

I 幼児（親子）編



◇幼児期の特徴

幼児期は、生涯にわたって健康的な身体や基礎をつくる時期と言えます。

この時期に運動の楽しさを味わい、運動した結果によるできる喜びを獲得することは、新しいことに挑戦する意欲を育てることになります。中枢神経系(脳)の発育発達が著しい時期に、自発的な運動遊びによって多様な運動刺激を与えることは、複雑な神経回路を張りめぐらせることになり脳の成長を豊かにします。

基本的な運動技能の獲得時期であり、立つ、寝ころぶ、座る、回る、転がるなど「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、跳ねる、はう、登るなど「体を移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、押すなど「用具などを操作する動き」があります。これらの動きを経験させるとともに、多様な動きの獲得のために量(時間)的にも確保する必要があります。そのためには、日常生活の中で保護者とともに体を動かす時間の確保が重要になります。

心身の成長途中にある幼児に、訓練的な特定の動作の繰り返しや、運動頻度や強度が高すぎると局所的なストレスを与えることになり、けがの発生につながります。幼児期に適した模倣性を取り入れ、自らが楽しみながら様々な遊びを工夫させる働きかけが必要です。

1 リズム遊び

[運動のねらい]

リズム能力獲得、身体各部位の協応性

[実施人数]

1名以上

[運動時間・頻度]

1回15分、週6～7回（ちょっとした時間があるときに遊ぶといいでしょう。）

[活動場所、使用器具、用具]

場所：屋内・屋外（どこでも可能）

用具：特になし

[活動の留意点]

- ・同じ曲を繰り返しながら少しずつ変化を加えると楽しめます。
- ・歌に抑揚や大げさな表現を入れると、子どもの表現力を伸ばすことができます。
- ・擬音語等のオノマトペの表現を誇張して音の楽しさを感じられるようにします。

[遊びの実践例]

