

53 うんてい 5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

「うんていでどこまで行けるかな？」と声をかけます。ぶら下がりながら渡っていく遊びです。

ポイント

- 体の振りを使って移動するようにします。
- 慣れてきたら、振る幅を大きくし、1本とばして移動するとより楽しくなります。

コラム

－ 鉄棒って何をするもの？ －

先日、ある園で研究会があり、保育を公開するというので見学してきました。その幼稚園には、広い園庭があり、3～4欄の低鉄棒が合計三カ所も設置されています。その他に、うんてい、ジャングルジム、螺旋すべり台、ぶらんこなど一通りの大型固定遊具が完備され、加えて、ネット製はしごやすべり台、つり輪まであります。さて、この恵まれた環境で、子どもたちは一体どんな運動遊びをしているのか気になるところです。

観察してみたところ、年長の幼児はサッカーやドッジボールなどの球技を集団で行うことが多いようです。この年齢になると、子どもたちは簡単なルールを理解することができるようになり、先生や友達とみんなでボールゲームを楽しむことが可能になります。一方、年少や年中の子どもたちはというと、ぶらんこやすべり台などの固定遊具で遊ぶのが好きなようです。この日も先生に作ってもらったアニメキャラクターのお面をかぶり、ヒーローになりきって元気に走り回っている子どもたちを見ることができました。

しかし、鉄棒で遊んでいる子はただの一人もいませんでした。うんていや登り棒も人気がないようです。三カ所ある鉄棒のうち一カ所だけは、落下しても怪我をしないよう下に緩衝材を敷いてあったので、日常的に使われているように思われます。二つ目は、砂場と中庭の境界線上に設置されているため、子どもたちが横切るのを防ぐ柵のような印象です。三カ所目の鉄棒の下は雑草が生い茂り、ほとんど使われていないことがわかりました。最近の子どもたちは鉄棒で遊ぶことをしなくなっているようなのです。そこには、次のような理由があるだろうと考えられます。

鉄棒というのは、頑丈な二本の支柱に固定された細い鉄の棒が、一本横たわっているだけの非常に単純な構造をしています。そのため鉄棒で遊ぼうとすれば、そこに「わざ」を介在する必要があります。わざを知らない子どもに鉄棒で遊ぶように言っても、戸惑うだけでしょう。せいぜいぶら下がる時間を競争するくらいではないでしょうか。ところが、すべり台にしてもぶらんこにしても、他の遊具の場合は形状そのものが、遊びを誘発する構造を持っています。したがって鉄棒というのは、遊具の中でも特別な存在だと言えるでしょう。憧れのわざが子どもたちの間で伝承されているうちは良いのですが、一端それが途切れてしまうと跡形もなく消えてしまうことになってしまいます。そうなれば、先生が自らやって見せることによって「できるようになりたい」という気持ちを引き出さなければなりません。逆上がりができる先生は何人いるでしょうか。

ある小学校で調査したところ、かつて鉄棒を代表するわざ技であった逆上がりも、今や半数以上の児童ができないと回答しています。やがて逆上がりでさえ、体操選手以外にはやる人がいなくなり、そして「逆上がり」という言葉自体もなくなっていくかも知れません。

さて、鉄棒を握ってその場から跳び上がり、ものの付け根を引っかけて上半身を前に倒した姿勢を「腹部懸垂」と言います。この姿勢は、幼児でもイメージしやすいように「布団干し」というニックネームでも呼ばれています。かつて、低学年の子どもたちが鈴なりになって遊んでいた低鉄棒が、布団を干すための「布団干し」としてしか利用されなくなってしまうことだけは、何とか食い止めなくてはならないと思う今日この頃です。

