

平成 27 年度  
夕やけ保育研修会  
運動遊び 実践事例集



群馬県総合教育センター  
幼児教育センター

## はじめに

幼児期に全身を動かすことは、体力・運動能力の向上だけでなく、健康な体や心を育て、認知能力の向上にもつながります。また、集団で遊ぶことで社会性を養うこともできます。しかし、近年、幼児を取り巻く社会環境や生活様式が大きく変化し、遊ぶ機会・場所・仲間・時間などが減少しています。この結果、幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に影響が出ています。

文部科学省では、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、平成24年3月に「幼児期運動指針」を策定しました。

群馬県総合教育センター幼児教育センターでも、平成26年度に幼稚園や保育所、認定こども園における運動遊びに関する現状を把握し、その結果をまとめ、幼児期の体力・運動能力の向上を目指し、運動遊びに関する環境の構成や援助の在り方等の啓発資料を作成しました。そして、本年度は、その結果を生かし、県内3カ所で「乳幼児期に必要な運動遊び～群馬の子どもたちの運動遊びの現状を踏まえて～」をテーマに、研修会を開催しました。おかげさまで多くの園からご参加いただきました。

このたび、この研修会にご参加いただいた先生方などから、研修後に各園で実践をしてくださった事例をお寄せいただき、本県の幼児に不足している動きを取り入れた楽しい運動遊びを中心に、本実践事例集をまとめることができました。これらの事例を生かし、さらに各園で工夫をして、乳幼児が楽しく遊ぶ中で、様々な体の動きを経験できますことをご期待申し上げます。本実践事例集作製に当たり、事例をお寄せいただきました先生方、指導助言をいただきました高崎健康福祉大学の山西加織先生に感謝申し上げます。

群馬県総合教育センター 幼児教育センター長 都丸 千寿子

平成28年3月24日

## 目次

1	夕やけ保育研修会 実施報告 .....	1
2	参加者実践報告	
	(1) 群馬県の課題の関わる動きについて	
	① はう動き .....	3
	② よける動き .....	6
	③ 回る動き .....	8
	④ 転がる動き .....	10
	(2) その他の動きや遊びについて	
	① 走る動き .....	12
	② 跳ぶ動き .....	15
	③ ボールを使った遊び .....	17
	④ その他の動きや遊び .....	19
	⑤ 0歳児の運動遊び .....	20

# 1 タヤけ保育研修会 実施報告

## 乳幼児期に必要な運動遊び

～群馬の子どもの運動遊びの現状を踏まえて～

	実施日	会場	参加者数
①	9月 2日(水)	みなかみ町立にいはるこども園	41名
②	9月 9日(水)	子持社会体育館	28名
③	11月27日(金)	邑楽町民体育館	25名
			94名

### 内容

- ① 講義「乳幼児期に必要な運動遊び～群馬の子どもの運動遊びの現状を踏まえて～」

群馬県総合教育センター 幼児教育センター

指導主事 佐藤 淳

#### 〈概要〉

#### ○幼児期における運動遊びの重要性

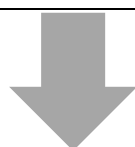
- 子どもたちの、体力、運動能力は20年前と比べて変化している  
→最近の5歳児の運動能力は、25年前の3歳児とほぼ同じ。
- 最近の幼児の運動に関する課題（保育者・保護者・研究者）  
→様々な動きを経験していない、体の操作が未熟 等  
疲れやすい、集中力が無い、すぐ転ぶ、転んでも手が出ない 等
- 幼児期の運動遊びの効果  
→運動能力・体力の向上、心の育ち、対人関係の基礎、統合的な学びの基礎 等  
→スキヤモンの発達・発育曲線
- 幼児期運動指針

#### ○平成26年度に実施した「幼児期における運動遊びに関する調査」の概要

※ 概要については

([http://www.nc.center.gsn.ed.jp/?action=common\\_download\\_main&upload\\_id=2983](http://www.nc.center.gsn.ed.jp/?action=common_download_main&upload_id=2983))参照

- 保育者は、幼児の運動面における課題として「いろいろな動きを経験していない」と感じている  
→ 楽しさの中に「多様な運動の経験」「巧みな動きの経験」を意識した運動遊びが必要
- 「はう」「よける」「回る」「転がる」の動きに関して、幼児の運動頻度並びに保育者の意識が共に低い。  
→「はう」「よける」「回る」「転がる」の動きに関して、保育者の援助や環境構成の具体例が必要