◇手遊び・指遊び① ～むすんでひらいて <文部省唱歌、作曲 ルソー>～

歌詞に合わせて、両手を握ったり、開いたり、拍手したりします。

※ いろいろな動作を入れたり、体の部位を変化させたりしてみましよう。

◇手遊び・指遊び② ～いっぽんばし コチョコチョコ <わらべうた>～

歌詞に合わせて、指を動かします。

※ 子どもの期待感が高まるように、声色やテンポを変えて楽しみましよう。

◇指くり遊び・手と足拍子遊び ～うさぎとかめ <童謡、作詞 石原和三郎>～

歌詞に合わせて、指や手足を動かします。

※ 2拍子、4拍子の歌であれば、何でも遊べます。

※ 親子で隣に座ったり、正面に座ったりして一緒にやってみましよう。

◇体全体を使ったリズム遊び ～ひらいたひらいた <わらべうた>～

歌詞に合わせて、体全体を使って表現します。

※ 座り方や体の動かし方を工夫してみましよう。

遊び方

◇手遊び・指遊び①

～むすんでひらいて <文部省唱歌、作曲 ルソー>～

歌詞にあわせて、両手を握ったり、開いたり、拍手したりします。以下に示すように、歌の途中でちょっとアレンジを入れて、楽しめます。

《ちょっとアレンジ》

ア 「そのてをうえに（したに）（よこに）」のあと、いろいろな動作を入れてみましょう。

<うえ>…「おひさまキラキラ」

動作 頭の上で手を振ります。

「オツムテンテン」

動作 頭を軽くなで叩きます。

<よこ>…「ひこうきブンブン」

動作 腕を横に伸ばし飛行機が飛んでいるまねをします。

「おなかをポンポン」

動作 横に伸ばした腕を交互に曲げて、おなかを太鼓に見たてて叩くまねをします。

<した>…「おひざをトントントン」

動作 膝がしらをトントン叩きます。

「カエルがピョンピョン」

動作 床に手を着かせてカエルのまねをしてジャンプします。

イ 「うえ」だけでなく「した」や「よこ」も変化させ、間違えずに腕を伸ばせるかどうか遊んでみましょう。

また、親がわざと間違えて、子どもがつられないかフェイントをかけてみるのも面白さが増します。

ウ 体の部位の名に「耳」、「ほっぺ」、「おめめ」、「お尻」等、変化を入れることで、間違えずに体の部位をタッチできるかどうか遊んでみましょう。

《歌詞》

むすんで ひらいて
てをうって むすんで
またひらいて てをうって
そのてを うえに
むすんで ひらいて
てをうって むすんで

※2番…そのてを したに
「頭に」「肩に」「お尻に」等



◇手遊び・指遊び②

～いっぽんばし コチョコチョコ くわらべうた～

「いっぽんばしコチョコチョコ」

→ 子どもの手のひらの上に、
人さし指を立てくすぐります。

「かいだんのぼって」

→ 2本の指で人が歩くように動かして、
子どもの腕をつたって肩まで登ります。

「コチョコチョココチョコ」

→ 脇の下などをくすぐります。

※ 指の数を増やして遊びます。



「いっぽんばしコチョコチョコ」



「かいだんのぼって」…

《歌詞》

いっぽんばし コチョコチョコ
たたいて つねって
かいだんのぼって
コチョコチョココチョコ

※ 2番… 2ほんばし コチョコチョコ
3番… 3ほんばし コチョコチョコ
4番… 4ほんばし コチョコチョコ
5番… 5ほんばし コチョコチョコ

《ちょっとアレンジ》

ア 「かいだんのぼって おりてきて もう一度のぼって コチョコチョココチョコ」

動作 子どもの腕をつたって肩まで登った指を滑らせながら、手のひらまで戻します。再度登ってくすぐります。

イ 「かいだんのぼって」の後、「おまけつき」を入れます。

動作 子どもの腕をつたって肩までのぼった後、人さし指を立て、子どもの額をチョンと突きます。

※ 子どもの期待感が高まるように、声色を変えたり、テンポを変えたりして、楽しみながら演出してみましよう。



額をチョンと突つく、「おまけつき」

◇指くり遊び・手と足拍子遊び

～うさぎとかめ <童謡、作詞 石原和三郎>～

※ 2拍子、4拍子の歌であれば、何でも遊べます。

《歌詞》

もしもし かめよ
かめさんよ
せかいのうちに おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか



《指くり遊び》

「♪歌の前」(準備動作)

両手を広げ、片手の人さし指と中指をもう一方の手の親指とを接します。

(準備動作)



「もし」

下の手の親指を下の手の人さし指、中指、薬指につけ、手を丸めます。

(もう一方の手の親指につけます。)



「もし」

下の手のひらを広げ、人さし指同士をつけます。

(両手の親指はつけたままにします。)



「かめ」

下から上がってきた手の親指を、人さし指と中指、薬指につけ、手を丸めます。

(もう一方の手の人さし指につけます。)



「よ」

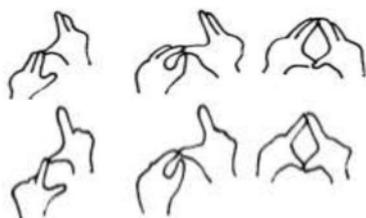
下から上がってきた手を広げて指を伸ばします。

(準備動作の手と、手の位置が逆になります。)

「せかい」・・・また、繰り返す。



《指の本数を変えてアレンジ》



《親子遊びにアレンジ》

- ①親子で隣り合わせに座ります。
 - ②「子どもが右手」「親は左手」でリズムに合わせて動かします。
- ※ 子どもの手のサイズに合わせてあげましょう。
 - ※ 右と左を変えてもOKです。

《手拍子・足拍子遊び》

パターン1



手					
足					
	「♪歌の前」 両手と両足を、 開いておきます。	「もし」 手は拍手、 足は閉じます。	「もし」 手は開く、 足も開きます。	「かめ」 手は拍手、 足は閉じます。	「よ」 手は開く、 足も開きます。

パターン2

手					
足					
	「♪歌の前」 両手は開き、 足は閉じます。	「もし」 手は拍手、 足は開きます。	「もし」 手は開く、 足は閉じます。	「かめ」 手は拍手、 足は開きます。	「よ」 手は開く、 足は閉じます。