④9 足抜き回り 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。

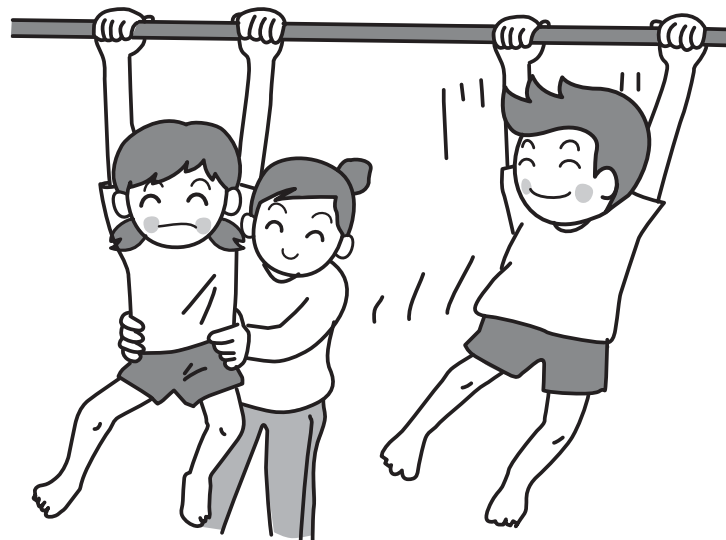
遊び方

「鉄棒でお父さんまわりをしよう!」と声をかけます。鉄棒で足抜き回りをする遊びです。

ポイント

- 鉄棒につかまり、鉄棒と体の間から足を通して回ります。手を離さないように十分注意しながら行います。

⑤0 おさるさんの引越し 4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。

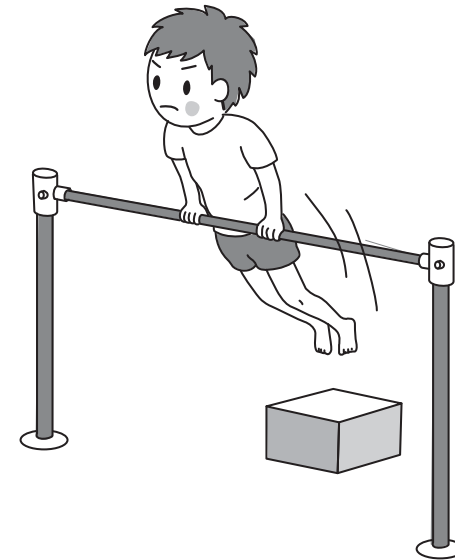
遊び方

「おさるさんになってお引越ししよう!」と声をかけます。鉄棒に両手でぶら下がって、左右に移動する遊びです。

ポイント

- 体の揺れを使ってリズムカルに左右に移動します。

⑤1 ツバメさんに変身 4歳



ねらい

バランス感覚や体をコントロールする能力を育てます。

遊び方

「ツバメさんになって、鉄棒でお休みしよう!」と声をかけます。鉄棒に飛びついて両腕で体を支える遊びです。

ポイント

- 前を向くことであごを上げさせ、背中をそるようになるとやり易くなります。
- 慣れてきたら、足をぶらぶらさせたり、自転車こぎや足たたきをさせるとより楽しくなります。

