

幼児教育の様子 (日向・東臼杵地区)

認定こども園 やまげほいくえん（日向市）

運動あそびの取組

（１）ラジオ体操



- ラジオ体操に取り組むことによって、運動あそびに向けて心と体の準備を整える。
- 園ではラジオ体操導入により、子供たちの集中力が高まる効果を感じている。

（２）運動あそび①（サーキット）



- 年少・年中・年長の園児は数種目の運動あそびを組み合わせたサーキットに取り組んでいる。
- 運動遊びをしている子どもを応援する。
- 待っている子どもとハイタッチをして交代する。ハイタッチをすることで共感力と仲間意識が高まる。

【サーキット内容】



■鉄棒

ぶら下がり、前回り、逆上がり等、自分の能力に応じて挑戦する。



■かえるジャンプ

跳び箱の運動に繋げるために、手の付き方、脚の運び方を練習する。



■障害物ジャンプ

両足で力強く踏み切る感覚の習得する。



■巧技台ジャンプ

・腕の力
→自分の体を支える。
(☆鉄棒へのつながり)
・ジャンプ
→脚の筋肉を鍛える。
(体重が脚にかかるため)



（工夫）

運動完了後のハイタッチがゴール合図、次の友達へのスタート合図となる。



（工夫）

リング内で待機することで、自分の順番が明確になる。

(3) 運動あそび② (多様な運動への挑戦)

■でんぐり返り



■クマさんハイハイ



■平均台渡り



■築山の駆け上がり



■川越えウサギ



■巧技台ジャンプ



■鉄棒 (ぶらさがり)



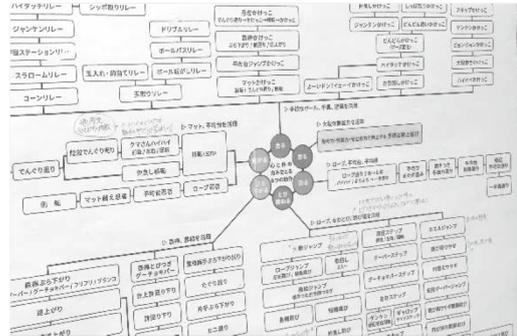
■跳び箱 (ロイター板跳び → 跳び箱)



【『安田メソッド』を活用した運動あそびの実践】 『安田メソッド』とは

… 体力や技能を向上させるために訓練的に行うものとは違い、日常の遊びの中で友達と一緒に楽しみながら、全身を巧みに操れるようになるための活動。その結果、高い共感性、社会性に加え安全能力（自分の身を自分でまもるためのとっさの判断や身のこなし）の向上を実現する教育プログラム。

<園内に掲示されている「学びの樹形図」>



心と体の力みをとる6つの動作（走る、登る、渡る、飛び跳ねる、ぶら下がる、転がる）の系統図

幼児教育

(4) 運動能力を育む様々な取組

■草そり



- 園の裏にある堤防を利用して草そりで遊ぶ。
- 園児は傾斜角がある坂道も全力で登坂する。
- 段ボールを利用することにより、そりの形状の工夫が可能となる。

■リトミック (0歳児から)



- 音楽にあわせて、転がる、走る、跳ぶ等の運動により、自分の体を思うように動かす力、相手にぶつからないなど空間認識を高める。

■草履を履いた室内での活動 (年少児から)



- 草履によって「土踏まずの形成」を促進し、歩容や姿勢が良くなる。
- 土踏まず形成により、運動能力が向上する。

美郷北学園 美郷町立北郷幼稚園（美郷町）

運動あそびの取組 （※取材当日が雨天のため、室内での活動）

（1）リレー遊び



- バトンを受け取った園児は、タンバリン目指して走り、ジャンプをしてタッチする。ゴールを明確にするためにタンバリンを準備。
- 朝一番に思い切り身体を動かす事で子どもが満足し、その後の活動に落ち着いて取り組める。

