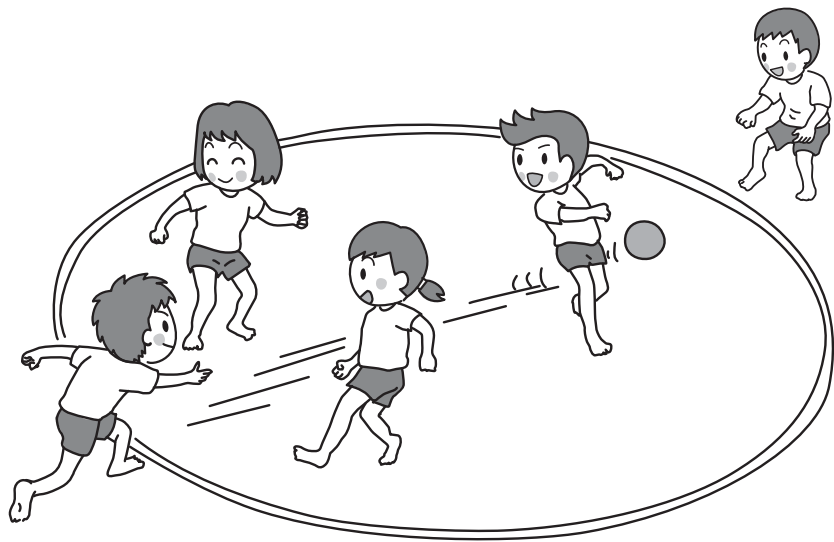
「足の指でお部屋をきれいにしよう!」と声をかけます。お部屋に散らかった紙きれを足の指ではさんでゴミ箱まで運ぶ遊びです。



