

すぐに
遊べる

幼稚園・認定こども園・保育園向け手引き

狭くても
できる

幼児のからだと心をつくる

運動あそびと ボールあそび

1人でも多くの幼児に、ボールあそびを楽しんでほしい。

そのために、1人でも多くの幼児に、からだを動かすあそびの楽しさを知ってほしい。

私たちはそんな願いから、このリーフレットを保育者のみなさまに贈ります。



監修

前橋 明 (早稲田大学教授)
石井 浩子 (京都ノートルダム女子大学教授)
吉田 伊津美 (東京学芸大学教授)
末永 祐介 (東京女子体育大学講師)

発行・編集 一般社団法人 日本野球機構

◆ 幼児には「多様な動き」が経験できるあそびを

文部科学省は、2012年に策定した「幼児期運動指針」のなかで、幼児期の運動のポイントの1つに「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること」を挙げています。幼児期に「多様な動き」を伴うあそびや日常生活を経験することが、将来の体力や運動能力の向上に役立つので、いろいろなあそびでどんどんからだを動かしましょうと説いているのです。

このリーフレットでは、幼児に求められる「多様な動き」を46の基本的な動きに分類し、それらを組み合わせた運動あそびやボールあそびを提案しています。幼稚園や保育園などでこれらのあそびをバランスよく継続できた幼児は、小・中学生になって、自分のからだを自分の思うように動かせるようになります。

「多様な動き」は運動パターンによって3つ*に分類されます。

- ・ バランスをとる動き（転がる、回るなど）
- ・ 移動する動き（歩く、走るなど）
- ・ ものを操作する動き（投げる、打つなど）

* バランス、移動、非移動（その場で行う動き [ぶらさがる、その場で押すなど]）、操作の4つに分類することもできます。

本リーフレットは、この分類にしたがって運動あそびとボールあそびを解説していきます。

運動能力

体力

筋力
持久力
瞬発力
など

力強さやすばやさなど。多くの運動に共通の基盤だが、発達するのはおもに思春期・青年期。

運動技能

多様な動き

バランス系の動き

移動系の動き


















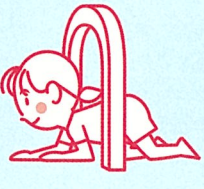

非移動系の動き

操作系の動き

参考：杉原隆文献（2012）より改

運動能力の向上のためには、適度な「運動」、そして「食事」「睡眠」といった規則正しい生活習慣が大切になる。幼児期は、いろいろな動きが身につけやすい時期といわれ、多様な動きを経験しておくことが重要である。

幼児のあそびや生活のなかに

バランスをとる動き 		移動する動き 		はう 	
転がる 	回る 	乗る・跳び乗る 	登る・よじ登る 	降りる 	
わたる 	立ち上がる・座る 	跳ぶ 	またぐ 	すべる 	
止まる 	逆立ちする 	踏む・踏みつける 	跳ねる 	走る 	
片足で立つ 	もぐる 	かわす・よける 	くぐる 	入りこむ 	

◆「多様な動き」を引き出す指導のポイント

幼児の「多様な動き」を引き出すために、保育者は楽しく遊び、新しいあそびをアレンジしましょう。

あそびに徹する

あそびとしての運動が、やる気を育む。勝ち負け、上手・下手の意識はもたせないこと。



保育者もいっしょに遊ぶ

保育者は幼児といっしょに遊び、幼児のあそび仲間兼見守り役としてふるまう。



楽しい雰囲気をつくる

保育者の笑顔は、幼児を安心させる。幼児はそれだけで楽しい気分になる。



バリエーションをつける

人数を増やす、方法を変える、用具を替えるなどして、あそびに変化をつける。



多様な動きを経験させる

前の動きを後ろに変えるなど、基本の動きをアレンジして多様な動きにつなげる。



子どものやり方を尊重する

やりたいあそびのくりかえしが多様な動きにつながる。安全管理を忘れずに。



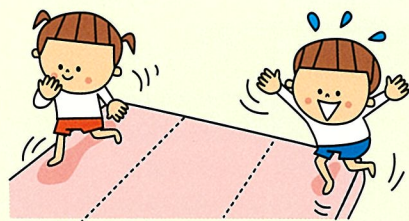
取り入れたい46の動き

非移動の動き	操作する動き	こぐ(フタコ)	こぐ(自転車)	持つ・降ろす
ぶらさがる	支える	運ぶ・動かす	おぶつ・おぶさる	投げる
しがみつく	受ける・とる	ふる(縄や棒など)	回す	積む・のせる
押す	転がす	つく(ボール)	ける	ほる
引く・引っ張る	打つ(ボール)	つかむ	すくう・かける	しばる・結ぶ