⑤2 前回り 4歳



ねらい

バランス感覚や体をコントロールする能力を育てます。

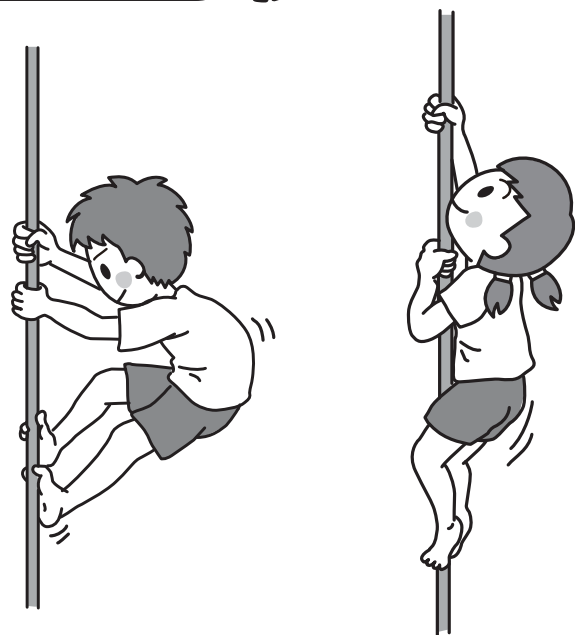
遊び方

「ツバメさんになって、こんにちはをしよう!」と声をかけます。鉄棒で前回りをする遊びです。

ポイント

- 親指をかけて鉄棒をしっかり握るようにさせます。
- 「ツバメさんに変身」が上手にできるようになってから行います。怖がる子どもに無理をさせてはいけません。

④6 棒を登ろう! 5歳



ねらい

バランス感覚や体をコントロールする能力を育てます。

遊び方

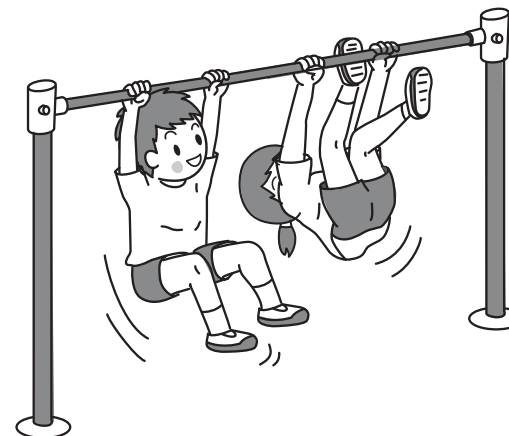
「棒を登って行こう!」と声をかけます。手や足を使って登り棒を登る遊びです。

ポイント

- 登り方は、からだ全体で棒にしがみつく方法と、胴体を棒から離して足で棒を歩くように登る方法があります。
- 登る高さや速さを競争するとより楽しくなります。

ぶら下がる

④7 おさるさんに変身 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。

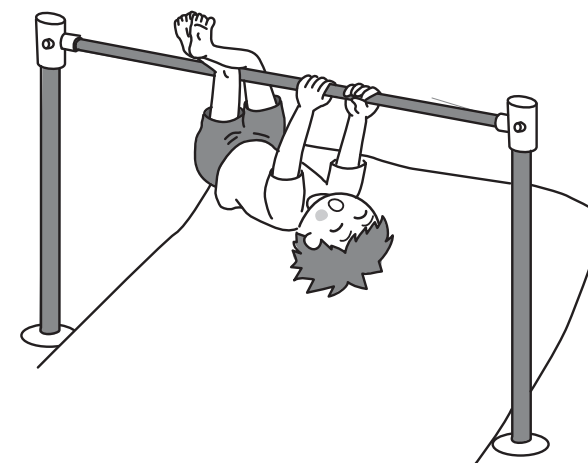
遊び方

「おさるさんになって鉄棒にぶらさがろう!」と声をかけます。鉄棒にぶらさがって足を振ったり、上げたりする遊びです。

ポイント

- 鉄棒の高さは、子どもが背伸びをして手が届く程度がやり易いです。
- いろいろなぶら下がり方を発見するとより楽しくなります。

④8 ナマケモノに変身 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。

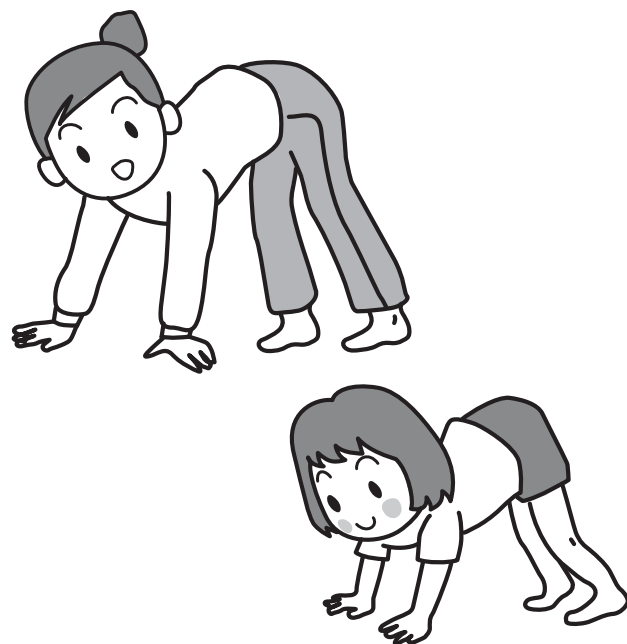
遊び方

「ナマケモノになって鉄棒にしがみつこう!」と声をかけます。鉄棒に手と足でしがみつく遊びです。

ポイント

- 鉄棒が胸の高さくらいだと、比較的楽に両足を鉄棒にかけることができます。手を離さないように十分注意しながら行います。
- ぶら下がりながらじゃんけんをしたり、ぶら下がる時間を競争したりするとより楽しくなります。