**実際にやってみましょう！**

② 講義・実技「乳幼児期に必要な運動遊び～実習編～」

高崎健康福祉大学人間発達学部 子ども教育学科 講師 山西 加織

<p><b>課題①</b>「いろいろな動きを経験していない」 ②「はう」「よける」「回る」「転がる」動きが不足</p> <p>➤ 幼児期運動指針 「さまざまな遊び」「楽しく」「時間を確保」</p> <p>➤ 子どもの運動発達の特徴</p> <p>基本的な動きの <b>習得</b> + <b>洗練</b></p> <p>いろいろな動きが身につく！ 「歩く」「走る」「跳ぶ」・・・ 大人とほぼ同じ種類</p> <p>一つひとつの動きが上手になる！ 「体の操作が未熟」→安定 繰り返しが大切</p>	<p><b>運動遊びの中でいろいろな動きを引き出すポイント</b></p> <p>➤ 子どもの「主体性」「楽しさ」を大切に</p> <p>➤ 子どもの「やってみよう」を引き出す環境</p> <p>★魅力的な空間・保育者の姿勢・遊びのおもしろさ</p> <p>➤ 今やっている遊びを工夫する、アレンジする</p> <p>★遊びの人数、空間(形・広さ・高さなど)、方法(遊具・ルールなど)を変化させる。</p> <p>★組み合わせる。</p> <p>いろいろな動き、巧みな動きを経験できる楽しい運動遊び</p> <p>「はう」「よける」「回る」「転がる」動きを経験できる運動遊び</p>						
<p><b>運動遊びをやってみよう！</b> <b>+ 経験する動きを考えてみよう！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● いろいろ ボール運び・ボールあて鬼 おだんごぼん・ボール送り競争・ボール転かし・ボールあて鬼</li> <li>● いろいろ くつつき鬼 くつつき鬼・＊座って・＊回って・ドン・ブー鬼</li> <li>● いろいろ 氷鬼 氷鬼・バナナ鬼・だんご鬼・氷鬼＊二人で解凍</li> <li>● いろいろ だるまさんがころんだ だるまさんがころんだ・手つなぎ・〇〇した・障害物</li> <li>● いろいろ 相撲 押し・おしり・ケンケン・引っぱり</li> <li>● いもほり・いもころがし(マット)</li> </ul>	<p>幼児期に習得しておきたい 「36の基本的な動き」 (中村,2011)</p> <table border="1"> <tr> <td><b>体のバランスをとる動き(平衡系動作)</b></td> </tr> <tr> <td>立つ 起きる 回る 渡る ぶら下がる 浮く 逆立ちする 乗る 組む</td> </tr> <tr> <td><b>体を移動する動き(移動系動作)</b></td> </tr> <tr> <td>歩く 走る はねる 滑る 跳ぶ のぼる はう ぐる 泳ぐ</td> </tr> <tr> <td><b>用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)</b></td> </tr> <tr> <td>持つ 支える 運ぶ 押す 押さえる こぐ つかむ 当てる 捕る 渡す 積む 掘る 振る 投げる 打つ 蹴る 引く 倒す</td> </tr> </table>	<b>体のバランスをとる動き(平衡系動作)</b>	立つ 起きる 回る 渡る ぶら下がる 浮く 逆立ちする 乗る 組む	<b>体を移動する動き(移動系動作)</b>	歩く 走る はねる 滑る 跳ぶ のぼる はう ぐる 泳ぐ	<b>用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)</b>	持つ 支える 運ぶ 押す 押さえる こぐ つかむ 当てる 捕る 渡す 積む 掘る 振る 投げる 打つ 蹴る 引く 倒す
<b>体のバランスをとる動き(平衡系動作)</b>							
立つ 起きる 回る 渡る ぶら下がる 浮く 逆立ちする 乗る 組む							
<b>体を移動する動き(移動系動作)</b>							
歩く 走る はねる 滑る 跳ぶ のぼる はう ぐる 泳ぐ							
<b>用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)</b>							
持つ 支える 運ぶ 押す 押さえる こぐ つかむ 当てる 捕る 渡す 積む 掘る 振る 投げる 打つ 蹴る 引く 倒す							
<p>・ <u>多様な動きの獲得のために・・・「バリエーション」の意識を持ちましょう！</u> 「バリエーション」→ (例)「走る」動きの中でバリエーションを意識すると 「ジグザグに」「速く」「ゆっくり」「横に」「後ろに」「音を立てずに」等 「走る」にもいろいろありますね。</p> <p>・ <u>動きを組み合わせれば新しい遊びに・・・経験させたい動きを取り入れましょう！</u> 「動きの組み合わせ」→ (例) ふだんとは違う鬼ごっこ 「こおり鬼」→走る・よける・止まる 「バナナ鬼」→走る・よける・伸びる、しゃがむ</p> <p>保育者オリジナルの運動遊びを作ってみましょう！→おもしろければ幼児は繰り返す おもしろくなければ・・・また考えましょう！</p> <p><b>いつもの遊びにひと工夫加えれば、多様な動きの獲得へとつながります！</b> → <b>そのためには、保育者の意識が重要です。</b></p>							

## 2 参加者実践報告

### (1) 群馬県の課題に関わる動きについて

#### ① はう動き

##### はう動きの特性

はう動きは体を移動する動きの一つです。はいはいをせずに歩き出した幼児は転びやすく、転倒するときに手が前に出ないと言われていました。はうことで呼吸器系も鍛えられ風邪を引きにくくなります。はうことが不足すると、噛むことや飲み込むこと、ことばの発達にも影響すると言われていました。

##### トンネルくぐり



##### 【遊び方】

・段ボールのトンネルをハイハイでくぐるります。

##### 【遊びの工夫】

- ・初めは、はう距離が短く、はう面が平らな段ボールを用意すると、年齢の小さい幼児でも取り組みやすいでしょう。
- ・さらに、保育者が段ボール箱を支えたり、段ボールのトンネルの出口から顔をのぞかせたり声を掛けたりすることも、怖がらず楽しく取り組めるポイントです。
- ・「○○（動物など）になってトンネルくぐろう」「トンネルをくぐると何があるかな」など、幼児がイメージしやすい工夫があると、楽しんで取り組みます。
- ・トンネルくぐりだけでも遊べますが、サーキットの1つに取り入れると、飽きずに繰り返し楽しめます。

##### キャタピラで進もう



##### 【遊び方】

- ・トンネルくぐりの発展版として、更に楽しめるように、段ボール箱の筒を貼り合わせてキャタピラを作ります。
- ・段ボールの中に入り、はって前進します。

##### 【遊びの工夫】

- ・チームを作ってリレーのようにしたり、段ボールにあおむしや電車などの絵を描いたりすると、さらに楽しく遊べます。

##### 動物歩き



##### 【遊び方】

- ・いろいろな動物になって、好きな方向へ歩いて行きます。
- ・自由に動くので、友達とぶつかりそうなときはよけます。

##### 【遊びの工夫】

- ・慣れてきたら、小さな障害物を所々に置いて、それをよけたり乗り越えたりすると、遊び方が増え楽しめます。
- ・動物のお面などがあると更に楽しくなりきって遊べます。

