平成２８年度　幼児期の運動プログラム普及事業　「活動プログラム開発」

# 幼児期運動プログラム

## ～現場ですぐに使えるプログラム集～

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立信州高遠青少年自然の家

## はじめに

現代の社会は科学技術の発達などにより，生活や社会が豊かで便利になっている一方，身体を動かす機会や子どものころの家事手伝いなどの機会を減少させています。平成 24 年 3 月に，文部科学省から「幼児期運動指針」が公布されました。この指針は，運動習慣の基礎づくりを通して幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに様々な活動への意欲や社会性，創造性などを育むことを目指したものです。幼児期に身体を動かして遊ぶことはその後の児童期，青年期の運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成に影響を及ぼすだけでなく，対人関係などコミュニケーション能力の育成にも影響を及ぼすと考えられています。国立青少年教育振興機構においても幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うことを目的として「遊んで身に付く 36 の基本的な動き」が提示されました。

信州高遠青少年自然の家では，平成１９年度から平成２１年度の３年間で調査研究事業「幼児の自然体験活動プログラム」において松本短期大学，柳澤研究室との共同開発により，幼児が自然の中で支持力・跳躍力・懸垂力の向上を目指した「幼児の自然体験プログラム」を開発しました。この研究の調査結果では，特に「普段の運動量が少ない幼児・平均的な幼児」の運動活動における運動量の飛躍的な増加（※１）が見られ、大きな教育効果が表れました。この理由は，日常生活では経験できない動作「ぶら下がる・登る・逆さになる」などの非日常的動作を積極的に体験することにより，動きに対する内発的動機を満足させ，以後の運動意欲・運動継続を促していることが分かりました。その後現在までの１０年間，自然の家を利用する多くの幼児にプログラムを提供してきた次第です。

今回，運動に親しむ機会をさらに増やすために，幼稚園・保育園・家庭等において効率よく活動できるプログラムの開発に取り組み完成させました。本活動プログラムは，当所において子ども達に提供してきたこれまでの「幼児の自然体験プログラム」に「３６の基本的な動き」を取り入れアレンジした内容であり，特に運動に興味を持ってもらうために大切な，「達成感」・「満足感」を体験することを目的とした種目を中心に 3 項目 32 種目によるプログラム集を作成しました。

本プログラムでは，幼児が自発的かつ継続的に取り組み，多様な動きが獲得できるように個の種目だけでなく，項目ごとに体系的なプログラムになっています。幼稚園・保育園の先生方が現場ですぐに使える内容になっておりますのでご活用ください。

# 【目次】

何故、運動量増加が
必要なのか　・・・　1

## 1．身体を支える運動

①ワンワン犬歩きからの
クマさん歩き　・・・　4
②クマさん電車　・・・　5
③クマさん電車車庫入れ　・・・　6
④グルグルクマさん　・・・　7
⑤ケンケンクマさん　・・・　8
⑥側転　・・・　9
⑦ウシガエルジャンプ　・・・　１０
⑧子馬跳び　・・・　１１
⑨跳び乗るウシガエルさん　・・・　１２
⑩開脚跳び　・・・　１３

## 2．ジャンプする運動

①ドタバタウサギ
＆大人のカンガルー　・・・　１５
②カンガルーの宅急便　・・・　１６
③グーパー跳び　・・・　１７
④くもの巣カンガルー　・・・　１８
⑤の１　タコの足ジャンプ　・・・　１９
⑤の２　回旋縄跳び　・・・　２０
⑥小波ジャンプ　・・・　２１
⑦大波ジャンプ　・・・　２２
⑧大波くぐり・大波連続跳び　・・・　２３
⑨腕を回して大波ジャンプ　・・・　２４
⑩カウボーイごっこ　・・・　２５
⑪プロペラジャンプ　・・・　２６
⑫短縄跳び・走り跳び　・・・　２７

## 3．身体を引きつける運動

①ワニさん歩き　・・・　２９
②両足ケガのワニさん　・・・　３０
③波乗りワニさん　・・・　３１
④ラッコさん　・・・　３２
⑤レスキュー隊　・・・　３３
⑥ぶたの丸焼き　・・・　３４
⑦くるりんぱ　・・・　３５
⑧前回り下り　・・・　３６
⑨リンゴさん　・・・　３７
⑩逆上がり　・・・　３８

# 何故、運動量増加が必要なのか（※１）

活動プログラム開発委員会委員長

柳澤　秋孝

何故、運動量が増えることが良いのでしょうか。まずは運動量が増えれば身体も丈夫になりますが、私たちの研究では「運動量がコミュニケーションを増加させる」ということを究明しました（信州大学・寺沢宏次教授）。現在の子どもを取り巻く環境は、静かにおとなしくして育つ環境です。その結果、運動量が減り他者との会話、即ちコミュニケーションが減少した結果、こころの育ちにも悪影響を及ぼしていると考えられます。私は 40 年間、一貫して現場に出て幼稚園・保育園の子ども達と遊び込んできました。この間、万歩計を用いて子どもの運動量についても調べています。今から 40 年前は 6 歳児の 1 日の運動量は 15,000 歩ほどありました。30 年前、昭和 63 年頃ですと 12,000 歩。それが平成になり、平成 10 年ころには 10,000 歩を切って 8,000 歩で、現在は 4,000 歩までに落ち込んでいます。

左記のデータは、運動量と会話数について調べたものですが、一日に 20,000 歩以上の運動量のある方が 2 名います。それぞれ、13,000 語以上の会話があります。一方、3,000 歩ほどしか運動量のない人は、会話数もほとんどないという結果が示されていて、統計処理しますと２％水準で有意差があります。**動くということが他者とのコミュニケーションを連れてくるという証明です**。コミュニケーションは大事だと言われながら、4,000　歩ほどしか動かない今の子ども達には、コミュニケーション自体が減っており、これが子どもの精神的発育に悪い影響を与えているといえます。子どもにとっての運動とは、たくさんの経験をする、新しい発見をする、自らチャレンジしていく、楽しみを探す、などの意味があります。“環境が子どもを育てる”と昔は言われていましたが、今の子ども達を取り巻く環境は、自動車の増加、遊び場所の減少、ゲームの普及、テレビの視聴時間の増加、少子化など、動くことでコミュニケーションの力を身につけていくということのできない環境になっています。子どもの成長に必要な“心身ともに健やかに”ということを考えても、今後の子ども達において主体的に自ら身体を動かす喜びを大人側から支援・援助していく教育が必要とされています。

