

# 運動あそびプログラム

## — 幼児期に経験したい動きとその感覚 —

幼児期は、自ら動くことで「動き」の基礎的な経験を積む時期です。人生という長期的観点からも重要な時期と言えます。このような認識から、年間を通してさまざまな動きを経験できるように計画し、その実施に配慮する必要があります。動きの「経験」とは、一時的な体験的活動を指すのではなく、その後の運動実践において発生可能であるように、運動記憶として蓄積されることを意味しています。つまり、小学校入学以降の生活やスポーツ活動などのさまざまな運動場面で、身のこなしとして出現するものです。

ここに挙げた運動は、動きの感覚に着目した、いわば「種まきの運動」です。これらの動きを経験したり、動きの感覚をつかんだりしていなければ、その先の運動の達成が難しくなってしまう動きです。短い時間、少ない回数でも、毎日行うことが良いでしょう。週に1日くらいで時間を長くにとって、一つの運動を何度も試みるよりも、短い時間でも毎日行う方が良いのです。どんどん発展させず、できることを繰り返すことも大切です。

性急に「ボール投げ」「なわとびの一回旋とび」「開脚とび」といった完成形をなぞるように目指すのではなく、それ以前の、動きを構成する感覚に目を向けて指導することが大切です。そうすれば、できないことを繰り返す練習ではなく、できることを楽しく繰り返したり、少しの努力で少しできたりする活動の先に、いわゆる「わざ」の達成が訪れるでしょう。

動きの習熟が早い子どもには、今できることに変化を加えて、動きのバリエーションを増やすように指導しましょう。例えば、短なわの扱いにおいて、4歳児でも一回旋とびを模倣するようになります。指導者から課題として与えなくとも「自ずとできる段階にある」と思われる場合は、無理がない限り、跳んでもよいでしょう。

編著 周東 和好（上越教育大学大学院学校教育研究科 芸術・体育教育学系長、教授）

発行 令和2年2月 上越市教育委員会

## ちょうちょう(柔軟)



ちょうちょうみたいに  
パタパタ



- 足の裏をくっつけて、手で足を持ちます。両足をパタパタとちょうちょうの羽のように動かします。
- 動かすことで股関節周りの動きを良くします。

## だるまさんまわり(前転・後転につながる動き)



- ちょうちょうの姿勢から横向きに転がります。ひざ-肩-肩-ひざの順番で着いて、背中回りに転がります。
- 背中で転がる感覚を養います。「前転」や「後転」など、背中で転がる技につながります。
- ▲ 後ろに倒れたり、お腹の方に向かって起き上がろうとするとうまく起き上がれません。耳の横に転がって反対の耳の横に起き上がるように転がります。

# どうぶつあるき(両手で支持する感覚、支持する力)

## 前歩き



転んだときに  
手が出せるように

## 後ろ歩き



つっぱり つっぱり

- 脚だけでなく両腕にも体重を乗せて支えながら進みます（ひざを曲げてよい）。  
「後ろ歩き」では、お相撲さんの突っ張りのように腕を動かすと進みやすくなります。  
慣れてきたら、マットの途中で前と後ろの向きを変えたりします。
- 動きの中でからだを支える技能を高めます。
- ▲ 速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。



■ 運動の説明    ● 運動の効果    ▲ 注意すること

## アザラシあるき (両手で支持する感覚、支持する力)



- 腕のみで前へ進みます。
- 腕のみで支える感覚や支える力を養います。
- ▲ 長い距離や速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。



## クモあるき (両手で支持する感覚、支持する力)



- どうぶつ歩きの裏技で、背面で支えて進みます（お尻を床につかなければ、腰を曲げてよい）。慣れてきたら、マットの途中で前と後ろの向きを変えたりします。
- ▲ 速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。

## うさぎとび (跳び箱運動につながる動き)



て

あし

て

あし

- 両手と両足で交互に前へ進みます。始めは1回のみで実施し、手足の順序がつかめたら連続にします。連続にすると、1回だけよりも良い動きが発生することもよくあります。

- 跳び箱運動につながる動きです。両手をついて押し離れた所に両脚が出てくる（手と足が入れ替わる）と、より跳び箱運動につながります。



## トントンジャンプ (短跳躍)



おしりとひざに  
キュッとちからをいれて  
あたまのさきまでまっすぐ!!

細かくとべるようになったら一回転



- ひざを曲げずに、かかとを床につけないで細かく跳びます（短跳躍）。お尻とひざの上の大腿部をキュッと締めます。
- かかとをつかない走運動や短なわとび運動につながります。
- ▲ ひざを曲げる跳躍（長跳躍）とは異なります。

## やきいもごろごろ(回転する感覚)



- 両手両足を伸ばして、横に転がります。
- からだ全体を使って一回転する動きの感覚を養います。
- ▲ 肩幅と腰幅の差によって足の方へ曲がっていくので、曲がらないように調整しながら転がります。

マットからおちないように  
しょうずにころがるよ



## ゆりかご(背中で転がる感覚)



- ゆりかごのように前後に揺れ、前に来た時に起き上がります。慣れてきたら、ひざや脚を手で持たないで行います。起き上がりの時に腹部にタイミングよく力が入ることが大切です。揺れを徐々に大きくして、「ゆりかご～しゃがみ立ち」「ゆりかご～中腰」「ゆりかご～ジャンプ」まで発展させることができます。
- 背中で前後に転がる感覚を養います。前転や後転につながります。

## とびばこあがき～おい(跳び箱運動の導入)



- 初めは、跳び箱の1段で行いましょう。

着地ではひざを曲げて、足の裏で判子を押しのようにピタッと着地します。

安全に着地できるようになったら、2段へと増やしていきます。

跳び箱の高さに応じて、腕を使って体を支えて上がります。

- 高い位置に上り、下りる技能を養います。

上がりは腕でからだを支える技能を、下りは着地の技能を養います。

- ▲ 着地では、ひざを伸ばしたままや曲げすぎてしゃがまないようにします。

下りる時に片足踏み切りになったら、その子にとって高さの限界の兆候なので、それ以上高くしません。

ピタッ



■ 運動の説明

● 運動の効果

▲ 注意すること

# なわまわし(縄跳びの導入)

右手



ビュンビュン!!

おとがなるくらいまわそう



左手



- 頭上で縄を回します。左右両方で行うようにしましょう。
- 手首を返して水平に回せると、縄跳び運動の手首の返しにつながります。
- ▲ 十分に間隔をあけて、周りの人に縄が当たらないように注意します。柄のないロープだけの方が、回す感覚を指先で感じ取れます。

右手で回しながら歩く



左手で回しながら歩く



- 体の横で回しながら歩きます。
- 「跳び」につながりやすくなります。