（2）サーキットあそび

■綱渡り



■棒くぐり



■障害物ジャンプ

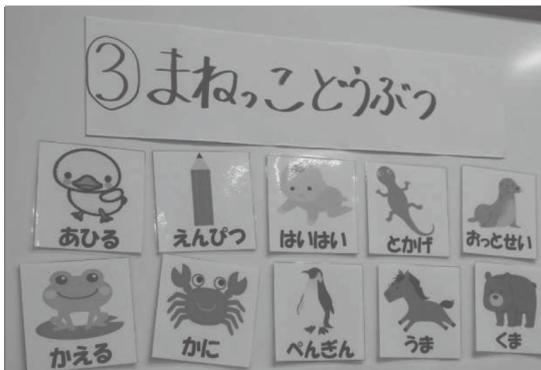


■トランポリン



- 道具と環境の工夫をしてサーキットに取り組み、様々な刺激を脳に与えたり、体幹や身体の治療能力を向上させたりする。

（3）まねっこどうぶつ



- 動物の動きを模倣しながら、身体の使い方や柔軟性、筋力を向上させる。

■えんぴつ（転がる動き）



■はいはい（手足の連動）



■かに（横の移動）



■おっとせい（柔軟性）



（4）身体を使った様々なあそび

■手押しぐるま



■足かけまわり



■バランスとり



■人間知恵の輪



- 仲間との関わりのなかで、体力だけでなく社会性や協調性を育成する。

(5) リトミックあそび



- 音楽にあわせてリラックスやリズムよくジャンプする、動きを止める等、巧みに身体を動かす。

(6) フープあそび



- フープを投げる、渡す、くぐる等の運動の中で、身体の使い方や道具の動きを予測する力、距離感を身につけることができる。

(7) 中学校教諭との連携

■準備運動



- 園の取り組みである「動→静」の運動の流れを中学校教諭と連携した準備運動を行う。
- 「まねっどうぶつ」を取り入れた走運動を行う。

■宝さがしゲーム



- フロア内に散りばめられたコーンを同じ色のフレームに入れるため、素早さと周辺を見渡すことが必要。
- ゲーム性を持たせることで運動強度が高まる。

■スタート練習



- 運動会に向けてスタートを練習する。
- 中学校教諭によるスタートのポイントを教えてもらいながら、練習に取り組む。

★ 特色として、幼稚園併設の施設一体型小中一貫校であり、11年間を同じ学び舎で過ごすことができる。昼休みには中学生がルールを工夫して園児と遊ぶなど、異学年交流による「運動あそび」が行われている。

認定こども園 にじのね（門川町）

運動あそびの取組

（１）ロールマットを使った脱力、マッサージ



- 登園後、まずロールマット運動に取り組んでいる。
- 多くの子どもが体に「力み」があるため、体をゆらして「脱力」させることで、体のゆがみを矯正したり、関節を柔らかくし、血流を促すことで、リンパ節をほぐす。

（２）全体活動までの自由あそび

■遊具あそび



■雲梯



■鉄棒



■タイヤ跳び



■小山登り



■泥あそび



■年長さんの役割（廊下、靴箱の掃除、花の水やり）



- 登園後の自由あそびでは、各自が考えて活動を行う。活動後は着替えが必要なほど活発に活動する。
- 年長さんは雑巾を「縦絞り」でしっかりと水気を切って掃除をする。

（３）さくら・さくらんぼリズムあそび



- 園児の発達に応じたリズムあそびを取り入れて、駆ける・跳ねる・這うなどの動きを高めていく。
- くまなく体を使うように工夫された運動を通して、手先・足先・腕・脚・首・背・腹と全身の筋肉を発育・発達させていく。
- 園児たちは、心も身体も躍動するようなリズムにのって、全身をバランスよく発達させていく。

(4) 発達段階に応じた運動あそび



■跳び降り
うまく衝撃を吸収しながら、跳ぶことを楽しむ。



■鉄棒
足抜き回りで回転感覚を身につける。



■ケンパー
片足と両足でリズムよく飛びながら前進する。



■氷鬼
友達からの協力を求めながら、楽しんで走運動に取り組む。



■戸板とび練習
運動会種目に向けての練習。自然と両足踏み切りが身に付く。



■跳び降り(高)
より高い場所から降りることで、安全着地の方法を身に付ける。



■積み木リレー
リレー形式で不安定な積み木を積み上げる。スピードだけでなく集中力も身に付く。



■ボール当て
ボールを投げたり転がしたりして当てたりすることで、走る・投げる・跳ぶ力を高める。

【『発達評価表』を活用した運動あそびの工夫】

年齢・月齢	運動発達	日常生活	対人関係	ことば	言語発達
0-10	つかまって立ち上がる	ひんのふたを捲けたり開けたりする	泣かずに球球を示す	鳥の羽を動かす	泣かずにしゃべり始める
0-09	物につかまって立っている	おもちゃのたいこをたたく	コップなどを両手で口に持つ	おもちゃを隠されると探させる	タ、ダ、チャなどの音が出る
0-08	ひとりで座って遊ぶ	鏡と人差し指でつかもちょうとする	鏡を覗いて覗きかけたり見せかけたりする	鏡を見て笑ひかけたり見せかけたりする	マ、パ、ワなどの音が出る
0-07	膝はいて体を固くする	おもちゃを一方の手から他方に持ち替える	コップから飲用	新しいものや変わったものが出てくる	おもちゃの音で声を出す
0-06	膝返りをする	手を口でつかむ	ビスケットなどを自分で食べる	鏡に映った自分の顔に反応する	人に向かって声を出す
0-05	横向きに寝かせると膝返りをする	ガラガラを振る	おもちゃを両手で動かす	人を抱くと笑い始める	キー・チャー・ウー
0-04	首がずわる	おもちゃをつかんでいる	鏡に映った自分の顔を動かす	さじから飲むことが出来る	あやぶると声を出して笑う
0-03	仰向けにして体を起こした時、顔を上げ	鏡に映った顔を動かす	鏡に映った自分の顔を動かす	おもちゃを両手で動かす	あやぶると声を出して笑う
0-02	膝はいて顔をちょっと上げる	手を口でつかむ	鏡に映った自分の顔を動かす	おもちゃを両手で動かす	あやぶると声を出して笑う
0-01	仰向けで膝左右に首の向きを変える	手に触れた物をつかむ	鏡に映った自分の顔を動かす	おもちゃを両手で動かす	あやぶると声を出して笑う

○ 運動発達、社会性発達、言語発達についての評価表を用いて子どもの全体発達を把握している。

○ 各年齢・月齢によっての行動指標が示されている。指標で示されている言動を普段取り組む運動に組み込みながら、運動遊びを展開している。