そのためにも、今回の 3 項目 32 種目のプログラムを子ども達に実施してみてください。それぞれの種目を体系的・段階的に楽しく実施することで、達成感・満足感を味わいながら、気が付いたら運動好きになっていたという子ども達が増えてくるはずです。運動好きになれば自然に運動量を増加し、コミュニケーション量も増加します。その結果、こころの成長も促されます。「すべての子ども達が運動好きに」、を目標にこのプログラムをお役立てください。

# 1．身体を支える運動

| 種目名 | ①ワンワン犬歩きからのクマさん歩き |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・支持力 |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・なし |

| | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| 【ワンワン犬歩き】<br>①両手と両ひざを床につけて、ハイハイで自由に歩き回る。<br>②「ワンワン！」と鳴きまねをして楽しむ。<br><br>【クマさん歩き】<br>①両手を床につけ、腰を高く上げて自由に歩き回る。<br>②❶右手　❷左足　❸左手　❹右足の順に、交互に前に出して歩く。<br>③クマをイメージして、ゆっくり行う。 | ・犬になりきりハイハイを楽しむ。<br>・手の指が伸びず、ふらつく子どもがいる。<br>・「ワンワン」と鳴きまねをすると顔を上げて前を向くことができる。<br><br>・腰を高く持ち上げられない子がいる。 | ・安定して歩けるように、手のひらをしっかり開きましょう。<br>・顔を上げて前を向くように声掛けをしましょう。<br><br>・つま先を外側、かかとを内側へ向けることで腰を浮かせやすくしましょう。<br>・ひざを無理に伸ばす必要はありません。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・支持力の基本となる動きなので、くり返し行ってから次の動きに移ると良いでしょう。<br>・クマさん歩きをゲームに取り入れたり、クマさん歩きで移動したりすると、楽しみながら支持力がついてきます。 |

ワンワン犬歩き

クマさん歩き

| | |
|---|---|
| 種目名 | ②クマさん電車 |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・支持力　・バランス感覚 |
| 用意する物 | ・ビニールテープ |
| 準備 | ・20cmくらいの間隔で平行にテープを2本貼る。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①20cmくらいの間隔で平行にテープを2本貼り、線路に見立てる。その上に、両手・両足をのせる。 | ・テープをよく見て線路から落ちてしまわないようにクマさん歩きで進む。 | ・腕をしっかり伸ばして体をささえることを知らせましょう。<br>・手の平をしっかり開くことで肘を伸ばすことができます。 |
| ②腰を高く上げて、テープに沿って歩く。 | ・テープから大きく外れて歩いている子もいる。<br>・手のひらと足をしっかり床につけて歩いている。 | ・スピードは求めず、ゆっくり正確に歩くように声掛けをしましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・動きに慣れてきたら、スピードを上げてやってみましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「手と足が線路から離れないように歩くよ」と声掛けをしましょう。 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ③クマさん電車車庫入れ |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・支持力　・バランス感覚　・調整能力 |
| 用意する物 | ・ビニールテープ |
| 準備 | ・20cmくらいの間隔で平行にテープを2本貼る。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①20cmくらいの間隔で平行にテープを2本貼り、車庫に見立てる。その上に、両手・両足をのせる。<br><br>②腰を高く上げて、テープに沿って後ろ向きに歩く。 | ・保育士の声掛けにより、線を意識して慎重に両手、両足を動かす。<br><br>・腰を高く上げることにより、子どもたちも線が見やすく、線をはずすことなく動くことができる。<br>・急いでしまい線をはずしてしまう子がいる。 | ・腕をしっかり伸ばして体をささえることを知らせ、「手と足が線路から離れないように歩くよ」と声かけをしましょう。<br><br>・ゆっくり行うように声かけをし、後ろ向きに進む感覚を覚えさせましょう。<br><br>・後方に歩くので顎を閉じ、股の間から後方を見て進みましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・慣れてきたら、スピードを上げてやってみましょう。<br>・段ボールなどで本格的な車庫を作るとより楽しめます。 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ④グルグルクマさん |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・支持力　・バランス感覚　・調整能力 |
| 用意する物 | ・ビニールテープ |
| 準備 | ・テープで図のようにグルグルコースをつくる。（図は予想される子どもの動き欄に記載） |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①ⒶとⒷの2チームに分かれ、スタートの合図で各チームの先頭の子が、それぞれのスタート地点からクマ歩きで進む。<br><br>②両チームが出会ったところでクマさん歩きの体勢のままジャンケンをします。負けた子は大きな声で「負けた！」と言って、次の子がスタートする。勝った子はそのままクマさん歩きで進む。<br><br>③先に相手のスタート地点にたどりついたチームの勝ち。<br><br>※1サークル8名前後<br>（4対4で行う。） | ・勝敗がある遊びなので，楽しんで遊んでいる。<br><br>・急いでしまい、コースからはずれてしまう子、座り込んでしまう子、転んでしまう子がいる。<br><br> | ・コースからはみ出さないように声がけをしましょう。<br><br>・急いでしまう子には、あわてないように声かけをしましょう。<br><br>・ジャンケンをする時はクマさん歩きの体勢で行うようにしましょう。<br><br>・相手のスタート地点に着いたら笛などで合図して知らせましょう。 |
| その他のアドバイス | ・慣れるまではクマさん歩きでらせん状の曲線を進むのことは難しいので、徐々にスピードを上げて楽しめるようにしましょう。<br>・スタート地点とゴール地点をはっきり示しておくとルールが分かりやすくなります。<br>・円の大きさや長さを変えて楽しんでみる。長いと勝敗はつかないが運動量が多くなる。短いと勝敗がすぐつき、楽しい。 | |