《手合わせを入れてアレンジ》

親子で歌を一緒に歌いながら、手が開いたときに、子どもと手合わせをします。

※ 手合わせはあくまでも例示です。
子どもにアレンジを考えさせるのもいいでしょう。

《親子の姿勢をアレンジ》

親子で子どもと向かい合わせで椅子に座ります。

※ 椅子に座る姿勢は、あくまでも例示です。親子で姿勢を工夫しながら取り組んでみましょう。

◇体全体を使ったリズム遊び

～ひらいたひらいた くわらべうた～

《歌詞》

1. ひらいた ひらいた

なんのはなが ひらいた

動作①

れんげの はなが ひらいた

動作②

ひらいた ひらいた とおもったら

動作③

いつのまにか つぼんだ

動作④

2. つぼんだ つぼんだ

なんのはなが つぼんだ

動作①

れんげの はなが つぼんだ

動作②

つぼんだ つぼんだ とおもったら

動作③

いつのまにか ひらいた

動作⑤

「ひらいた ひらいた なんのはなが ひらいた」

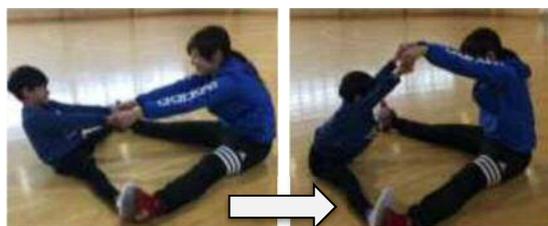
動作① 親子で向い合わせになり、開脚で座わります。

子どもの手を取り、左右の手を交互に曲げ伸ばしします。



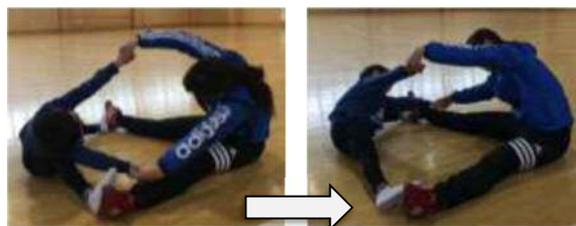
「れんげの はなが ひらいた」

動作② 腕を上下させます。



「ひらいた ひらいた とおもったら」

動作③ 上体を左右に傾けます。



「つぼんだ」

動作④ 子どもを前屈させます。



「ひらいた」

動作⑤ 子どもを腕をバンザイさせます。



2 ラダー遊び

[運動のねらい]

アジリティー能力向上

[実施人数]

1名以上

[運動時間・頻度]

1回15分、週1回

[活動場所、使用器具、用具]

場所：屋内（足のみを使う動作であれば屋外も可能）

用具：ラダー、床タイルの柵目等

（足のみを使う動作であれば、地面にラインを描くのもいいでしょう。）

[活動上の留意点]

- ・トレーニング的にならないように、運動遊びの感覚を楽しませます。
- ・興味をあまり示さないうちは、親のまねすることを楽しめるようにさせます。



市販されている
ラダートレーニング用品



タイルの柵目にテープを
貼ったラダー

[遊びの実践例]