④② クマさんに変身 1歳



ねらい

体を上手にコントロールする能力を育てます。

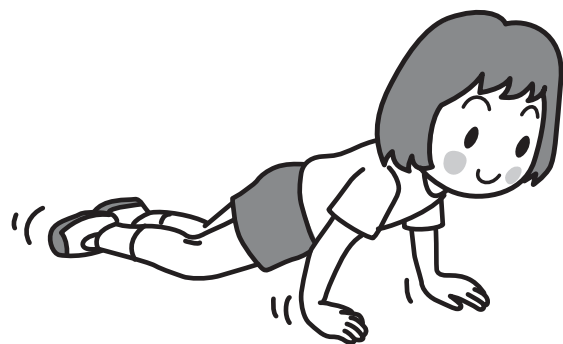
遊び方

「クマさんに変身して歩こう!」と声をかけます。腰を高く上げて右手・左足、左手・右足を交互に動かして前に進む遊びです。

ポイント

- 腕に体重がかかるようになるので、しっかりと前を向くようにさせます。
- クマさんの姿勢で右手・右足、左手・左足で前に進むとゾウさん歩きになります。

④③ アシカさんに変身 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

「アシカさんに変身して歩こう!」と声をかけます。うつ伏せの姿勢から両腕を立て、足を使わずに手の力だけで前に進む遊びです。

ポイント

- 腕を曲げると力が入りにくくなるので、肘をしっかりと伸ばして体を支えるようにします。
- 速さを競い合うと楽しい遊びになります。

④④ 山を登ろう! 3歳



ねらい

バランス感覚や体をコントロールする能力を育てます。

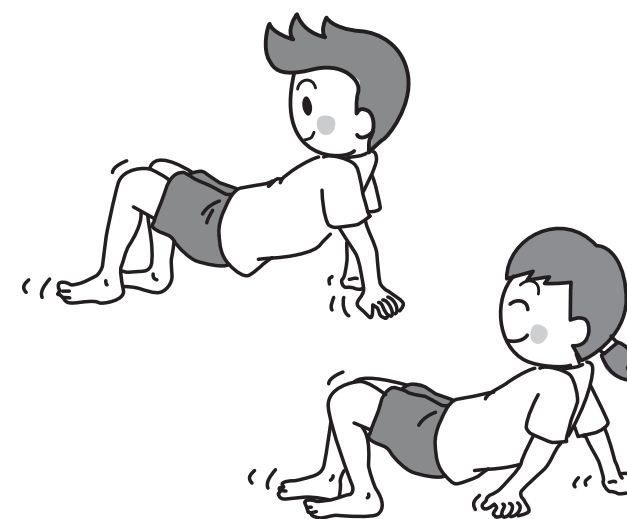
遊び方

「高い山を登ろう!」と声をかけます。ロールマットの山をよじ登る遊びです。

ポイント

- ロールマットをしっかりと支えて登り易くします。慣れていない場合は、少し斜めにするとうり易くなります。

④⑤ クモさんに変身 5歳



ねらい

バランス感覚や体をコントロールする能力を育てます。

遊び方

「クモさんに変身して歩こう!」と声をかけます。仰向けの状態からお尻を浮かせるように手と足で体を支え、クモのように前後左右に歩く遊びです。

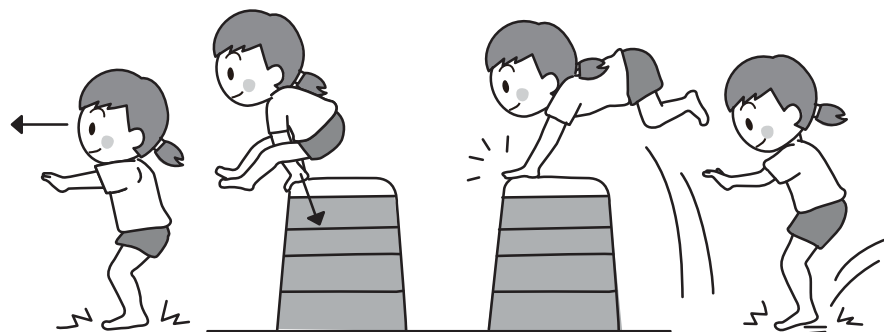
ポイント

- お尻が低くならないように、おへそを空に近づけるように上げます。
- お腹のところにボール等を置いて、落とさないように運ぶと楽しい遊びになります。

③⑨ 開脚跳び越し 5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

「跳び箱を跳んでみよう!」と声をかけます。開脚跳びで跳び箱やタイヤを跳び越す遊びです。

ポイント

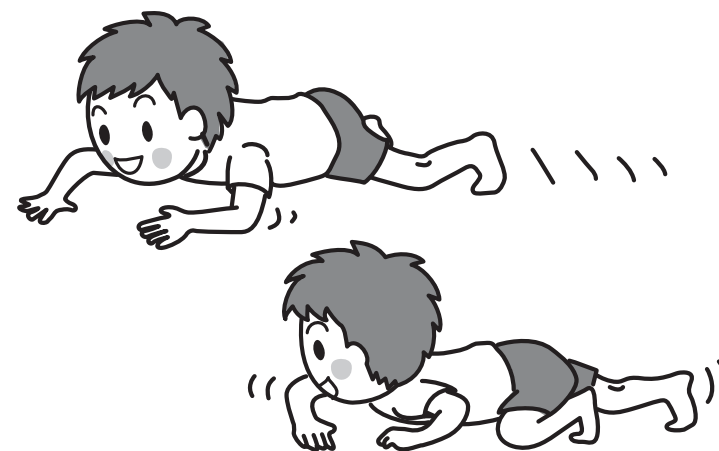
- ポイントは、①走ってきて両足で踏み切る ②踏み切ったら素早く両手をつく ③前を向いて跳ぶことです。
- 基礎となる遊び(11、23、24、38など)を十分行ってからやるようにします。

這う・よじ登る