| 種目名 | ⑤ケンケンクマさん |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・強い支持力　・バランス感覚　・調整能力　・タイミング |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①両手を床につけ、腰を高く上げる。<br><br>②片足を床から離して歩き回る。<br>（左足を上げる場合、❶右手　❷左手　❸右足の順に前に出して歩く。<br><br>（上記の動きができるようになったら）<br><br>③両手つきケンケンクマさん<br>（左足を上げる場合、❶両手　❷右足の順に前に出して歩く） | ・遠くまで手を伸ばして進む子、慎重に進む子、それぞれ楽しむ。<br><br>・慣れてくると足を下げて速く歩こうとする子もいる。<br><br>・体の動かし方のイメージが理解できず、両手、片足、一緒にジャンプしてしまう子がいる。 | ・「クマさんが後ろ足をケガしたよ。痛いから床にはつけられないよ」と子どもがイメージしやすいように声かけをしましょう。<br>・慣れてきたら、上げた足をだんだん高くするようにしましょう。（高く上げたほうが前に進みやすい）<br>・最後には跳ねているようにしましょう。<br>・体全体で同時にジャンプしてしまう子どもには手足をゆっくり交互に動かすように声かけをしましょう。 |

| その他のアドバイス | ・子どもたちが慣れてきて足が高く上がるようになると側転につながっていくので、意識して足を高く上げるようにしましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒ケガをした足を低くおくと出血してしまうので、できるだけ高い位置に足を持ち上げることを声掛けしましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑥側転 |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・強い支持力　・バランス感覚　・調整能力　・タイミング　・逆さ感覚 |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①両手をしっかり伸ばし、両足を開いて構える。<br><br>②向かう方向につま先を向け、片足を大きく振り上げ腕をまっすぐにつき出す。<br><br>③手を横に順番について、足を高く振り上げる。<br><br>④振り上げた足を横に回転させて両足で着地する。 | ・自分の回転しやすい方向を何度も試して見つける。<br><br>・側転の際、ひざが曲がる子がいる。<br><br>・自分の身体を支えられる子は、足が高く上がる。 | ・構えたときの手足が体の横にくるようにしましょう。<br>・しっかりと腕を伸ばし手をつくようにしましょう。<br>・あごを上げるときれいな側転になります。<br>・保育士が背中側から腰を支えることでひざを伸ばす感覚がわかります。<br>・構えた足の位置から着地の位置までがまっすぐになるようにしましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・事前に子どもの回転しやすい方向を見つけておくと活動がスムーズになります。ケンケンクマさんでけり足の確認をしましょう。<br>・構えた足の位置から着地の位置までがまっすぐになるようにするためには、テープなどの線を利用すると良いでしょう。<br>・両手が床に着手した時に、顎が開いていることでバランスを司る内耳の三半規管が機能し、自分の身体位置の確認がうまく取れます。顎を少しでも閉じるとバランスを崩し恐怖感を感じてしまうので注意しましょう。 |

| 種目名 | ⑦ウシガエルジャンプ |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・強い支持力　・タイミング　・柔軟性 |
| 用意する物 | ・ビニールテープ |
| 準備 | ・20cmくらいの間隔で平行に2本テープを貼る。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①足はテープの内側に、両手もテープの内側に置く。<br><br>②手をついたままけって腰を高く上げたら、すぐに足を開く。<br><br>③両手の外側、そして手よりも前の位置に足がくるように着地する。 | ・やり方がわかり、身体をしっかりと支えられる子は、手より前に足を出して着地できる。<br><br>・手、足の順番がわからず、両手両足を床から離して跳んでしまう子がいる。<br><br>・着地のときにお尻が下がってしまう子がいる。<br><br>・手より前に足が出ない。 | ・顎を開き3m前方をしっかり観ながら行いましょう。<br><br>・着地するときに両足がテープの外側にくるようにしましょう。<br><br>・両腕の肘をしっかり伸ばすことで身体が支えられ、両手の前方へ両足を着地できるようになり、お尻も下がらないようになります。 |

| その他のアドバイス | ・着地のときにお尻が下がってしまうと、跳び箱を跳ぶときにお尻があたってしまいます。腰を高く上げて手より前方へ両足を着地させましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑧子馬跳び |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・強い支持力　・タイミング　・調整能力 |
| 用意する物 | ・マット |
| 準備 | ・保育士（大人）が子馬になります。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①保育士が正座をして腕を曲げてうずくまり、子馬になる。 | | ・慣れないうちは、子ども同士だと安定しないので危険です。子馬は保育士か大人が行いましょう。<br>・保育士はなるべく背中を平らにし、あごを閉じ、頭を内側に入れましょう。 |
| ②子どもは保育士の横に立ち、背中の真ん中に手をつく。<br><br>③両手で背中を押して、体を持ち上げたらすぐに両足を開く。<br><br>④体が馬を越えたら手をつき放して着地する。 | ・不安定なため腕の伸ばしが足りず体勢が崩れてしまうので、跳ぶのに抵抗のある子がいる。<br><br>・踏み切りの位置でひざを曲げてタイミングよく跳べる子もいる。 | ・子どもは保育士の背中のなるべく中央に手をつくようにしましょう。<br>・体が馬を越えたときに、両手で子馬の背中を押すようにしましょう。<br>・タイミングを覚えると着地のときにバランスがとりやすくなります。 |

| その他のアドバイス | ・慣れてきたら、馬の高さを変えていくことで楽しむことができます。<br>・保育士と回数をこなすことで、子ども同士でもできるようになります。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑨跳び乗るウシガエルさん |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・強い支持力　・タイミング　・バランス　・調整能力 |
| 用意する物 | ・マット、跳び箱 |
| 準備 | ・2～3段の跳び箱を横に置く。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①跳び箱の前に立ち、つま先でジャンプをする。 | ・前のめりになる事を怖がり、うまく跳び乗れない子がいる。 | ・勢いがつきすぎて前のめりになると危険なので、腕でしっかりと体を支えるように伝えたうえで、保育士は前に立って受け止めるようにしましょう。 |
| ②跳び箱の奥の方に手をつき、腰を高く上げたらすぐに足を開く。 | ・腕で体を支え、うまくバランスをとる子もいる。 | |
| ③膝を伸ばして跳び箱の上に乗る。 | ・跳び乗る際、ひざを先についたりひざが曲がってしまう子がいる。 | ・跳び乗った時に足は手の外側にくるようにしましょう。<br>・この時、顎を最大限開き前方を観るようにしましょう。（顎を少しでも閉じると前方へ落下するので注意） |