- ◇ バランス遊び
- ◇ 四足歩行遊び
- ◇ ステップ遊び

遊び方

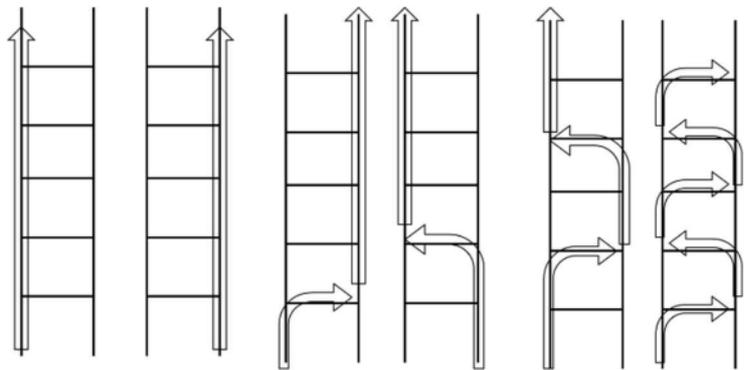
◇バランス遊び

ラインから落ちないようにたどりながら歩くことでバランス能力が向上します。ラインを踏みながら歩かせることによって、空間認知能力を高めることができます。

前向き歩きだけでなく、横向きや後ろ向き等、歩き方を変化させてみましょう。

ただし、幼児期の子どもは、後ろ向き歩行は転びやすいため、升目をたどらせながらバランスを保つように注意が必要です。

親子や兄弟で連なって、列車ごっこをしながら歩いたり、コースを変えながら、選りながら歩いたりしてみましょう。



まずは、子どもに興味をもってもらうことからスタートしましょう。

【コース例】 子ども自身にコースを決めさせて遊ばせると意欲が高まります。

○ 列車ごっこ 1



線路に見立てて、両サイドのロープの上を歩きます。

○ 列車ごっこ 2



親子や兄弟で列になってロープの上を歩きながらバランス遊びをします。

◇四足歩行遊び

升目に手と足を入れながら四足歩行で進みます。

《小熊歩き》

正面を向いて一升ずつ手は**①②**の順で着き、足は手の後に**③④**の順で進みます。

《大熊歩き》

正面を向いて一升とばして手を**①②**の順で着き、足は手の後に**③④**の順で進みます。

《かえる歩き》

正面を向いて一升ずつ手を同時に着きます**①**。足も同時にジャンプして進みます**②**。

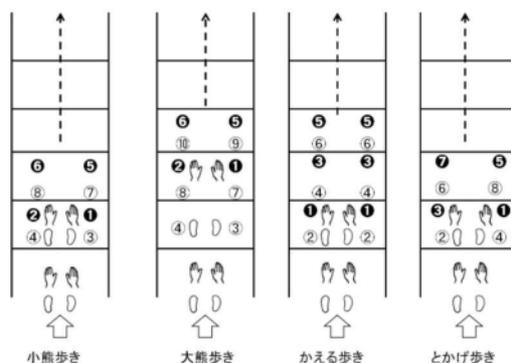
《とかけ歩き》

正面を向いて右手から一升手を着きます**①**。

左足から一升足を進めます**②**。

左手を右手の横に着きます**③**。

右足を左足の横に進めます**④**。

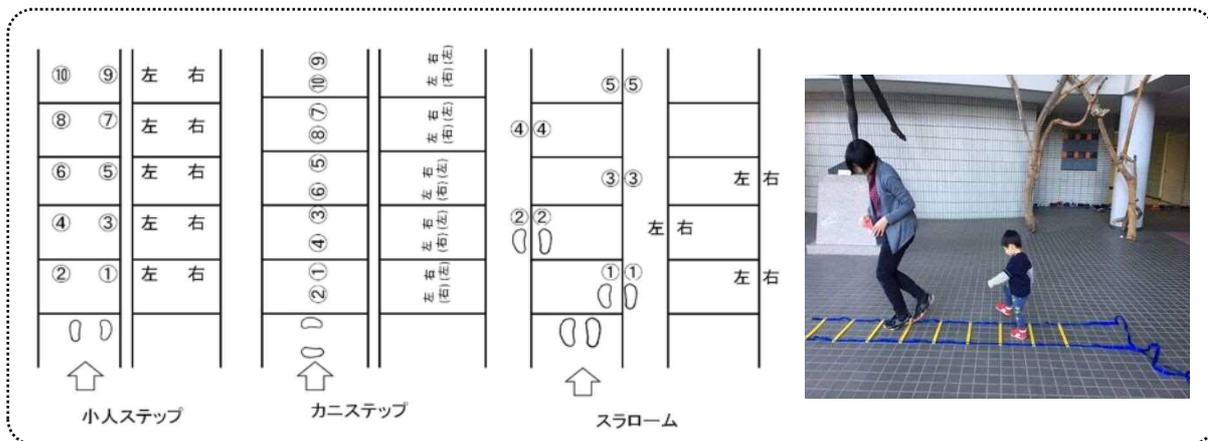


◇ステップ遊び

いろいろなステップに挑戦しましょう。

親が行ったステップを後ろからまねさせてみましょう。