※よける動きも経験できます。

## おだんごばん

～はいはいバージョン～



※P11 「おだんごばん」参照  
※転がる動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・円になって中心を向いて座ります。
- ・スタートの人はたすきをおなかに巻いて、みんなの回りをはって一回りします。
- ・一回りしたら、自分の右隣の人にたすきを渡して座ります。
- ・最後の方は、一回りしたら円の中心にたすきを置いて座り、全員で手をつないで「おだんごばん」と言って、後ろに転がります。そのとき両足を上に上げます。

### 【遊びの工夫】

- ・初めは、少ない人数で行うと良いでしょう。
- ・慣れてきたら、チームの人数を増やしてやってみましょう。複数のチームを作り、競争してもおもしろいです。
- ・年齢の小さい子どもでも、楽しく取り組みます。

## 動物歩き



※よける動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・いろいろな動物になって、好きな方向へ歩いて行きます。
- ・自由に動くので、友達とぶつかりそうなときはよけます。

### 【遊びの工夫】

- ・慣れてきたら、小さな障害物を所々に置いて、それをよけたり乗り越えたりすると、遊び方が増え楽しめます。
- ・動物のお面などがあると更に楽しくなりきって遊べます。

## さかみちはいはい



### 【遊び方】

- ・傾斜のあるすのこ（高さ約10cm×長さ約1m×幅約2m）を用意します。
- ・はいはいで上ったりおしりで滑ったりして遊びます。

### 【遊びの工夫】

- ・すのこの上にござやマットなどを敷いても良いでしょう。
- ・傾斜を上ったところに、子どもの興味を引くおもちゃ等を置いておくと、楽しく遊べます。
- ・はいはいができるようになった0歳児におすすめです。

## ワンワンハウハウ



### 【遊び方】

- ・犬のお面をかぶり、室内を自由にはって遊びます。
- ・好きなポーズをしたり吠えるまねをしたり、犬の世話係役の声掛けに応じて動いたりします。

### 【遊びの工夫】

- ・保育者が「ワンちゃん、こっちへおいで」「ごはんですよ」「散歩に行きましょう」などと声を掛けると、楽しさも増えますし、はう動きを増やすこともできます。
- ・いろいろな動物になって楽しめます。

### フープくぐりでハウハウ



※よける動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・犬になりきって、フープや机の下をくぐり、自由に動き回ります。
- ・初めは進行方向を一方通行にするなど、安全面に配慮します。
- ・慣れてきたら自由にはって移動するようにします。

#### 【遊びの工夫】

- ・保育者がフープを持って移動すると、子どもも進行方向を変えて移動するので、楽しく、遊びが継続しやすくなります。

### 綱引きハウハウ



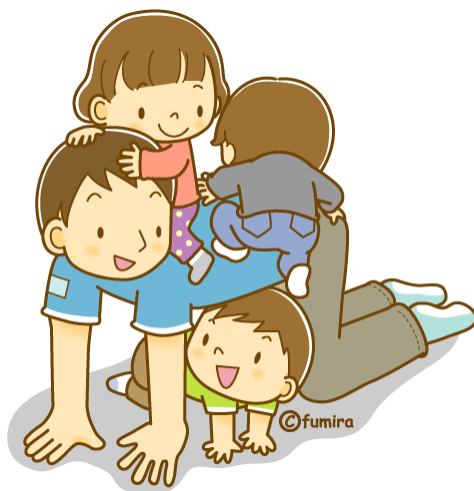
※立ち上がる、しゃがむ、向きを変える、起き上がるなどの動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・2チームに分かれてスタートラインに並ぶ並び、笛の合図で四つばいになり、綱に目掛けてはいはいで前進します。
- ・綱まで来たら、互いに綱を引き合い、勝敗を付けます。

#### 【遊びの工夫】

- ・スタートラインに並ぶとき、前向きや後ろ向きに座る、うつぶせや仰向けに寝るなど、変化を付けるいろいろな動きを合わせて経験できます。
- ・チームに動物の名前を付け、その動物になりきって行くと、子どももイメージが広がり、より楽しめます。





## ② よける動き

### よける動きの特性

よける動きは、体を移動する動きの一つです。よける動きを取り入れることで、身体の位置変換や方向転換をすばやく行なう敏捷性が鍛えられます。敏捷性は運動を行う上での重要な要素です。

#### 手押し相撲



※ケンケン、踏ん張るなどの動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・二人で向き合って、足をそろえて立ち、相手の手を押ししたりよけたりしながら、相手のバランスを崩します。
- ・足が離れたり動いたりしたら負けです。

#### 【遊びの工夫】

- ・押すと見せかけて手を引いたり、相手の手を交わしたりする方法を知らせると、遊びが盛り上がります。
- ・相手の手を押ししたり、相手の手をおかしたりすることが上手になったら、片足でやってみると、更に楽しく取り組みます。

#### かげふみ



※走る動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・鬼を一人決めます。鬼は、逃げている人の影を踏みます。踏まれた人は、新しい鬼となって逃げている人を追いかけます。

#### 【遊びの工夫】

- ・大きな物の影に隠れて影を消したり、地面にしゃがんだりして影を踏まれないようにすることもできます。
- ・日が出ている天気の良い日をお勧めします。

#### いろいろな鬼ごっこ



※走る動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・鬼を決めて、鬼になった人が他の人を追いかけて捕まえます。