| その他のアドバイス | ・跳び乗る際、最初は膝が曲がってもかまわないが、慣れてきたら両膝をしっかり伸ばして乗るようにしましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑩開脚跳び |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・強い支持力　・タイミング　・調整能力　・跳躍力 |
| 用意する物 | ・マット、跳び箱 |
| 準備 | ・2～3段の跳び箱を横に置く。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①跳び箱の前に立ち、両膝を曲げて、つま先でジャンプをする。 | ・跳び箱の奥に手をつき、思いきり脚を開いて跳ぶ。 | ・箱上への着手は両手の幅を狭く、くっつけることで自分の太ももで手首をはさむことを回避できます。<br>・跳び箱を強くたたけるように万歳の形からはじめると良いでしょう。<br>・手をついたときに肘が曲がらないように注意します。 |
| ②跳び箱の奥の方に手をつき、腰を上げたらすぐに大きく足を開く。<br><br>③跳び越したら着地ギリギリまで手を離さないようにする。 | ・手をつく位置が手前すぎて跳び箱を越えられず、箱上で座ってしまう子がいる。 | ・跳び越えられない様なら、胸を支え、軽くお尻を押すようにしましょう。<br>・保育士は跳び箱の斜め前に立ちます。子どもがバランスを崩したら、胸に手を当てるようにして支えましょう。 |
| ④膝を曲げて着地する。 | ・跳んだ勢いで前へ転んでしまう子がいる。 | |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・幼児期では高い跳び箱を跳ぶよりは、跳び箱を並べ連続で跳べることが、神経系の発育を促し、敏捷性、機敏性を育てます。<br>※高い跳び箱を跳ぶためには、神経系ではなく、パワー系の筋力の発育を促す運動になってしまいます。 |

# 2. ジャンプする運動

| | |
|---|---|
| 種目名 | ①ドタバタウサギ&大人のカンガルー |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力 |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| 【ドタバタウサギ】<br>①ウサギをイメージして、楽しくジャンプする。<br><br>②手首と指先はまっすぐにして頭の上に添えて、自由にジャンプする。<br><br>【大人のカンガルー】<br>①肘を曲げ、両方の手首を胸の前で軽く曲げる。<br>②両足の膝を閉じて前へジャンプする。 | ・思い思いにジャンプする。<br><br>・両膝揃えて跳べる子がいる。<br><br>・膝がバラバラで跳ぶ子がいる。 | ・上手に跳ぶことよりも楽しさを体感することが目的なので、ドタバタ跳びになっても構いません。自由に跳ねましょう。<br><br>・早く進むことではなく、上手な動物の真似が出来ている所を褒めてください。<br><br>・つま先でしっかり跳び上がることを身に付けましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・慣れてきたらフープを使い、同じ位置で上方へのジャンプを練習してみましょう。 |

大人のカンガルー

| 種目名 | ②カンガルーの宅急便 |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力・大殿筋力 |
| 用意する物 | ・足に挟む物（カラー帽、雑巾、ポンポン等） |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①カラー帽等、膝の間に挟む。<br><br>②両膝で挟んだ状態を維持しながらジャンプをして前に進む。<br><br>③膝に挟んだまま、つま先でジャンプをして進む。 | ・落とさずスムーズに進める。<br><br>・膝が離れて落としてしまう。<br><br>・落とさないように意識しすぎて足に力を強く入れすぎてしまう。 | ・「落とさない事」に意識しすぎるとジャンプしにくくなってしまうが、それでもしっかり膝を揃えることに重点を置きましょう。ジャンプが小さくなっても構いません。<br><br>・膝を付けるイメージが持ちやすいように「糊でくっつけてみよう！ギュッギュってくっつくかな？」等の声掛けをしてみましょう。<br><br>・足に力が入り過ぎると上手くジャンプ出来ません。挟む「物」に意識しすぎないように声をかけましょう。<br><br>・うまく挟めない子は太ももの辺りで挟んでみましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・フープを４～５本並べてその中を膝に挟んだ物を落とさないよう静かに渡ってみましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「おなかにいる赤ちゃんを起こさないように静かに跳んでみよう。」 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ③グーパー跳び |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・バランス感覚 |
| 用意する物 | ・ビニールテープ |
| 準備 | ・20cmくらいの間隔で平行に2本のテープを貼る。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①身体全体を使って、「グー」「パー」2種類のジャンプを交互に跳ぶ。<br><br>②手足が同じ動きになるように、「グー」は手を胸の前にして足を閉じる。「パー」は手も足も大きく広げる。 | ・「グー」の形、「パー」の形の動きが小さい子がいる。<br><br>・自分の腕や足を見ながら慎重に動かす子がいる。 | ・始めはゆっくりと正確にメリハリを付けて行いましょう。<br><br>・急いで行うと正確な動作ができずふざけてしまうので注意しましょう。<br><br>・体いっぱいに表現することで全身がほぐれます。腕の曲げ伸ばし、足の閉じ開きをしっかり行いましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・上手にできるようになったら、フープを並べてフープの中、外と交互にグーパー跳びで進んでみましょう。<br>・さらにできるようになったら、手と足をさかさまにして、足はグーで手がパー、足がパーで手はグーにしながら進んでみましょう。（年長後半）<br>・慣れてきたら早くいい加減にこなしてしまう子がいるので、ゆっくり正確に動作ができるよう注意しましょう。 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ④くもの巣カンガルー |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力 |
| 用意する物 | ・長縄（ゴムひも） |
| 準備 | ・縄を１０cmくらいの高さに張る。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①縄を10cmくらいの高さに張る。<br><br>②手は身体の横に置いて腰をかがめ、両膝を付ける。<br><br>③手で反動をつけ、つま先で大きくジャンプして跳び越える。 | ・縄の上に乗る子がいる。<br><br>・両膝がバラバラで跳ぶ子がいる。<br><br>・ジャンプが低く、跳べない子がいる。<br><br>・縄を怖がり、跳べない子がいる。<br><br>・わざと縄に触れる子がいる。<br><br>・縄を意識して触れないで跳べるようになる。 | ・膝をしっかり閉じてゆっくり行いましょう。<br><br>・つま先で思い切りジャンプして縄を跳び越え、着地は足の裏全体で地面をとらえるようにしましょう。<br><br>・恐怖心のある子や高く跳べない子は手を持ってジャンプを援助してあげましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・子どもの能力に応じて臨機応変に縄の高さを調節しましょう(10cm⇒5cm)。<br>【言葉かけのポイント】⇒「くもの巣にかかると、くもさんにつかまってしまうよ。」 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ⑤の１　タコの足ジャンプ |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング |
| 用意する物 | ・長縄 |
| 準備 | ・一組、3名～4名で実施 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①子どもが数人横に並ぶ。<br><br>②保育士二人で長縄を持ち、ゆっくり床に滑らせる。<br><br>③足元に来た縄を子どもたちが跳び越える。 | ・友だちとやることで協力して行おうとする。<br><br>・タイミングが合わず、縄に引っかかってしまう子がいる。<br><br>・前に向かって跳ぶ子がいる。 | ・最初はゆっくり、子どもの動きに合わせて縄を移動させましょう。<br>・タイミングよく跳べるために縄を滑らせる速度に注意しましょう。<br>・縄に向かって跳ぶのではなく子どもの立ち位置を定めて定点で跳ぶようにしましょう。縄を見てタイミングを合わせる練習です。<br>・前方へ跳ぶのではなくカンガルー跳びのように上方へ跳び上がるようにしましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・跳び上がる方向をカンガルー跳びで確認しましょう。<br>・フープの中に入って上に向かってジャンプする練習をしてみてもいいでしょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「縄が通るよ。せーの。」 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ⑤の２　回旋縄跳び |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング |
| 用意する物 | ・長縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①縄をゆっくり回す。<br><br>②縄から少し離れた正面に立ち、回転する縄を良く見る。<br><br>③縄を見ながら自分の位置に来たら縄を跳ぶ。 | ・タイミングが合わず引っかかってしまう子がいる。<br><br>・縄に向かって跳んでしまい、位置がずれていく子がいる。<br><br>・連続で跳べない子がいる。<br><br>・怖がり前へ進めない子がいる。<br><br>・縄を見ずに自分のタイミングで跳んでしまう子がいる。 | ・縄をよく見るように声をかけましょう。<br><br>・その場でジャンプすることを伝えましょう。<br><br>・縄を少し待って跳ぶのがコツです。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・縄を回転させるにはある程度のスピードが必要です。<br>・子どもが自分のタイミングで跳んでしまっていませんか？縄を見ながらタイミングを合わせる練習をしましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「縄が回るよ。１，２、ジャンプ。」タイミングを合わせましょう。 |