バランスをとる力を引き出すあそび

はしっこ歩き

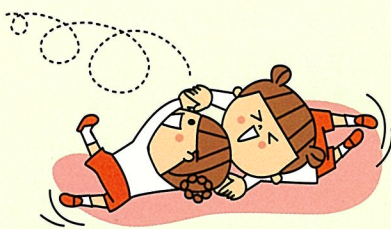
▶わたる、片足で立つ



あそび方 マットのはし、ぎりぎりのところを、落ちないように歩く。
ひと工夫 横向きや後ろ向きで歩く。マットの下に物を置いて、凸凹したマットのはしを歩く。

ペアでおいもごころ

▶寝る、転がる



あそび方 手をつないだ2人が、床にはいつくばる。「せーの」と互いに声をかけてから、タイミングを合わせて床を転がる。
ポイント うまく転がれないペアは、まず1人ずつうつぶせになり、保育者のかけ声でごろごろ転がって遊ぶ。
ひと工夫 逆回転でごろごろする。

まねっこダンス

▶立ち上がる・座る、回る、止まる



あそび方 2人1組になる。1人は音楽に合わせて立ったり座ったりなどの動きをとりいれておどりを、1人はそれをまねておどる。おどる役とまねをする役は、順番に代わる。
ポイント 短い音楽のほう子どもはあきない。
ひと工夫 向かい合って、反対の動き(鏡に映った動き)でおどる。

移動する力を引き出すあそび

あめんぼう

▶はう、またぐ、ふむ



あそび方 新聞紙で作った輪をいくつか床に置き、すべらないようにテープで固定する。輪の中に手や足を入れて、四つん這いで移動する。フープをいくつか並べて、輪の中をジャンプして進むのもよい。
ひと工夫 たとえば「白は足だけ、黄色は手だけ」という移動の仕方を考えてみる。

ぞうきんがけ競争

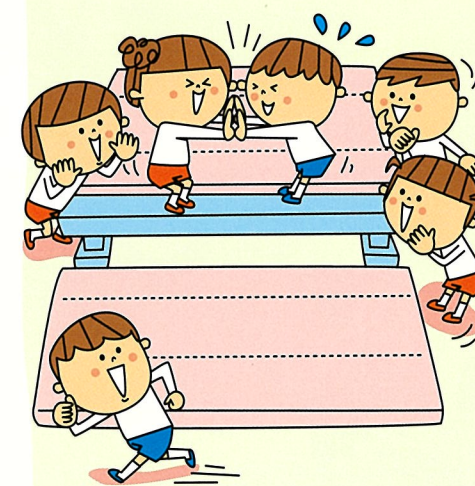
▶はう、走る



あそび方 ぞうきんがけをして、前に進む。はじめはひざをついたり、お尻を下けたまま進んでもよい。
ポイント 終わったら「きれいにしてくれてありがとう」と、幼児に言葉をかける。
ひと工夫 距離を延ばす。ぞうきんをバトン代わりに、リレーする。

平均台でどんじゃんけん

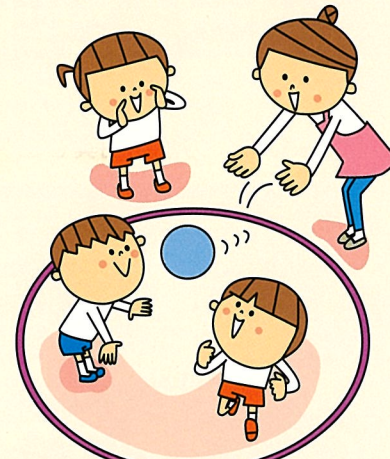
▶乗る、降りる、歩く



あそび方 平均台の両側から1人ずつ台に乗って進み、ぶつかったら、じゃんけんをする。負けたら降りて、チームの後ろにつく。勝ったら進む。先に向こう側についたチームが勝ち。
ポイント 両向きにマットを敷く。