#### 【遊びの工夫】

- ・逃げたり追いかけたりする中で、障害物や人をよける動きが生まれます。逃げる範囲を区切って狭くしたりすることでよける動きを増やすことができます。
- ・その際、幼児同士がぶつかってけがをしないように配慮することが必要です。

#### フープくぐりでハウハウ



※はう動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・犬になりきりフープや机の下をくぐり、自由に動き回ります。
- ・初めは進行方向を一方通行にするなど、安全面に配慮します。
- ・慣れてきたら自由にはって移動するようにします。

#### 【遊びの工夫】

- ・保育者がフープを持って移動すると、子どもも進行方向を変えて移動するので、楽しく、遊びが継続しやすくなります。

## ドッジボール・中当て



※投げる、よける、よけながら走る、体の向きを変えるなどの動きも経験できます。

## 【遊び方】

- ・ 2チームに分かれ、各チーム内野と外野を決めて行います。
- ・ お互いにコートの中にある内野の人にボールを当てます。
- ・ ボールに当たってしまった内野の人は、外野に出ます。
- ・ 外野から相手チームの内野に当てると、当てた人が内野に戻ることができます。

## 【遊びの工夫】

- ・ 初めは1チームでコートも円形の「円形ドッジボール（中当て）」がルールも簡単でやりやすいでしょう。
- ・ ボールは柔らかい物から始めましょう。ボールの大きさも子どもの発達段階に応じて、扱いやすい大きさの物を選びましょう。
- ・ 初めはボールを転がすようにすると怖がらずに取り組みます。
- ・ 慣れてきたら長方形のコートにしてみましょう。

## よけてジグザグ



※走る、体の向きを変えるなどの動きも経験できます。

## 【遊び方】

- ・ 2つのチームに分かれます。
- ・ タイヤの両端から、それぞれスタートします。
- ・ タイヤを右、左、右、左・・・とよけながら、ジグザクに走って行きます。
- ・ 二人が出会ったところでは、ぶつからないようにうまくよけて通り抜けます。

## 【遊びの工夫】

- ・ ドン・ジャンケンのように、出会ったところでジャンケンをしても楽しいです。
- ・ スタート位置を少しだけずらして、二人同時に同じ方向にジグザグに走り、後ろからスタートした子が、前を走っている子を捕まえる遊び方もできます。それぞれの子どもの発達に応じてスタート位置をずらすこともできます。



### ③ 回る動き

#### 回る動きの特性

平衡感覚は、瞬間的に自分の体の位置を感じ取り、釣り合いのとれた安全な体の動きをする能力です。したがって、体の安全を守る基本として重要で、事故や危険防止にも大切です。回る動きを行うことで、平衡感覚が養われます。

#### 鉄棒～ふとん干し～



#### 【遊び方】

- ・両手で鉄棒をしっかりと握り、鉄棒に跳びあがり、おなかを鉄棒に乗せます。
- ・ゆっくりと体を倒し、逆さまになります。
- ・足を曲げてしまうと、そのまま、前回りになってしまうので、足を伸ばしたまま行うようにすると、長い時間でも逆さま感覚が楽しめます。

#### 【遊びの工夫】

- ・鉄棒の下にマット等を敷いておくと安全です。
- ・初めは保育者がついて補助を行うと、子どもも安心して取り組みます。
- ・慣れてきたら、片手を離して、逆さまのままの姿勢でじゃんけんをしたりすると遊び方が広がって更に楽しめます。

#### 鉄棒～コウモリ～



#### 【方法】

- ・両手で鉄棒を持ち、腕の間から片方ずつ足を入れて膝を掛けてぶら下がるとコウモリのポーズになります。
- ・コウモリのポーズから、片手ずつ地面に付くと、逆立ちのポーズになります。

#### 【遊びの工夫】

- ・体を揺らしたり逆さまの景色はどうか聞いたりしながら、楽しんでみてはどうでしょう。
- ・危険防止のため、鉄棒の下にマットを敷く、教師が側にいて補助をして行なう、幼児の力に合わせた遊びを考えるなど、安心して取り組めるように配慮が必要です。



### コアラの親子



※よじ登る、ぶら下がる動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・ 幼児が大人の体へよじ登れるような姿勢待ちます。
- ・ 幼児が体にしがみついたら、立ち上がり、幼児は落ちないように大人の体を一回りして楽しみます。

#### 【遊びの工夫】

- ・ 首に手を回しぶら下がったり、力持ちの大人の腕にぶら下がったりするなど、いろいろな遊び方が考えられます。
- ・ 腕の力や足の力がない幼児には、大人が四つばいになり、そこをくぐったり登ったりして、様子を見ながらレベルアップさせていくと良いでしょう。
- ・ 保育参観等で親子で行うと家庭の運動遊びを広げることができます。

### 親子逆上がり



※ぶら下がる動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・ 親子が向かい合って立ちます。
- ・ 親子で手をつなぎ、幼児は親の体に足を押し当て歩くように足⇒お腹⇒胸へと登ります。
- ・ 幼児は体が逆さまになったら親の体を蹴り、最初のポーズになるよう一回転します。

#### 【遊びの工夫】

- ・ 逆さまになっても、体を一回転できない場合は、周囲の大人や友達が補助してあげると、回ることができ楽しめます。
- ・ 腕の力や足の力が弱い場合には、親子で向かい合って手をつなぎ、子どもは手に力を入れて肘や足を曲げて地面に付かないように頑張り、大人は幼児を持ち上げ、お互いの我慢比べごっこなどして、楽しむこともできます。
- ・ 保育参観等で親子で行うと家庭の運動遊びを広げることができます。