④⑩ ワニさんに変身 1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

「ワニさんに変身して歩こう!」と声をかけます。うつ伏せになり、手や足を使ってワニのように進む遊びです。

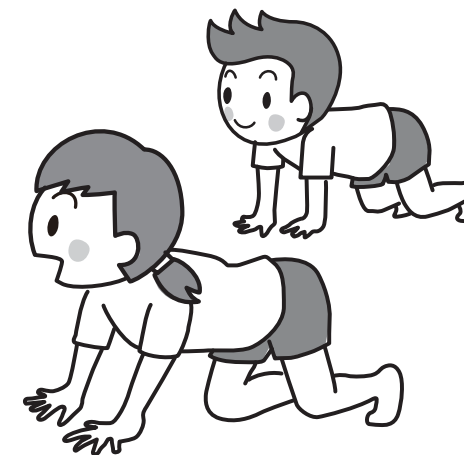
ポイント

- できるだけお腹を床に着けて進むようにします。右手・右足、左手・左足を同時に動かす方法と左右の違う足と手を使って進む方法があります。
- 速さを競い合うと楽しい遊びになります。

④⑪ イヌさんに変身 1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

「イヌさんに変身して歩こう!」と声をかけます。両手と両膝を着いて前に進む遊びです。

ポイント

- 手のひらを大きく開き、指で床を掴むようにすると手に力が入ります。
- あごを上げるように前を向くと背中が反り、前のめりになりません。

③⑤ けんけん相撲 5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

「片足でけんけん相撲をしよう!」と声をかけます。二人組みで片足になり、肩と肩で押し合いながら相撲をする遊びです。

ポイント

- 腕が相手に当たらないように胸の前で組むようにします。
- かわされると危険なので、いつでも肩をあわせるように意識させます。

③⑦ 長なわ跳び 5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る。

遊び方

「大なわを跳んでみよう!」と声をかけます。回っている長なわに入って跳び、外に出る遊びです。

ポイント

- なわに入るタイミングをつかませてから跳ぶようにします。
- 跳ぶ場所にしるしをつけておくと跳び易くなります。
- 「ゆうびんやさん」や「大波小波」などのように歌に合わせて跳ぶとより楽しくなります。

③⑥ なわ跳び(前回し跳び) 5歳



ねらい

用具を上手に扱いながら、体をタイミングよく、スムーズに動かす能力を育てます。

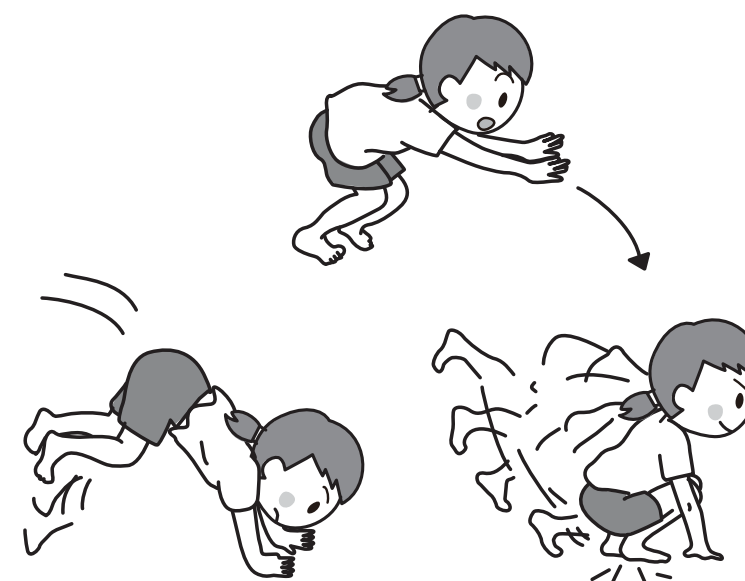
遊び方

「なわ跳びをしよう!」と声をかけます。いろいろな跳び方でなわ跳びを跳ぶ遊びです。

ポイント

- 1回旋2跳躍や1回旋1跳躍、走り跳びなど、いろいろな跳び方を行います。基礎となる遊び(22、27、32など)を十分行ってから挑戦します。
- 回数を決めたり、音楽に合わせて跳んだりするとより楽しくなります。