| 種目名 | ⑥小波ジャンプ |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング |
| 用意する物 | ・長縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①縄を左右に揺らす。<br><br>②縄の横に立ち、揺らした縄が足元に来たらジャンプする。最初は一回だけ跳び越えることを目標にする。 | ・縄を見ずに自分のタイミングで跳んでしまう子がいる。<br><br>・縄に向かって跳んでしまう子がいる。<br><br>・縄を跳ぶタイミングがずれてしまう子がいる。<br><br>・膝が揃わずドタバタジャンプになってしまう。<br><br>・跳ぶごとに前に移動してしまう子がいる。 | ・実施前の動作として、膝を軽く曲げておくとジャンプ動作がスムーズにできます。<br><br>・横目で縄を捉え縄が動き出したらタイミングよくジャンプしましょう。<br><br>・目印になるものを置き、移動しないようにジャンプしましょう。 |

| その他のアドバイス | ・跳ぶ方向は上に向かって跳びます。フープの中に入り、フープから出ないように上に跳ぶ練習をしてイメージを持たせましょう。<br>・縄を見て跳べているか確認してみましょう。跳べないようなら一回ずつ、タイミングを合わせる練習をしましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑦大波ジャンプ |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング |
| 用意する物 | ・長縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①縄をゆっくり回します。<br><br>②縄と向かい合って立ち、手を胸の前で軽く握って腰をかがめ、両膝を揃えて構える。<br><br>③縄が足元に来たらジャンプする。一回だけ跳び越えることを目標にする。 | ・前に出て跳ぼうとする子がいる。<br><br>・両膝バラバラで跳ぼうとする子がいる。<br><br>・縄に向かって跳んでしまう子がいる。<br><br>・縄を跳ぶタイミングがずれてしまう子がいる。 | ・頭の上から回ってくる縄を目で追い、足元に来たら跳び越えます。<br>・縄が前から来るときは、しっかり目で縄をとらえて跳びます。後ろから戻ってくる縄を跳び越えるのは難しいので、はじめは一回跳べたらOKとします。<br>・跳ぶ方向は上に向かって跳びます。フープの中に入り、フープから出ないように上に跳ぶ練習をしてイメージを持たせましょう。<br>・縄を見て跳べているか確認してみましょう。跳べないようなら一回ずつ、タイミングを合わせる練習をしましょう。 |

| その他のアドバイス | ・まずは一回跳ぶことを目標に実施しましょう。年長児になると子ども同士で縄を回すことが出来るようになるので挑戦してみましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑧大波くぐり・大波連続跳び |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング |
| 用意する物 | ・長縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①縄をゆっくり回す。<br><br>②縄から少し離れた正面に立ち、回転する縄を良く見る。<br><br>③縄に当たらないようにタイミングを取りながら走ってくぐり抜ける。 | ・最初から怖がり前へ進めない子がいる。<br><br>・途中で怖がり止まってしまう子がいる。<br><br>・入るタイミングがわからない子がいる。<br><br>・慣れてくると、くぐり抜けるスリルがおもしろくなり、繰り返し遊び楽しめる。<br><br>・縄の動きをよく見るようになり、大縄がうまく跳べるようになる。 | ・保育士は、回転する縄の動きをしっかりと目で追って進めているのかを確認しましょう。<br><br>・説明時に、しっかりと最後まで走り抜けることを伝えましょう。<br><br>・タイミングがわからない子は「いちにのさん」等、声をかけてあげましょう。保育士と手をつないで一緒に行ってもいいですね。 |