ポイント

- 足の指でつかんだら、ケンケンで移動するようにします。
- グループ対抗で競争するとより楽しくなります。

⑤8 転がしドッジボール 3歳



ねらい

方向・距離感覚、用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

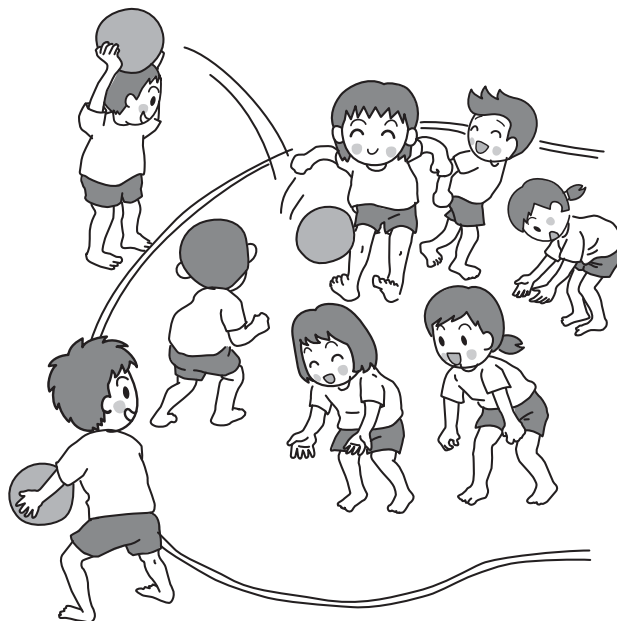
遊び方

「転がしドッジボールをしよう!」と声をかけます。コートの外と中に分かれ、外の人がボールを転がして当てる遊びです。

ポイント

- 中の人数は、コート内で十分動ける程度にします。
「当てた人は中に入る」など、ルールを工夫するとより楽しくなります。

⑤9 中あてドッジボール 4歳



ねらい

方向・距離感覚、用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

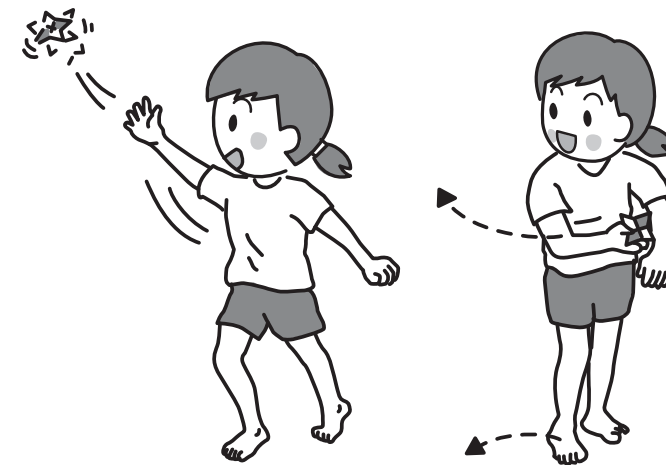
遊び方

「中あてドッジボールをしよう!」と声をかけます。コートの外と中のチームに分かれ、外チームはボールを投げたり、転がして当てる遊びです。

ポイント

- コートやルールなどを工夫するとより楽しくなります。

⑥0 手裏剣(円盤)飛ばし 4歳



ねらい

用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

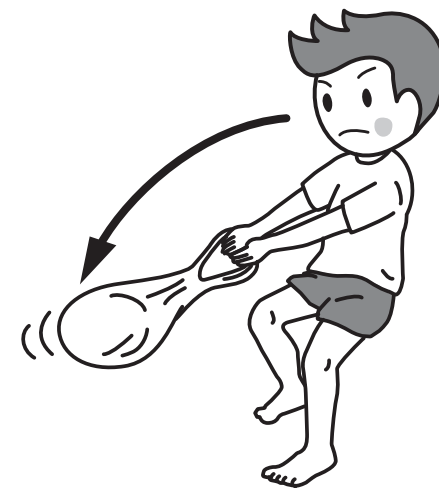
遊び方

「忍者になって手裏剣を飛ばそう!」と声をかけます。身近にあるもので手裏剣をつくらせて飛ばす遊びです。

ポイント

- 手裏剣の縁を人差し指と親指で握り、手の甲を下に向けた状態で腕を外側にひねりながら投げます。
- 忍者になりきって走りながら飛ばしたり、転がって飛ばしたりするとより楽しくなります。

⑥1 ハンマー投げ 4歳



ねらい

用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

遊び方

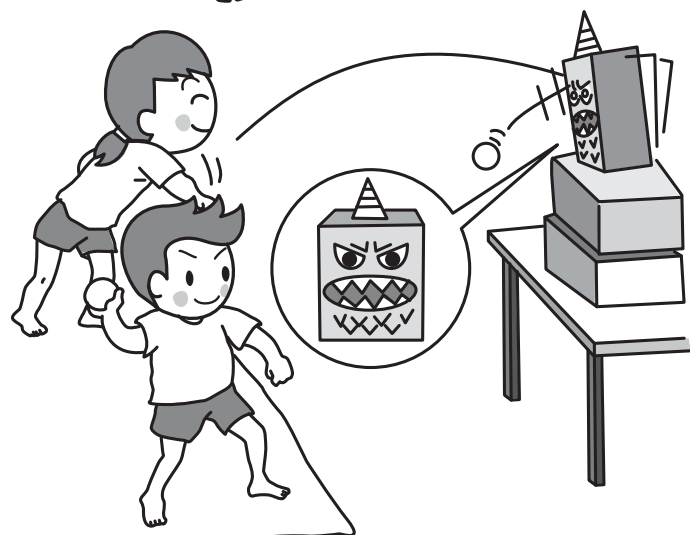
「ハンマー投げに挑戦しよう!」と声をかけます。ハンマー(ボールを袋に入れたもの)を持って、回転しながら狙った所に投げる遊びです。

ポイント

- 初めは回転を付けないで投げるようにし、慣れてきたら回転を加えて投げるようにします。
- 投げる距離を競争したり、的を狙って投げるようにするとより楽しくなります。