③⑧ ウサギ跳び(手足交互跳び) 5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

「ウサギさんになってぴょん・ぴょん跳ぼう!」と声をかけます。しゃがんだ姿勢から少し前に両手をついて、両足をすぐに引きつけながら繰り返し跳ぶ遊びです。

ポイント

- カエル跳びではなく、両手両足を交互について前進します。
- 両腕にしっかりと体重を乗せる感覚をつかませます。

③1 ゴム跳び 4歳



ねらい

リズム感覚や動きを素早く切り替える能力を育てます。

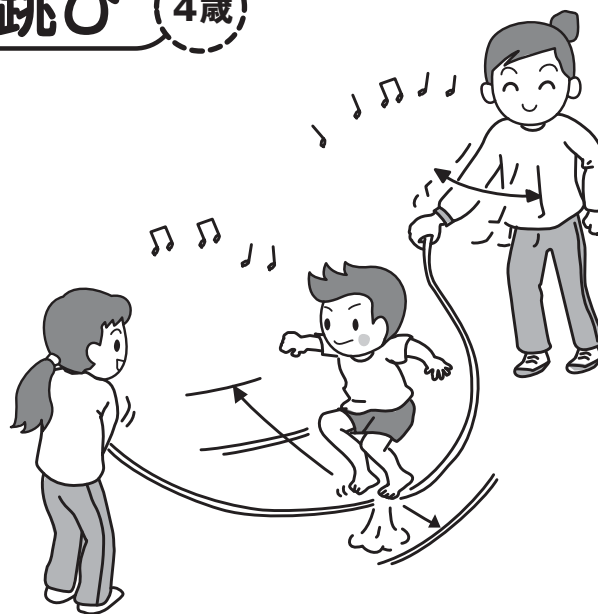
遊び方

「ゴムに引っかからないように跳べるかな?」と声をかけます。2本のゴムを脚を開いたり閉じたりして跳ぶ遊びです。

ポイント

- 初めはゴムの高さを低くして跳ぶようにします。慣れてきたら少しずつ高くしていきます。
- 音楽や歌に合わせて跳ぶようにするとより楽しくなります。

③3 波跳び 4歳



ねらい

リズム感覚や体を上手にコントロールする能力を育てます。

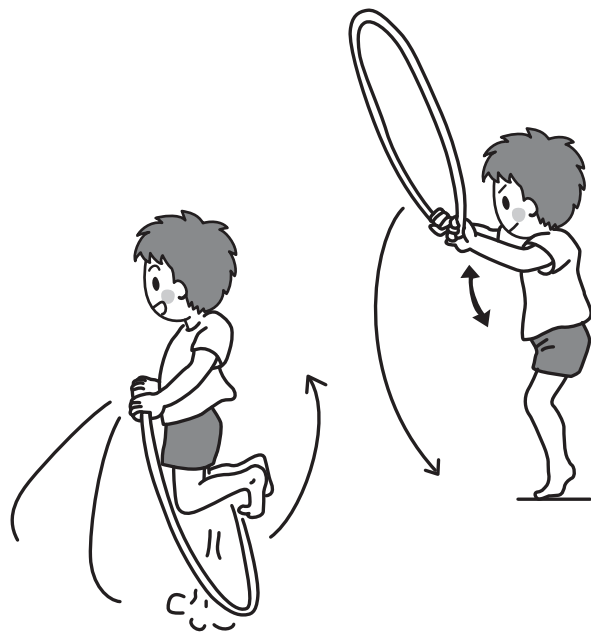
遊び方

「波がかからないように跳んでみよう!」と声をかけます。左右に揺れるなわに合わせて跳ぶ遊びです。

ポイント

- なわと平行に立つようにして、自分に近づいてきたなわを跳ぶようにします。
- なわを波に見たてて跳ぶようにするとより楽しくなります。

③2 フープ跳び 4歳



ねらい

リズム感覚や用具を上手に扱う能力を育てます。

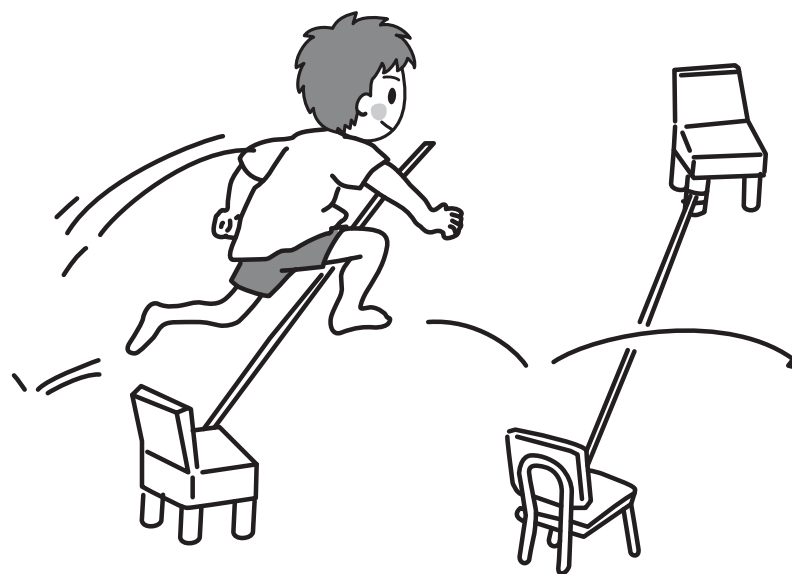
遊び方

「フープを使ってなわとびをしよう!」と声をかけます。フープを前に回してなわとびのように跳ぶ遊びです。

ポイント

- 初めはフープをお腹の前で持ち、自然と下ろしながら跳ぶようにします。
- 慣れてきたら1回転できるようにします。

③4 走ってピョン・ピョン・ピョン 5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

「なわに引っかからないようにピョン・ピョン・ピョンと走って行こう!」と声をかけます。並べられたゴムひもやロープをタイミングよく跳びながら片足踏切りで走る遊びです。