### メリーゴーランド



※よける動きも経験できます。

#### 遊び方】

- ・ 登り棒を片手で掴んで棒の回りをぐるっと回り長良、あいている方の手で次の棒に捕まり、また回ります。
- ・ これを繰り返しながら移動します。

#### 【遊びの工夫】

- ・ 数人で行うと、子ども同士がぶつからないように考えて、相手をおかわしたり、回り方を変えてよけたりするので、いろいろな動きを経験できます。
- ・ BGMをかけると、より楽しさが増すでしょう。

## ④ 転がる動き

### 転がる動きの特性

転がる動きは、体のバランスをとる動きの一つです。転がる動きをたくさん経験することで、柔軟性を養い、巧緻性、協応性、敏捷性、平衡性などの調整力を高めることができます。

#### おいもごろごろ



#### 【遊び方】

- ・マットの上に一人ずつ寝ます。
- ・手を伸ばしてまっすぐ転がります。

#### 【遊びの工夫】

- ・サツマイモの時は両腕を上には伸ばし、ジャガイモや里芋の時は腕を胸の前で組んだり、足を縮めたりして転がるなど、いろいろなおいもになったつもりで転がっても楽しめます。

#### おいもごろごろ

#### ～みんなでごろごろ～



#### 【遊び方】

- ・おいもごろごろで、一人で転がれるようになったら、友達とくっついて転がります。

#### 【遊びの工夫】

- ・慣れてきたら、マットを追加して転がる距離を長くします。
- ・転がるときにBGMなどがあるとより楽しめます。

#### おいもごろごろ

#### ～ふたりでごろごろ～



#### 【遊び方】

- ・2人組で頭と頭を合わせて横になり、お互いの手を繋ぎ、同時に転がります。

#### 【遊びの工夫】

- ・友達と気持ちを合わせて行うことで、楽しさも倍増します。
- ・マットを海に浮かんだ島やいかだに見立てて、海に落ちないように転がろうとするなど、遊び方が広がります。

#### ぎったんばっこん



※起き上がる動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・始めに、同じ方向を向いて横一列に並んで座ります。
- ・保育者が、列の両端に立って、ボールを転がします。
- ・足下にボールが転がされたときは、座っている子どもは「ぎったん」と言いながら、両足をあげながら後ろに転がります。
- ・背中側にボールが転がされたら「ばっこん」と言って、起き上がり、始めの座る姿勢に戻ります。

#### 【遊びの工夫】

- ・かけ声は子どもが言っても保育者が言っても良いでしょう。
- ・ボールを投げるスピードを速くしたり遅くしたりすると、さらに楽しめます。

## おだんごばん



※起き上がる、走る、座るなどの動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・円になって中心を向いて座ります。
- ・始めの人は立ってボールを持ち、みんなの回りを走ります。
- ・一回り走ったら、自分の右隣の人にボールを渡して座ります。
- ・最後に走った人は、走り終わったら円の中心にボールを置いて座り、全員で手をつないで「おだんごばあん」と言って、後ろに転がります。そのとき両足を上に上げます。

### 【遊びの工夫】

- ・何チームか作って速さを競っても楽しいです。
- ・円の中心にフラフープを置くと、ボールの置き場所がはっきりします。
- ・アンカーは帽子を被ると、子どもにも分かりやすいです。

## おだんごばん

### ～座ってすいすい～



### 【遊び方】

- ・おだんごばんのルールで、座っておなかにボールを置いてみんなの回りを一回りします。

### 【遊びの工夫】

- ・初めは、小さいボールを使うと、おなかに置いたボールが落ちづらく、小さい子どもも楽しめます。
- ・回る方向を逆にしたり、チームに分かれて速さを競ったりしても楽しめます。

## おだんごばん

### ～はさんでぴよんぴよん～



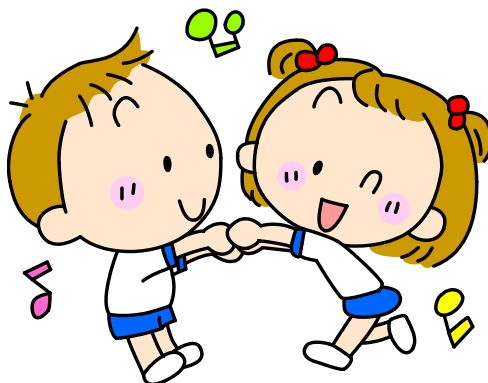
※跳ぶ動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・おだんごばんのルールで、足の間にボールを挟んで、ぴよんぴよん跳びはねながら一回りします。