投げる・捕る

⑤4 的当て 2歳



ねらい

方向・距離感覚、用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

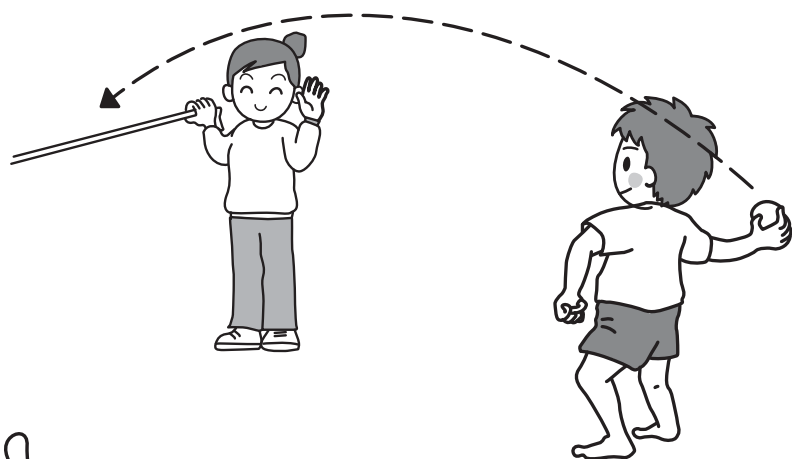
遊び方

「鬼をみんなでやっつけよう!」と声をかけます。ボールを的めがけて投げて、落とす遊びです。

ポイント

- 投げる場所を決めて、投げるようにします。慣れてきたら少しずつ的を遠くします。
- いろいろなボールを用意したり、的の大きさを変えたりするとより楽しくなります。

⑤5 遠くへ投げよう! 4歳



ねらい

方向・距離感覚、用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

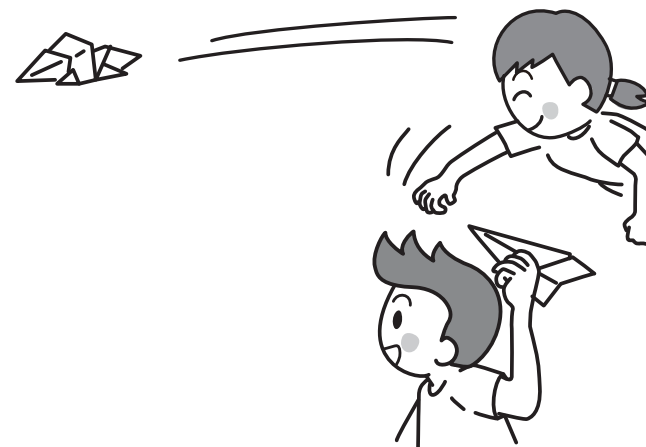
遊び方

「ボールを遠くまで投げよう!」と声をかけます。ロープ等で目標をつくり、その目標を超えるように投げる遊びです。

ポイント

- 遠くに投げるためには、40度程度の角度で投げる必要があります。目標となるものを用意して投げるようにさせます。
- 遠くに的や箱を置いておき、当てたり、入れたりするとより楽しくなります。

⑤6 紙飛行機とばし 3歳



ねらい

用具をタイミングよく扱う能力を育てる。

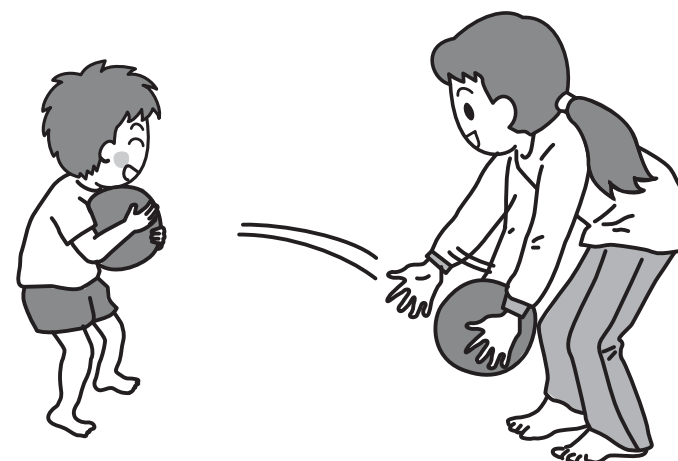
遊び方

「紙飛行を遠くまで飛ばそう!」と声をかけます。紙飛行機を遠くまで飛ばす遊びです。

ポイント

- オーバーハンドスローで投げると遠くへ飛びます。
- 友達と競争したり、障害物を狙ったりするとより楽しくなります。

⑤7 ボールキャッチ 3歳



ねらい

方向・距離感覚、体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「ボールを上手にキャッチしよう!」と声をかけます。投げたボールをいろいろなところでキャッチする遊びです。

ポイント

- キャッチの仕方は、胸で抱えたり、手で捕ったりするようにします。
- いろいろなボールを用意したり、投げる距離を変えたりするとより楽しくなります。