ポイント

- 同じ間隔にロープを置くと跳びやすくなります。
- ロープの間隔を変えたり、高さを加えるなどするとより楽しくなります。

②7 手たたき跳び 3歳



ねらい

リズム感覚や体を上手にコントロールする能力を育てます。

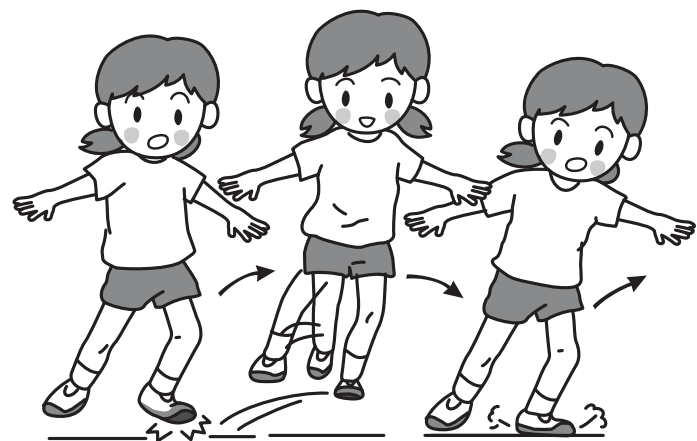
遊び方

「ジャンプしてお空で手たたきできるかな?」と声をかけます。ジャンプしながらお腹の前や太ももの下などで手たたきをする遊びです。

ポイント

- ジャンプする時は、腕を上には上げますが、ここでは腕を下に下げながら跳ぶようにします。
- 手たたきの場所をいろいろと変えて行うとより楽しくなります。

②8 カニさんステップ 3歳



ねらい

リズム感覚を育てます。

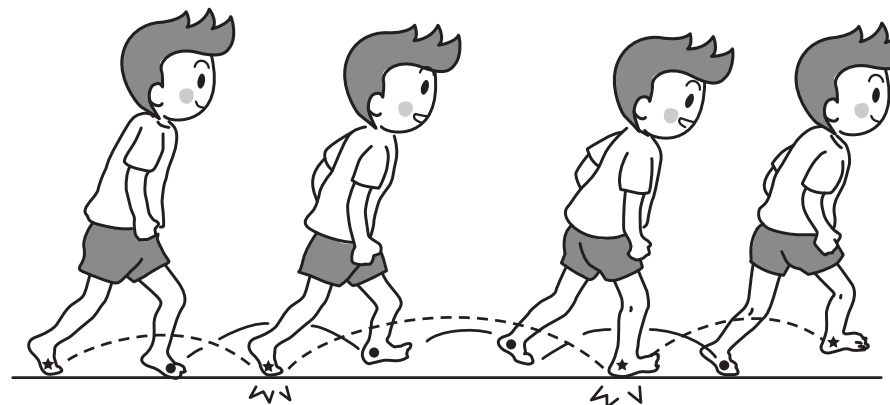
遊び方

「カニさんで跳ぶよ!」と声をかけます。サイドステップで横向きに進んでいく遊びです。

ポイント

- 空中で足を揃えながら横向きに跳びはねるようにします。
- 横向きに慣れてきたら、体を正面に向けてギャロップができるようになります。

②9 お馬さんステップ 3歳



ねらい

リズム感覚を育てます。

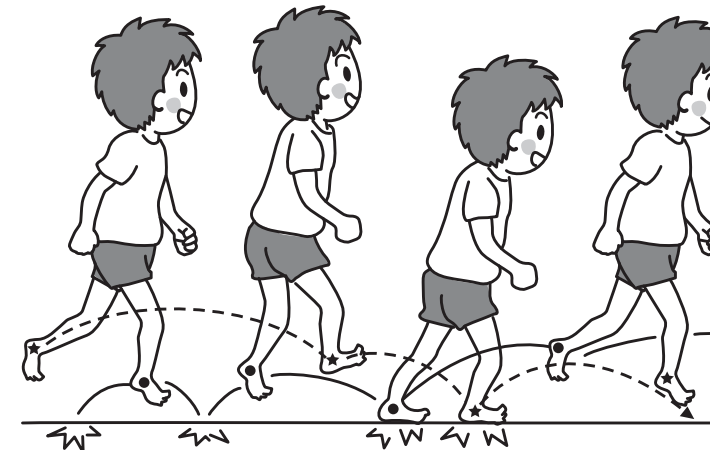
遊び方

「お馬さんになって、パッカパッカ走っていくよ!」と声をかけます。ツーステップで進んでいく遊びです。

ポイント

- 足を前後に開いて跳びはねるようにします。
- 慣れてきたら、前に出す足を交互に変えてできるようにします。

③0 スキップ 4歳



ねらい

リズム感覚を育てます。

遊び方

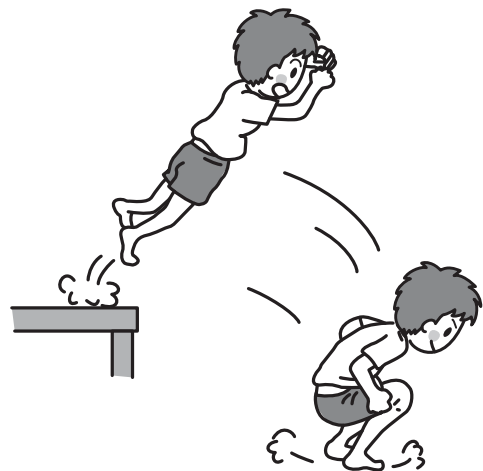
「スキップしよう!」と声をかけます。跳んだ足で着地することを交互に繰り返しながら進んでいく遊びです。

ポイント

- 左右の足で2度ずつ交互に跳びはねるようにします。
- リズムがとれない場合は、先生が手をつないで一緒に行くとリズムに慣れるようになります。

跳ぶ

23 跳び下りごっこ 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。

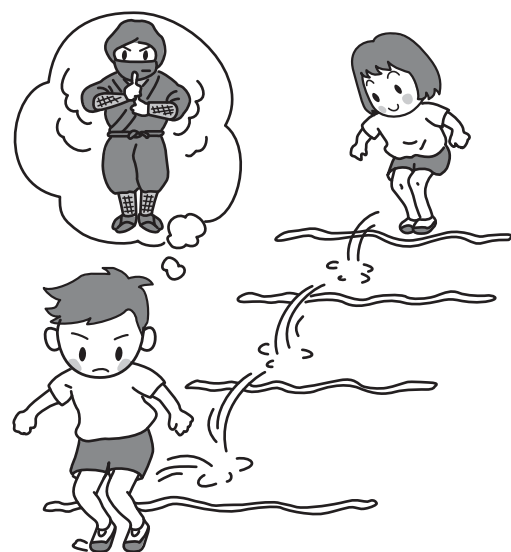
遊び方

「忍者のようにそっ—と跳び下ることができるかな?」と声をかけます。台の上から跳び下りて、両足で着地をする遊びです。

ポイント

- 膝のクッションを使って静かに着地します。
- 着地する目印をいくつか作っておくとより楽しくなります。
- とび下りるときに、手をたたいたり、向きを変えたりするとより楽しくなります。