| その他のアドバイス | ・難しい動作なので実際に保育士がやってみましょう。<br>・子どもに入るタイミングを教えられるためにも、保育士は側についてあげましょう。<br>・慣れてきたら友だち同士で声をかけるようにすると、さらに楽しめます。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑨腕を回して大波ジャンプ |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング |
| 用意する物 | ・長縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①長縄を回している中に子どもが入り、回ってくる長縄に合わせて両腕を回転させる。<br><br>②縄から少し離れた位置に向かい合うように立ち、回転する縄の動きに合わせて、子どもは腕を回す。<br>③下に来た縄の動きに合わせて腕を下ろしたら、腰を落としてその場でジャンプする。（縄は跳ばない） | ・縄と腕の回すタイミングがバラバラの子がいる。<br><br>・手と足がバラバラにジャンプしてしまう子がいる。<br><br>・前に動きながらジャンプしてしまう子がいる。 | ・縄が頭上に来たら、一緒に腕も上げて回し始めます。ジャンプのタイミングを覚え、実際になわを跳ぶときに繋がる遊びです。<br><br>・両膝がそろってジャンプ出来ているか確認してみましょう。<br><br>・その場でジャンプが出来るよう、上にジャンプするイメージを伝えましょう。<br>・縄が頭上から降りてきて足元近くに縄がきたら、両足を揃えてつま先で跳び上がりましょう。 |

| その他のアドバイス | ・短縄跳びの腕回旋の練習です。しっかり回旋できるようにして、短縄跳びに挑戦しましょう。 |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 種目名 | ⑩カウボーイごっこ |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・腕の回旋力 |
| 用意する物 | ・短縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①適当な長さに折った縄（二つ折りまたは四つ折り）を片手で持つ。<br><br>②体の横で後ろから前へ縄を回して、地面に叩きつける。 | ・縄をコントロールできず、手だけグルグル回す子がいる。 | ・縄を一定の速度で回すことや、回す力加減を覚えます。まずは片手で行い、なわをコントロールする感覚を身につけましょう。<br><br>・腕を大きく回すことを意識してみましょう。<br><br>・周囲の子どもに達に縄の先端がぶつからないように注意しましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・慣れてきたらフープ等を回すことによって、同じ感覚の練習になります。<br>【言葉かけのポイント】⇒「カウボーイになろう。地面が馬の背だよ。縄を地面に打ちつけよう。」 |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ⑪プロペラジャンプ |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・両腕の回旋力 |
| 用意する物 | ・短縄2本 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①適当な長さに折った縄（2本）を両手にそれぞれ持ち、体の横で回す。<br><br>②両手が下がった時に、両膝を揃えてその場でジャンプする。 | ・両膝がバラバラにジャンプする子がいる。<br><br>・両手のタイミングが合っていない子がいる。 | ・左手と右手にそれぞれ縄を持ち同時に回転させましょう。<br><br>・両手が下がった時にジャンプします。<br><br>・一回のジャンプで縄を一回転する、二回転するなど挑戦し、両手で滑らかな回転ができるようにしましょう。 |
| その他のアドバイス | ・手首を中心に回旋させるのではなく、肘と肩を中心に回旋させましょう。<br>※手根骨が未発達なため、10歳前までの子どもには手首回旋はできません。 | |

| | |
|---|---|
| 種目名 | ⑫短縄跳び・走り跳び |
| ねらい① | |
| ねらい② | ・跳躍力　・大殿筋力　・視力　・タイミング　・両腕の回旋力 |
| 用意する物 | ・短縄 |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| 【短縄跳び】<br>①両手で縄を持ち、縄が足の後ろに来るように構える。<br><br>②後ろから頭上へ縄を回し、さらに足もとまで来たらジャンプして縄を跳び越える。これを連続で行う。<br><br>【走り跳び】<br>短縄跳びの①②を走りながら行う。 | ・一回ずつ縄を後ろに戻して跳ぶ子がいる。<br><br>・リズムを上手に取って跳ぶ子がいる。 | ・縄を回すリズムとジャンプのタイミングが合わない場合はひとつ前の運動に戻り、基本を正確に身につけましょう。<br><br>・縄が回せているか、タイミングが合っているか、両膝がくっついて跳べているか等、一つひとつ確認してみましょう。<br><br>・走りながら行います。縄を跳び越えるときは、片足で跳び越えるようにしましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・短縄跳びが連続で跳べることが、子どもたちの運動量を確保するという大切な運動です。最終的に短縄跳びが一人で跳べるようになるまで援助してあげましょう。 |

# 3．身体を引きつける運動

| 種目名 | ①ワニさん歩き |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・懸垂力 |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①うつ伏せになり、胸とお腹は床につけ、ひじを曲げて両手を胸の横に置く。 | ・ワニになりきり楽しんで動いている。<br>・腕だけの力で進んでしまう子もいる。 | ・床にうつ伏せになり前方を観るようにしましょう。<br>・胸を床につけ前方を観た時の顎は、床から5cm以内の高さに維持させましょう。 |
| ②右腕を前に出すときは左足を前に左腕を前に出すときは右足を前に出しながら、はうように進む。 | ・手と足がバラバラに動いてしまったり、同時に動かしてしまう子もいる。 | ・前方へ移動する時も、顎の高さは床から5cm以内で。5cm以上で移動した場合、懸垂力は身に付きません。<br>・足の指を床に立て、足に力が入りやすい姿勢になるようにしましょう。<br>・手足の動きが左足→右手、右足→左足が同時に動かせるようにしましょう。 |

| その他のアドバイス | ・動きに慣れてきたらスピードアップしてみましょう。<br>・友達と競争（リレー）など工夫して楽しんでみましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「ワニが水の中で獲物をねらっているよ」等，動きが楽しめる言葉かけの工夫をするとよいでしょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ②両足ケガのワニさん |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・懸垂力 |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①うつ伏せになり、腕とお腹は床につけたまま、肘を曲げて両手を胸の横に置く。 | ・手を胸の横に戻す前に一方の腕を出してしまう子もいる。 | ・足を使わず両手だけで進むので、特に両手の手のひらをしっかりと開いて床に張りつけるようにして引きつけるようにしましょう。<br>・この時も前方へ進むときの顎の高さは5cm以内で実施しましょう。 |
| ②両足は伸ばしたまま、腕を左右交互に出しながら進む。 | ・急いで進もうとして、膝を使って進もうとする子もいる。<br>・両足を伸ばしたまま腕の力だけで進める子もいる。 | ・片方の手を胸の横にしっかり引きつけてから一方の手を出すように声をかけ意識させましょう。<br>・片手ずつが難しい子には、両手で進んでもよいことを伝えましょう。・両足を伸ばして腕だけで進むように声をかけましょう。 |