### 【遊びの工夫】

- ・初めは少人数で行うと、無理なく取り組むことができます。
- ・年齢の大きい子ども向きです。



## (2) その他の動きや遊びについて

### ① 走る動き

<p><b>鬼ごっこ</b></p>  <p>※よける、よけながら走る、上る、体の向きを変える動きも経験できます。</p>	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鬼を決めて、鬼になった人が他の人を追いかけて捕まえます。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鬼ごっこの経験の少ない幼児には、保育者も一緒に仲間に入り、遊びながらルールを知らせていくと良いでしょう。</li> <li>年齢の小さい幼児は、鬼から逃げることを楽しめるように、保育者が鬼となって遊びに加わり幼児を追いかけると、夢中で逃げて鬼ごっこを楽しめます。</li> <li>固定遊具等が含まれるように鬼ごっこをする範囲を決めるなどの工夫をすると、追いかけてたり逃げたりする中で、よける、上るなどいろいろな動きを経験できます。</li> <li>子ども同士がぶつかったり、固定遊具等にぶつかったりすることも予想されるので、安全面での配慮が必要です。</li> </ul>
<p><b>お花鬼・おにぎり鬼</b></p>  <p>※よける、よけながら走る、体の向きを変える動きも経験できます。</p>	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鬼を決めて、鬼になった人が他の人を追いかけて捕まえます。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鬼にタッチされたら胸の前で両手を合わせてつぼみを作り、仲間がタッチしたらお花が咲いて逃げられる『お花鬼』、鬼にタッチされたら両手で頭の上で三角を作り、仲間がそのおにぎりを食べたら逃げられる『おにぎり鬼』など、子どもたちがルールを考えられるようになると、遊びの幅も広がり、より楽しめます。</li> </ul>
<p><b>助け鬼</b></p>   <p>※よける、よけながら走る、体の向きを変える動きも経験できます。</p>	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鬼一人と、逃げる役一人を決め、鬼と逃げる役以外の幼児は二人組になり、手をつなぎその場で動かずじっとしています。</li> <li>逃げる役の子が、二人組のうち一人と手をつないだら、もう一人の幼児は手を放し、逃げる役になって逃げます。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>園庭にラインを引き、行動範囲を決めると、分りやすくなるだけでなく、止まる、方向を変える、よける、相手の動きを予想するなど機敏な動きが生まれます。</li> <li>逃げる幼児がラインから出たら鬼をチェンジする、逃げる幼児は10数え終わるまでに手をつなぐなど、遊びながらルールを追加すると幼児の興味が薄れず遊びが続きます。</li> <li>鬼が変わるたびにホイッスルで合図を入れるとより分かりやすくなります。</li> </ul>

## 氷鬼



※よける、よけながら走る、体の向きを変える、しゃがむ、立ち上がる動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・鬼を決め、鬼に捕まった幼児は、氷になってそのままじっとしています。
- ・鬼以外の幼児が、氷になった幼児にタッチすると助けることができます。

### 【遊びの工夫】

- ・氷になった幼児を助ける時に、二人組になって氷になった幼児を真ん中にしてしゃがんで手をつなぎ、手をつないだまま立ち上がって氷になった幼児の頭まで両手を持ち上げ「チン」と言って、氷を電子レンジで解凍するようにすると、「しゃがむ⇒立つ」という動きが加わります。

## 木鬼



※組む、しゃがむ、はう、くぐる、立ちあがるなどの動きも経験できます。

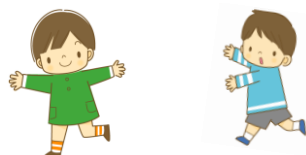
### 【遊び方】

- ・鬼を決め、鬼に捕まった幼児は、木になってそのままじっとしています。
- ・鬼以外の幼児が、二人組になって木になった幼児を真ん中にして手をつなぎ、木になった幼児の頭から足元に向かってしゃがみながら両手を下げていきます。
- ・下まで下がったら手を離し、木になった幼児の足の間をくぐり抜けると助けることができます。

### 【遊びの工夫】

- ・木になった子を助けに行かずに鬼から逃げることに集中してしまう幼児がいる場合は、保育者が「〇〇ちゃんを助けてあげて」など声掛けをすると良いです。
- ・二人組にならずに一人で助ける時は、右手と左手をつないで輪を作り、木になった幼児の頭から足元まで輪を通すようにしてしゃがみ、最後に足の間をくぐると、少人数でも楽しめます。

## みんなで走ろう



### 【遊び方】

- ・10分間園庭にBGMを流し、トラック上のカラーコーンにぶつからないように走ります。
- ・自分のペースで走ります。
- ・途中で疲れてしまったり、体調が悪かったりするときには、トラックの中央で自分の自由意思により休憩します。
- ・再び走るときには、自分から走っている流れに入ります。
- ・走りたくない場合には、友達を応援するようにします。

### 【遊びの工夫】

- ・時計回り、反時計回り走る方向を曜日等で変えても良いでしょう。
- ・年齢により、走る時間を変えても良いでしょう。



## ドンジャンケン

### ～障害物バージョン～



※跳ぶ、転がる、またぐ、よける、登るなどの動きも経験できます。

## 【遊び方】

- ・園庭に線を引き、走るコースを作ります。コース両側からそれぞれのチームが一人ずつ走ります。
- ・走ってきた幼児同士が出会ったところで止まり、じゃんけんをします。
- ・じゃんけんに勝った幼児はそのまま線の上を走り続け、負けた幼児は線から離れ、自分のチームの後ろに並びます。
- ・相手チームのスタートラインまで進んだチームが勝ちです。

## 【遊びの工夫】

- ・コース上に、跳び箱、マット、タイヤ、などの障害物を設定します。
- ・幼児の年齢や個々の発達段階の応じて、跳び箱（跳び越える・よじ登る・跳び降りる）やマット（転がる・前転する）、タイヤ（またぐ・よける・登る）など、選んで設定すると良いでしょう。
- ・障害物のほか、川、池などを設定すると、飛び越える、アヒル歩きをするなどの動きを取り入れることができます。
- ・安全面を確保するために、各障害物に職員を配置するなどの配慮をしましょう。



## ② 跳ぶ動き

### くぐってとんでジャンプで ぴよん～ロープを使って～



※しゃがむ、くぐるなどの動きも経験できます。

#### 【遊び方】

- ・両足で踏み切って、ロープを跳び越えます。

#### 【遊びの工夫】

- ・初めはロープの位置を低くして行いましょう。
- ・両足で踏み切れない場合は、保育者が「せーの」等と声掛けしたり、手を添えたりすると、タイミングやリズムが分かり両足で踏み切り両足でジャンプできるようになるでしょう。
- ・動物や虫（ウサギ、カエル、バッタなど飛び跳ねるもの）になって行くと楽しんで取り組みます。
- ・跳び越えるだけでなく、ロープを高くして下をくぐるようにする動きを組み合わせても良いでしょう。