《レベル1》



〈小人ステップ〉

正面を向き、1升2歩**①②**の順で右・左とステップします。

〈カニステップ〉

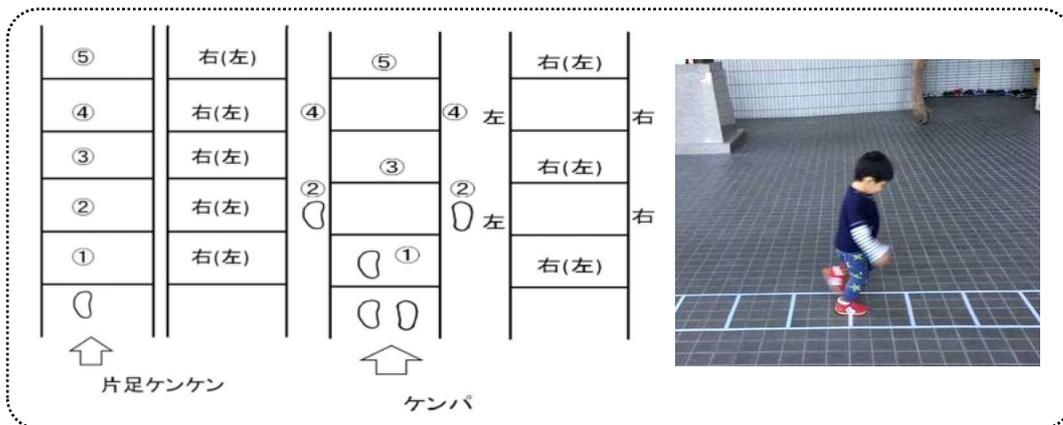
横を向き、1升2歩**①②**の順で右・左とステップします。

向きを変えて左・右とステップします。

〈スラロームステップ〉

正面を向き、ラダーの左右の横を両足同時にジャンプしていきます。

《レベル2》



《こんな点に気をつけましょう！》

- ①幼児期は、目と身体各部位の協応性が養われる時期です。子どもは運動遊びをとおして試行錯誤しながら、運動能力が育ちますので、正しくできなくても気にせず、楽しみながら挑戦できるようにしていきましょう。
- ②失敗して踏んでしまうことが多いお子さんには、滑らないように床やタイルにテープを引いたラダーがおすすめです。

〈片足ケンケンステップ〉

正面を向き、左右どちらかから足で進みます。

〈ケンパステップ〉

正面を向き、ケン・パのリズムで1升ごとに進みます。

〈グーパージャンプ〉

両足を閉じたり、開いたりしながら前に進みます。

〈グーグージャンプ〉

両足を閉じたまま、ジャンプを繰り返します。

○ グーパージャンプ



足を閉じて（グー）ジャンプし、足を開いて（パー）着地します。（交互に繰り返します。）

○ グーグージャンプ



足を閉じて（グー）ジャンプし、足を閉じたまま（グー）着地します。（繰り返します。）

3 布団（マット）遊び

[運動のねらい]

動きをつくりだす運動、体勢感覚づくりの向上

[実施人数]

親子2名以上

[運動時間・頻度]

1回15分、週1回

[活動場所、使用器具、用具]

場所：屋内

用具：布団（マット）

[活動上の留意点]

- ・子どもが挑戦したくなるような言葉をかけたり、少しずつ補助したりしながら楽しく行いましょう。
- ・子どもの運動技術の習熟段階に合わせて、無理な挑戦をさせないで、安全に行えるように配慮しましょう。

[遊びの実践例]