| その他のアドバイス | ・動きに慣れてきたらスピードアップしてみましょう。<br>・友達と競争（リレーなど）するなど工夫して楽しんでみましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「ワニさん両足ケガをして動かせないよ」等，言葉かけの工夫をしてみましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ③波乗りワニさん |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・懸垂力 |
| 用意する物 | ・フープ |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①うつ伏せになり、腕を伸ばしてフープをつかむ。 | ・フープにつかまる位置が肩幅より広すぎてうまく腕が曲がらない子もいる。 | ・腕を曲げフープにつかまらせる際、子どもの手の位置が狭すぎたり広すぎたりしないように確認しましょう。（肩幅間隔）<br>・始めは両腕を伸ばして顔は前方を観ながらおこないましょう。 |
| ②手の位置を固定し腕を曲げて進む。<br><br>③立ってフープを持っている子は，後方へ引っぱる。 | ・引っ張ってもらうことを楽しんで腕がまっすぐ伸びてしまう子もいる。 | ・慣れたら両腕を曲げ移動する時、両肘が伸びないようにしっかりまげて行いましょう。<br>・腕が伸びてしまわないように目の前のフープの位置を意識させるよう声をかけましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・友だちと交替しながら繰り返し挑戦してみましょう。<br>・チームで競争するなどの工夫も取り入れてみると楽しんで挑戦できます。<br>（体格に差があると引っ張ることが難しいので配慮が必要。）<br>・フープの大きさは、子どもの肩幅くらいの大きさのものを選びましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒「ワニさんになって，スーイスイとすべっていくよ」 |

| 種目名 | ④ラッコさん |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・逆さ感覚・脚力 |
| 用意する物 | ・なし |
| 準備 | ・友だちとの間隔をあけて仰向けになれるスペース |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①仰向けになり、お腹の上に両手を置き、貝殻を割る動作をする。 | ・背中で進むことを楽しむ。 | ・足裏を床にしっかりつけて踏ん張り、交互の足だけで進むようにしましょう。 |
| ②足と手両方を動かして、頭のほうに向かって進む。 | ・仰向けになっているので子ども同士ぶつかることもある。<br>・後方が見えないので、ゆっくり進む子もいる。 | ・子ども同士がぶつからないように同じ方向に進むようにしましょう。<br>・ゴールの位置で進む方向が分かるように声掛けをしましょう。 |
| | ・貝を割る動作をすると足が止まり，足を動かすと手が止まってしまう子がいる。 | ・二つのことを同時に行うので、手足のどちらかがおろそかになる子どもがいます。こまめに声をかけるようにしましょう。 |

| その他のアドバイス | ・友だちと交替して楽器（音）のなる方向に進むなど工夫して楽しんでみましょう。<br>・慣れてきたら頭を上げおへそを見るようにすると，早く移動できるようになります。<br>【言葉かけのポイント】⇒「ラッコさんはどうやって泳ぐかな？おへそを上にして寝てみよう」 |
|---|---|

| 種目名 | ⑤レスキュー隊 |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・懸垂力・逆さ感覚 |
| 用意する物 | ・太めのロープ |
| 準備 | ・ロープの両側を保育士が持つか片側をしっかり固定し張った状態にしておく。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①ロープを地面から30cmほどの高さに張り、ロープの下で仰向けになる。<br><br>②両手でロープをにぎり、腕を使って頭のほうに進む。 | ・ロープにぶらさがってしまう子もいる。<br><br>・足を浮かせることが難しい子もいる。<br><br>・腕の力だけで進み，楽しんでいる。 | ・背中を床につけてロープにつかまるようにしましょう。<br><br>・足が動いてしまう時は、ぬいぐるみなどをはさんで落とさないよう意識させながら行いましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・動きに慣れてきたらスピードアップしてみましょう。<br>・友達と競争（リレー）など工夫して楽しんでみましょう。<br>・ロープの太さは、子どもの手の大きさに合わせて選びましょう。<br>・ラッコさんと同じように，慣れてきたら頭を上げおへそを見るようにすると，早く移動できます。 |

| 種目名 | ⑥ぶたの丸焼き |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・逆さ感覚・懸垂力 |
| 用意する物 | ・鉄棒　・マット |
| 準備 | ・保育士が鉄棒の下でしゃがんで補助をする。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①支柱に体を向け、鉄棒を順手でにぎり、支柱に足をついて登る。<br><br>②鉄棒に片足ずつ順にひざの裏をかけて、ぶら下がる。<br><br>③膝を鉄棒の上でしっかりと組む。<br><br>④腕を伸ばして顔を地面に向けるようにする。 | ・逆さになることを怖がり鉄棒にしがみついてしまう子もいる。<br><br>・足を鉄棒にかけてぶら下がっても膝を組むことのできない子もいる。<br><br>・腕の力がついてきた子は，鉄棒にしっかりつかまり，ぶたの丸焼きが楽しめる。 | ・足を直接鉄棒へ掛けることが出来ない時は、鉄棒の支柱へ足を置き上方へ移動すると掛けやすくなります。<br>・逆さの感覚を怖がるときには、保育士が背中を支えましょう。<br><br>・腕でしっかり鉄棒をつかみ体を引きつけてからゆっくり足をあげていくように声をかけましょう。保育士が背中を支え安心して顔を地面に向けられるようにしましょう。 |

| その他のアドバイス | ・慣れたら、左右に体を揺らしてみましょう。自分で揺らせない場合は、保育士が支えながら揺らしてあげてみましょう。<br>・声かけするとより意欲的に取組めます。<br>【言葉かけのポイント】⇒「地面を見てごらん。マットに穴が開いていないかな？」 |
|---|---|

| 種目名 | ⑦くるりんぱ |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・逆さ感覚・懸垂力・回転感覚 |
| 用意する物 | ・鉄棒　・マット |
| 準備 | ・保育士が鉄棒の真下に座って補助をする。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①鉄棒を両手でにぎり、膝を曲げてつま先で跳び上がり、下腹部を鉄棒の上に乗せる。<br><br>②顎を引いて、上半身を前へ倒す。頭が下になったら、肘を曲げて、お腹を鉄棒に引きつけるように回る。<br><br>③足を静かに地面に下ろす。 | ・身体を回転させることを怖がる子もいる。<br><br>・回転する際に手を離しそうになってしまう子もいる。<br><br>・保育士が補助をすることで，安心して挑戦しようとする。 | ・保育士は鉄棒の真下に座りアイコンタクトをとるようにしましょう。<br>・後頭部を押し込みながら足を肩で受け止めるようにしましょう。<br>・真下に入らないと落下したときに支えることができないので、必ず真下に入りましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・回転することそのものを怖がる子の場合は、下に座っている保育士の膝の上に立たせて鉄棒上に上ることだけでもよいので試してみましょう。<br>【言葉かけのポイント】⇒特に怖がっている子には「先生が受け止めてあげるから安心して回ってごらん」と声かけをするとよいでしょう。 |