### ジャンプでぴよん



#### 【遊び方】

- ・ジャンプ台（ベニヤ板の両サイドに脚を付けて高さを出し、板のしなりを利用してジャンプする）を使って、リズムをとりながらジャンプをします。

#### 【遊びの工夫】

- ・リズムがとれない時は、保育者が手を添えてリズムをとりながら両足で跳ぶ感覚が分かるようにすると良いでしょう。また、数を数えたり声を掛けたりしましょう。
- ・リズムがとれてきたら、同じ場所で安定してジャンプできるように声を掛けたり援助したりしましょう。
- ・幼児のジャンプする姿を褒めたり認めたり、幼児が目標を決めて取り組んだりして楽しめるようにしましょう

### ケンケンパ



#### 【遊び方】

- ・床にビニールテープで碁盤の目のようなマスを作ります。
- ・真ん中のマスには、×印を付けます。このマスには足をつくことができません。
- ・このマスを使って、ケンケンパをして遊びます。

#### 【遊びの工夫】

- ・マスの数を変えた物を、複数用意しておくこと、ケンケンパのバリエーションが増えて楽しめます。
- ・一人でも遊べますが、二人で遊ぶと、お互いがぶつからないように気を付けたり、二人で同じリズムで跳んだりできてより楽しめます。
- ・BGMに合わせてケンケンパをすることもできます。



## ドンジャンケン



※跳ぶ、転がる、またぐ、よける、登る、ケンケンなどの動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・園庭に線を引き、走るコースを作ります。コース両側からそれぞれのチームが一人ずつ走ります。
- ・走ってきた幼児同士が出会ったところで止まり、じゃんけんをします。
- ・じゃんけんに勝った幼児はそのまま線の上を走り続け、負けた幼児は線から離れ、自分のチームの後ろに並びます。
- ・相手チームのスタートラインまで進んだチームが勝ちです。
- ・コースの途中に様々な障害物を置きます。

### 【遊びの工夫】

- ・ただの障害物だけではなく、川に見立てて設定すると、「落ちるとピラニアに食べられちゃうよ」など、幼児のイメージを広げることができます。
- ・フープをケンパに並べて設定すると、ケンケンなど新たな動きを加えることができます。

## またいで跳んでケンケンパ



※跳ぶ、ケンケン、体の向きを変える動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・一日分の新聞紙を丸めた棒を30本くらい用意し並べます。
- ・棒に当たらないように、またいだり、跳び超えたり、足上げをしたりして、体の向きをかえながら遊びます。
- ・慣れきたら、棒を並べ替え、違った動きで取り組みます。

### 【遊びの工夫】

- ・跳び越えることが難しい場合は、棒をまたいでいくことから始めると良いでしょう。慣れてきたら簡単なジャンプ、ケンパなどに取り組みます。
- ・できるようになったら棒と棒の間隔を広くしたり棒をカーブに並べたりしてみましよう。
- ・ただ跳び越えるだけでなく、跳びながら体の向きを変えたりして、バランスをとりながらいろいろな動きを楽しめます。
- ・友だちと並べ方を変えたり数を増やしたりして楽しく遊んでいる姿を認めていくようにしましょう。

## ポーズでぴよん



### 【遊び方】

- ・巧技台などに乗って好きなポーズをし、両足でジャンプして飛び降ります。

### 【遊びの工夫】

- ・徐々に台の高さを高くしたり、ポーズに名前を付けるなどの工夫をすると、飛び降り方にも変化が出てきます。
- ・マットを敷いておくと安全で、飛び降りた時の衝撃も和らぐので、怖がらずに取り組みます。
- ・サーキットの一つとして取り入れても良いでしょう。

### ③ ボールを使った動き

<p><b>ボール運び</b></p>  <p>※走る、体の向きを変えるなどの動きも経験できます。</p>	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームに分かれ二人組になり、二本の棒でボールを挟んで運びます。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めはコースは直線で行い、慣れてきたらコーンなどを置いて回って戻ってくるようにすると、何度でも楽しめます。</li> </ul>
<p><b>ボール送り</b> ～足に挟んで～</p>  <p>※体の向きを変える、立ち上がるなどの動きも経験できます。</p>	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームごとに一列に並び、順にボールを両足に挟んで後ろの人に渡します。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールを覚えるために、初めは手に持って後ろの人に渡す方法で行うと良いでしょう。</li> <li>・一番後ろまで行ったら、全員立ち上がるようにすると、動きを増やすことができます。</li> </ul>
<p><b>ドッジボール・中当て</b></p>    <p>※投げる、よける、よけながら走る、体の向きを変えるなどの動きも経験できます。</p>	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2チームに分かれて、各チームで内野と外野を決めて行います。</li> <li>・お互いに、コートの中にいる内野の人にボールを当てます。</li> <li>・ボールに当たってしまった内野の人は、外野に出ます。</li> <li>・外野から相手チームの内野に当てると、当てた人が内野に戻ることができます。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めは1チームで、コートも円形の「円形ドッジボール（中当て）」がルールも簡単でやりやすいでしょう。</li> <li>・ボールは柔らかい物から始めましょう。</li> <li>・ボールの大きさも子どもの発達段階に応じて、扱いやすい大きさの物を選びましょう。</li> <li>・初めはボールを転がすと、怖がらずに取り組めます。</li> <li>・慣れてきたら長方形のコートにしてみましょう。</li> </ul>

## サッカー



※走る、蹴る、よける、よけながら走る、体の向きを変える、ボールを捕る、投げるなどの動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・ 2チームに分かれて、相手のゴールにボールを入れると、点数が入ります。