24 忍者になってグーで跳ぼう! 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。

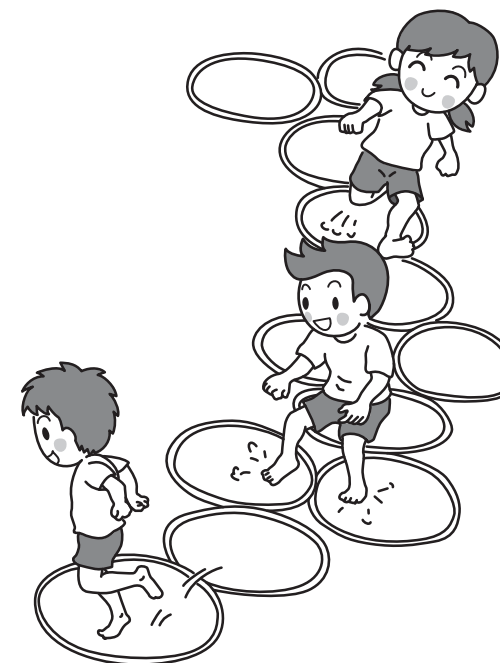
遊び方

「忍者になってグー跳びで線を踏まないように跳んでいこう!」と声をかけます。等間隔で置いた線を踏まないように跳んでいく遊びです。

ポイント

- かかとをつけずに跳ぶようにします。
- 慣れてきたら線の間隔を不規則にするとより楽しくなります。

25 ケン・ケン・パー 3歳



ねらい

リズム感覚や体を上手にコントロールする能力を育てます。

遊び方

「ケンケンパーで跳んでいこう!」と声をかけます。片足跳びと両足とびをリズムよく繰り返して跳ぶ遊びです。

ポイント

- 「ケンケンパー」と声をかけながらリズムよくと跳ぶようにします。
- 組合せを工夫して、いろいろなコースを作るとより楽しくなります。

26 川跳び 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。

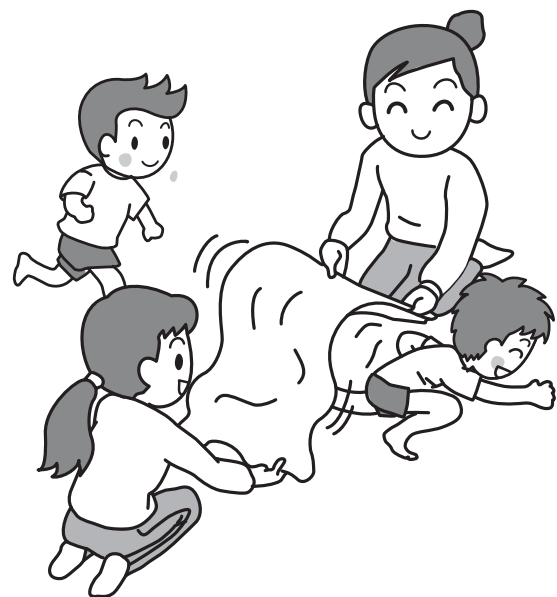
遊び方

「川に落ちないように跳べるかな?」と声をかけます。川の代わりのブルーシートを助走をつけて跳んだり、両足や片足で跳んだりする遊びです。

ポイント

- 膝と腕を使ってタイミングよく跳ぶようにします。
- ブルーシートを揺らしたりするとより楽しくなります。

21 トンネルくぐり 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。

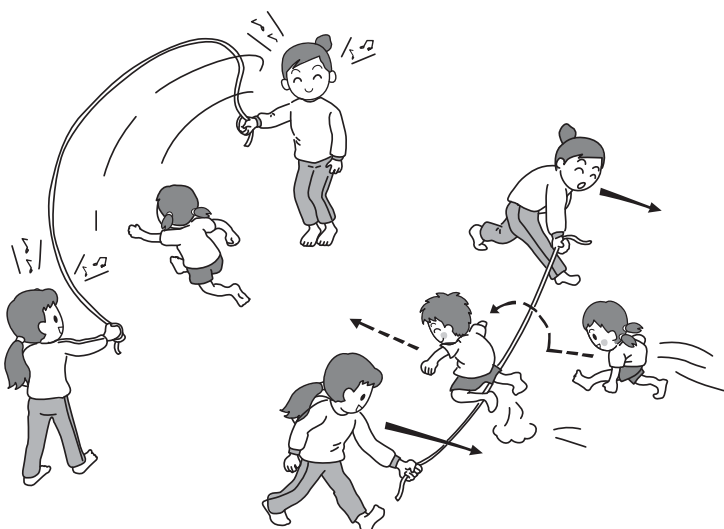
遊び方

「トンネルを上手に通ることができるかな？」と声をかけます。先生二人が布でトンネルをつくり、タイミングを合わせてトンネルをくぐる遊びです。

ポイント

- ふわっとするような軽い布を使ってトンネルをつくるようにします。
- 布でつくるトンネルの高さを変えたり、トンネルをくぐる人数を増やしたりするとより楽しくなります。

22 なわくぐり・波跳び 5歳



ねらい

リズム感覚や方向・距離感覚、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

「なわにつかまらないようにくぐったり、跳んだりすることができるかな？」と声をかけます。上げたり下げたりするなわを跳んだりくぐったりする遊びです。

ポイント

- 保育者が長なわの両端を持って走ります。なわにひっかからないように跳んだり、くぐったりします。
- 「ザブーン!」といいながらなわを動かしたり、スピードに変化をつけたりするとより楽しくなります。

コラム

－ すべり台遊びの先にあるもの－

すべり台は、子どもたちが出会う最初の遊具です。足下のおぼつかない1歳の乳児でもお父さんやお母さんの膝に抱かれて楽しむことができます。部屋の中で遊べるようなプラスチック製のすべり台をもっている家庭も多いのではないのでしょうか。椅子に腰掛けたお父さんの長い脚もすべり台になります。すべり台は、最も身近な遊具遊びの原点とも呼べる存在なのです。

すべり台には様々な形状があり、落下の心配がないトンネル型、並んですべれる幅広型、回転を楽しませる型など、公園の数だけすべり台があると考えて良いでしょう。中でも最近新しくできた公園には、滑走面に「ころ」が付いていてよく滑るローラーすべり台が設置されていることが多いようです。山梨県の丹波山村には、長さ247メートル、高低差42メートルの日本一長いローラーすべり台があるそうです。ただし、このローラーすべり台は、普通に座ってすべろうとすると、ローラーの振動でお尻が痛くなったり、痒くなったりしてしまいます。そのため、自分の履いてきた靴や、段ボールをお尻の下に敷いてすべることをお勧めします。

さて、「段ボールを敷いてすべる」というと、私が小学生のころ、堤防の芝すべりがはやってけが人が続出し、学校から禁止令が出されたという記憶もあります。それでも、自転車では味わえないスピード感や浮遊感、多少のけがとは引き替えのスリルを求めてすべっていたことを思い出します。もともとこのような尻すべりの遊びが、雪の降る地方ではソリ遊びへと変化し、リュージュやボブスレーなどの冬季スポーツへと発展していったのでしょうか。また、雪のない所ではこれが、自転車からバイク、F1などスピードへの憧れを満たす様々なモータースポーツへとつながる遊びの原体験でもあるように思われます。

一方、尻すべりに飽き足らなくなった小学校高学年になると、立ったままですべり降りようとする者が出てきます。おどり場付近の高い場所から落下すると非常に危険なのですが、不安定ゆえのスリルに魅力があるのと、それ自体一種の度胸試的な要素もあるので、やったことのある人もいないのでしょうか。ローラーすべり台での立ちすべりは、そのままローラースケートやインラインスケート、さらにはスケートボードへとつながるでしょう。そして、夏は海でサーフィンに、冬は山でスキーボードやスキーへと連なる立ちすべりの系譜を形作ります。もちろんすべる対象が個体が液体かあるいはゲル状かによってすべる道具の形状や、すべり方は異なりますが、すべり台遊びが根っこにあることは間違いのないでしょう。その中でもスキーは運動形態のヴァリエーションが多く、技能も奥深く、いろいろな楽しみ方ができるスポーツです。しかも体力レベルに応じたすべり方ができるため、家族と一緒に遊べる場所も大きな魅力の一つでしょう。70歳でエベレスト登頂に成功したプロスキーヤーの三浦雄一郎さんは、100歳を越えたお父さんとお孫さんの親子4世代でスキーを楽しんでいたそうです。

このようにスキーをすべり台遊びの延長線上で考えると、日本一のすべり台は、先ほどの丹波山村のものではなくて、長野オリンピックで原田選手が飛んだ白馬ジャンプ競技場のラージヒルジャンプ台ということになりそうです。