| 種目名 | ⑧前回り下り |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・回転感覚・逆さ感覚・懸垂力 |
| 用意する物 | ・鉄棒　・マット |
| 準備 | ・保育士が鉄棒の前方斜め横に立って補助をする。 |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①鉄棒を両手でにぎり、膝を曲げてつま先で跳び上がり、下腹部を鉄棒の上に乗せる。 | ・身体を回転させることを怖がる子もいる。 | ・前に回ることを怖がる時は、保育士が腰を支えたり、片方の手首を持ち支えるなど回るまでのサポートをしましょう。（鉄棒の前方斜め横） |
| ②顎を引いて、上半身を前へ倒す。頭が下になったら、肘を曲げて、お腹を鉄棒に引きつけるように回る。 | ・回転する際に手を離しそうになってしまう子もいる。 | ・顎を引き、おへそを見ながら回り足を静かに下ろすように声をかけましょう。 |
| ③両肘をしっかり曲げたままで，足を静かに地面に下ろす。 | ・一人で回転できる。<br>・腕の力がついていると，静かに下りることができる。 | ・肘を曲げたまま下りることで，懸垂力が身につきます。肘を曲げることに特に注意しましょう。 |

| その他のアドバイス | ・逆上がりの正反対の動作です。この動作を何回もチャレンジして、逆上がりに挑戦しましょう。 |
|---|---|

| 種目名 | ⑨リンゴさん |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・懸垂力 |
| 用意する物 | ・鉄棒　・マット |
| 準備 | ・なし |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①鉄棒を逆手でにぎる。<br><br>②肘を曲げてぶら下がり、体を丸め、顎を鉄棒の上に軽く乗せる。 | ・腕の力がついていると，肘を曲げてぶら下がっていられる。<br><br>・肘が伸びてしまい身体を支えられない子もいる。<br><br>・膝が離れてしまう子がいる。 | ・肘をしっかり曲げてぶら下がれるようにしましょう。<br>・腕の力がなくなり肘が伸びてしまう時は、顎を鉄棒上へ乗せて行うとぶら下がれます。この時、顎の接する鉄棒部分にタオルを巻きつけておくと顎が痛くありません。<br>・丸くなる時は、お腹に力を入れるようにしましょう。<br>・膝の間にタオルやぬいぐるみなどを挟んで膝をつけることを意識できるようにしましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・体を支えることが難しい子には、⑤レスキュー隊⑥ぶたの丸焼きなど段階を戻してから再挑戦しましょう。・リンゴさんでぶら下がり、一番長く姿勢を保てるか友だちと競争して楽しんでみましょう。・一つの目安として5秒以上リンゴさんでぶら下がれると逆上がりに挑戦する懸垂力が身につきます。<br>【言葉かけのポイント】⇒「リンゴは長くぶら下がることで，赤くておいしいリンゴになりますよ。」 |

| 種目名 | ⑩逆上がり |
|---|---|
| ねらい① | |
| ねらい② | ・懸垂力・逆さ感覚・回転感覚・支持力 |
| 用意する物 | ・鉄棒　・マット |
| 準備 | ・逆上がりに挑戦する姿勢を確認する（手、足、顔の位置、腕を曲げるなど） |

| 指導内容 | 予想される子どもの動き | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ①鉄棒を逆手でにぎり、足を鉄棒より前にして構える。<br>②体を鉄棒に引きつける。<br>③地面を思い切りけって、足を振り上げる。<br>④鉄棒をお腹に引きつけるように腕に力を入れる。<br>⑤肘を曲げたまま、体が鉄棒から離れないようにする。<br>⑥腰を高く持ち上げ足を向こう側に下ろす。<br>⑦体が回転したら、上半身を起こして着地する。 | ・肘が伸びてしまう子がいる。<br><br>・鉄棒から離れた位置から勢いで逆上がりをしようとする。<br><br>・腕の力がついていると，一人で逆上がりができる。 | ・肘は曲げたままにすることをくり返し伝えましょう。<br>・顔の位置は鉄棒に近づけるようにしましょう。<br>・後ろ足の位置が鉄棒の真下になるようにしましょう。<br>・腕を十分に引きつけ、両肘は曲げたままで一連の動作を行いましょう。<br>・子どもの様子に合わせて挑戦させましょう。<br>・保育士はお尻を支えるなどの補助をしましょう。 |

| | |
|---|---|
| その他のアドバイス | ・逆上がりが難しい子は⑦くるりんぱ⑧前回り下りなど段階を戻してから再挑戦しましょう。 |

平成２８年度　幼児期の運動プロラム普及事業 活動プログラム開発委員会委員（五十音順）
◎：委員長、○：副委員長

原　　透　氏　　（南箕輪村立中部保育園　保育士）
藤原　昌子　氏　　（社会福祉法人 松本福祉会 よこうち保育園　主任保育士）
水崎　アツ子　氏　（南箕輪村立中部保育園　主任保育士）
○ 宮原　健　氏　　（幼保連携型認定こども園　緑ヶ丘敬愛幼稚園　園長）
◎ 柳澤　秋孝　氏　　（松本短期大学　名誉教授）
矢野　淳子　氏　　（伊那市立伊那北保育園　副園長）

事務局（信州高遠青少年自然の家）
黒田　敏樹　（次長）
小澤　亮　　（事業推進室長）
石川　剛史　（企画指導専門職付）

平成２８年度　幼児期の運動プロラム普及事業　「活動プログラム開発」

発　行　　平成２９年３月

編　集　　独立行政法人　国立青少年教育振興機構　国立信州高遠青少年自然の家
〒３９６－０３０１　長野県伊那市高遠町藤沢６８７７－１１
TEL ０２６５－９６－２５２５（代表）　FAX ０２６５－９６－２１５１