### 【遊びの工夫】

- ・ サッカーというと、足を使うだけ、蹴るだけ、と思いがちですが、ボールを投げたり、捕ったりするなど、全身を使います。キーパーを順番でやる、キーパーの人数を二人ずつにするなどの工夫をすると、子どもが様々な動きを経験できます。
- ・ 広い場所が確保できるときには、人数によって、コートを決めるとよいでしょう。
- ・ 広い場所が確保できないときには、順番でコートに入るなどの工夫が必要です。
- ・ 個人差もあると思われるので、保育者は一人一人の様子を把握し、意欲的に取り組むことができるように頑張りを認めたり、励ましたりしましょう。

## おだんごばん

～座ってすいすい～



※転がる動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・ おだんごばんのルールで、座っておなかにボールを置いて、座ったままの姿勢でみんなの回りを一回りします。

### 【遊びの工夫】

- ・ 初めは、小さいボールを使うと、おなかに置いたボールが落ちづらく、小さい子どもも楽しめます。
- ・ 回る方向を逆にしたり、チームに分かれて速さを競ったりしても楽しめます。

## おだんごばん

～はさんでぴよんぴよん～



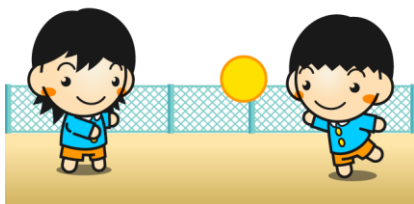
※転がる、跳ぶ動きも経験できます。

### 【遊び方】

- ・ おだんごばんのルールで、足の上にボールを挟んで、ぴよんぴよん跳びはねながら一回りします。

### 【遊びの工夫】

- ・ 初めは、少人数で行うと、無理なく取り組むことができます。
- ・ 年齢の大きい子ども向きです。



#### ④ その他の動き

##### サーキットで山登り



##### 【遊び方】

- ・マットで作った山を登って、降ります。

##### 【遊びの工夫】

- ・保育者が見本を見せると、真似して登ったり降りたりすることができるでしょう。
- ・幼児の実態に応じて、保育者が補足を押さえてあげるなど補助しましょう。
- ・サーキットの一つとして取り入れると楽しめます。

##### 飛行機よけて



※しゃがむ、立ち上がる、よける動きも経験できます。

##### 【遊び方】

- ・一列に並びます。
- ・飛行機役の保育者が幼児の頭の上に両手を広げるようにして、幼児が並んでいるところに沿って走ります。
- ・幼児は、保育者が近付いてきたら、飛行機（保育者の手）にぶつからないようにしゃがみます。

##### 【遊びの工夫】

- ・慣れてきたら、幼児もゆっくり歩きながらぐるぐると良いでしょう。
- ・跳ぶ動きなどと組み合わせてサーキットの一つとして行うとより楽しめるでしょう。

##### かくれて くぐる



※しゃがむ、くぐるなどの動きを経験できます。

##### 【遊び方】

- ・段ボールのトンネルやキャタピラと一緒に、いくつか段ボールを用意しておきます。

##### 【遊びの工夫】

- ・段ボールの中で体を丸めて隠れたり、段ボール～出たり入ったりしたり、段ボールをくぐり抜けたりできるように、箱型のものや、底を抜いたものなどを用意しておくとい良いでしょう。



## ⑤ 0歳児の運動遊び

<p><b>広い空間を使った遊び</b></p> 	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルやストローなどを使って、指先を使って遊べるように玩具を用意します。</li> <li>・プレイジムやロディー、ボールなどを用意し、全身を使って遊べるようにします。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレイジムや滑り台からマットや跳び箱を使っての遊び場へと環境を再構成していきます。</li> </ul>
<p><b>壁を利用した遊び</b></p> 	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・割り箸、段ボールのガタガタの面、トイレットペーパーの芯などを使って壁面構成を行い、つかまる、さわる、つかむ、みる等などして遊べるようにします。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行ができるようになったら、装飾を飾る高さや手触りの異なる毛糸や布等を使って壁面を構成します。</li> <li>・園児が出し入れして遊べる工夫をすると、さらに良いでしょう。</li> </ul>
<p><b>傾斜を利用した遊び</b></p> 	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傾斜のあるすのこ（高さ約10cm×長さ約1m×幅約2m）を用意します。</li> <li>・はいはいで上ったりおしりや滑ったりして遊びます。</li> <li>・鈴を上から垂らし、立つ、ふんばる、つかむ等の動作ができるようにします。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立って歩けるようになってきたので、外へとつながる出入り口にすのこを設定するなどの環境の再構成をすると良いでしょう。</li> </ul>
<p><b>段ボール箱を利用した遊び</b></p> 	<p><b>【遊び方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・段ボール箱を使って、押す、立つ、上る、座る、乗る、押す、入る、入れる、引っ張る、もぐる、はさむ等をして遊べるようにします。</li> </ul> <p><b>【遊びの工夫】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隙間に入るものを試したり押し込んだりする遊びなどができるよう、環境を再構成すると良いでしょう。</li> </ul>



「平成27年度 夕やけ保育研修会 運動遊び 実践事例集」

作製に当たり、ご協力いただいた方々

- 伊勢崎市立南幼稚園
- 伊勢崎市立豊受幼稚園
- 沼田市立利南東幼稚園
- 沼田市立薄根幼稚園
- 館林市立六郷保育所
- 館林市立多々良保育所
- 館林市立東保育所
- 館林市立渡瀬保育所
- 館林市立成島保育所
- 渋川市立渋川幼稚園
- 渋川市立かに石幼稚園
- 渋川市立赤城幼稚園
- みなかみ町立にいほるこども園
- みなかみ町立月夜野幼稚園
- みなかみ町立月夜野幼稚園下牧分園
- みなかみ町立月夜野北幼稚園
- 邑楽町立中野幼稚園
- 邑楽町立長柄幼稚園
- おひさまガーデン