◇布団（マット）の上でポーズ遊び

バランス遊び

小型飛行機・小型ヨット・かかし・小エビ・まる餅・猫の背伸び

◇布団（マット）の上で逆立ち

首で支える逆立ち（テレビ塔）

腕を伸ばした逆立ち

◇布団（マット）の上での転がり遊び

コロコロダンゴムシ・エンピツコロコロ・でんぐり返し

◇親子あそび

体のバランスをとる動き

背中歩き①・背中歩き②・親のすねに乗って飛行機

力を発揮する遊び

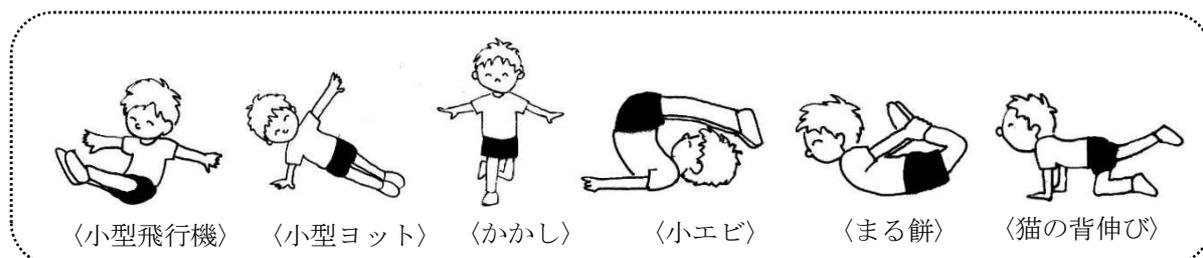
親によじ登ろう・親によじ登って回転降り

遊び方

◇布団（マット）の上でポーズ遊び

〈バランス遊び〉

日常的に使う布団の上であれば、安心感を与えて挑戦する意欲が高まります。バランスを崩して倒れても痛くないことから、バランスが崩れそうかどうかを挑戦させることで、体をコントロールする能力を向上させることができます。子ども自身の発想で様々なポーズを創らせることにより、発想力を豊かにすることができます。



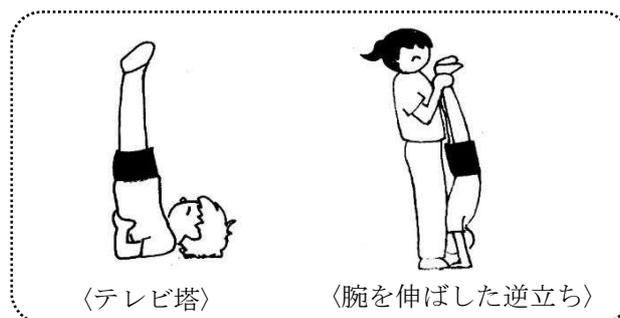
◇布団（マット）の上で逆立ち

〈首で支える逆立ち〉

頭と足の位置関係が逆転する姿勢を体験させます。手で腰が支えられるように、背中・腰・足を伸ばします。姿勢を伸ばすための補助として子どもの足を上方に引き上げるように支持します。姿勢を維持することで体幹の筋力を向上できます。

〈腕を伸ばした逆立ち〉

子どもの足を持って支えてあげて、逆立ち（腕立て倒立）の姿勢に挑戦させます。バランスが崩れても柔らかい布団の上で安心に行うことができます。まずは、足を持ち上げて倒立の姿勢をつくってあげてもいいです。徐々に子ども自身の蹴りあげで足があげられるように挑戦させていきます。親の支えで十分に腕立て倒立ができるようになったら、壁での倒立に挑戦させ、自分自身の力でできるように発展させます。



◇布団（マット）の上での転がり遊び

姿勢の変化が伴う運動をとおして、姿勢をコントロールする能力を向上させることができます。回転系のバランス能力が向上します。布団の柔らかさに触れることで安心感をもって挑戦しやすくなります。やり方を固定せずに、動きの見本を見せながらいろいろな転がり方に挑戦させるといいでしょう。

〈コロコロダンゴムシ〉



横向きで転がる

〈エンピツコロコロ〉



手を伸ばして横に転がる

〈でんぐり返し〉



前転する

◇親子あそび

体のバランスをとる動き

〈背中歩き①〉

親の脚や背中を歩きます。

前後左右いろいろな方向に歩かせます。

体重をかけると足元が動くため、バランス能力が向上します。

足裏の感覚を楽しませながら、挑戦させるといいでしょう。



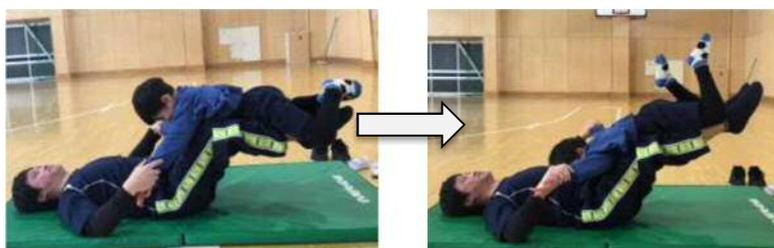
〈背中歩き②〉

親は膝をついて四足姿勢をとり、子どもを背中に立たせます。親の背中に手を着いた姿勢からバランスをとり、徐々に体を起こしていけるか挑戦する楽しさが感じられるようにします。背中の上で姿勢を変えて座らせたり、四足姿勢をつくらせたり、子どもがいろいろな姿勢をやってみたくなるよう言葉をかけるといいでしょう。立てるようになったら、跳び降りて着地に挑戦させます。最初は足だけで着地するのは難しく、頭や手を着いてしまいましたが布団（マット）の上であれば安全にできます。「背中歩き①」で子どもが十分にコツをつかんでから実施するといいいでしょう。



〈親のすねに乗って飛行機〉

親は布団（マット）に仰向け姿勢で寝ころび、子どもの手を取り、すねに子どもの胴を乗せます。足を浮かせ脚で子どもを持ち上げます。足をさらに上げると子どもの頭と足の位置が反対になり、逆さ姿勢をとらせることもできます。また、左右に揺らすことで子どもにスリル感を楽しませることができ、体性感覚の向上が期待できます。

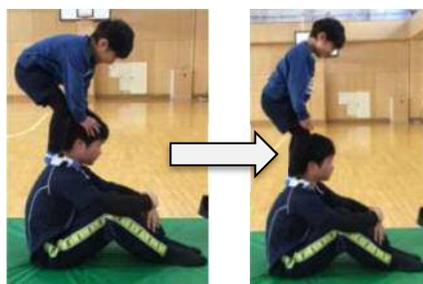


力を発揮する遊び

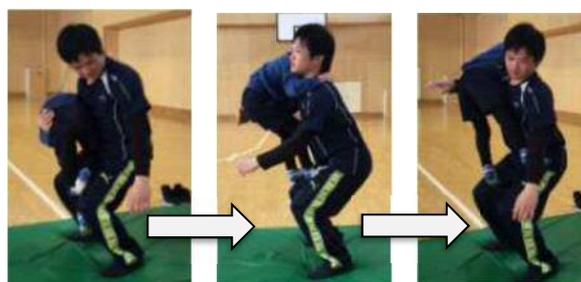
〈親によじ登ろう〉

親の体に子どもをよじ登らせます。手や腕と足を連携させないとよじ登っていけないことから、身体各部位の力の入れ方の学習になります。

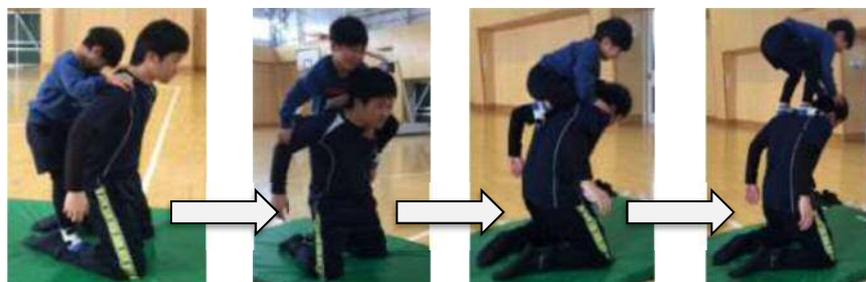
日常における子どもの目線は低いことから、大人目線になって周りを見てみたいという意欲をもたせやすいです。到達点（ゴール）がはっきりしていることから達成感を味わわせやすいでしょう。親は、子どもの体力に応じて、座った姿勢や膝立ち、立位などの姿勢を変化させ、高さに挑戦させることもできます。また、腕や体の位置を変化させることで、子どもが『どこに足を乗せて、どこに手をかけるとよいか』など、工夫しながら挑戦できるようにします。子どもが試行錯誤したくなるよう言葉かけをして、子ども自身が登りやすい方法を発見できるように配慮してあげるといいでしょう。



座位でのよじ登り



立ち膝でのよじ登り



立位でのよじ登り

〈親によじ登って回転降り〉

親子が向い合わせで立ち、子どもの両手を持って支えます。子どもは親の脚に足をかけて、脚をつたわりながらよじ登り、頭とお尻が逆向きの逆さ姿勢になったら、回転して降ります。姿勢の変化によって体性感覚が向上します。

また、肩関節の動的な柔軟性も向上させることができます。