ボールよけ

▶かわす・よける、走る、止まる



あそび方 円の中の幼児をめぐって、外の人がボールを転がす。中の幼児は、ボールに当たらないように逃げる。ボールに当たったら、円の外に出る。円の中の子は、ボールをとらない。
ひと工夫 慣れてきたら、ボールを2つにして遊ぶ。

子どもたちが、みずから人数や方法、用具などを工夫して遊びだしたら、保育者はそれを見守りましょう。保育者と子どもがいっしょに遊びながら、方法や用具を工夫するのもよいでしょう。



●マークは道具を使うあそびです。

ここで使う道具

マット、鉄棒、うんてい、紙風船、手作りの輪、フープ、ぞうきん、新聞紙で作ったバットとボール、平均台、ボール、ひも、うちわ、風船、かご、ネット、新聞紙で作った円盤、いす、紙飛行機、ペットボトルなど。

だるまさんの言うとおりに

▶寝る・起きる、立ち上がる・座る、止まる、わたる、回る、転がる



あそび方 鬼が「だるまさんが、寝転んだ」「だるまさんが、立ち上がった」「だるまさんが、ジャンプした」などお題を順に出し、幼児はその行動をする。動かなかった幼児や言った動きをしなかった幼児は、鬼と手をつなぐ。
ポイント バランスの動きを意識して遊ぶ。
ひと工夫 1日の生活や、動物などのテーマを決めて、子どものイメージを引き出す。

ごろごろタクシー

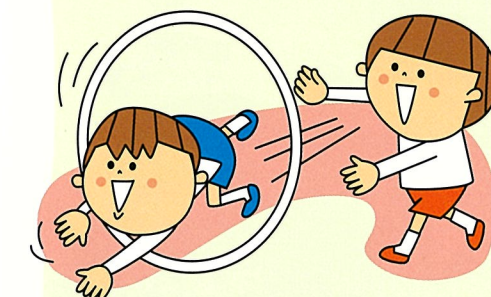
▶転がる



あそび方 数人の幼児が、密接して床にうつぶせに寝ころがる。いっせいに同じ方向にごろごろと転がり、上にのせた幼児を運ぶ。
ポイント 「せーの」のかけ声で、転がるタイミングと方向を合わせて、転がります。のった子は、落ちないように前後・左右のバランスをとる。
ひと工夫 逆向きに転がる。のる子を2人にする。下になる子を増やす。

くぐりぬけ

▶くぐる、走る

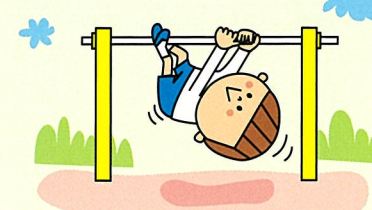


あそび方 2人1組になる。1人がフープを固定し、1人がそれをくぐる。交替でくぐり、くぐる感覚をつかむ。1人がフープを転がし、1人はそれをくぐる。回数を決めて、交替で行う。
ひと工夫 自分で転がしたフープを、自分でくぐる。

非移動の力を引き出すあそび

ぶたの丸焼き

▶ぶらさがる

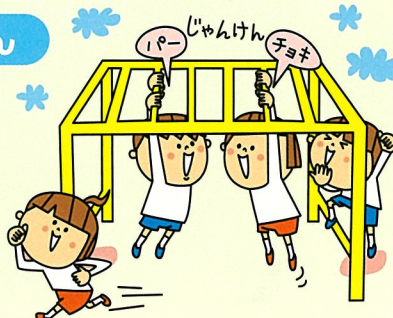


あそび方 鉄棒を両手でつかみ、両足をからませてぶらさがる。鉄棒の下には、マットを敷いておく。
ポイント 鉄棒を両手でにぎる、体を下げる、片足ずつ鉄棒にかけるの順でぶらさがる。
ひと工夫 ぶらさがる腕を、曲げたり伸ばしたりする。複数で遊ぶ場合は、しりとりをしながらぶらさがる。

うんていじゃんけん

▶ぶらさがる

あそび方 3、4人のチーム戦。うんていにぶらさがって両側から進み、出会ったら、声を出しながら、足でじゃんけんをする。途中で落ちたりじゃんけんで負けたら、うんていを降りて、スタートした側にもどる。勝ったら、ぶらさがったまま前に進む。



おいもほり

▶止まる、引っ張る

あそび方 おいもの役になる7、8の子は円状にうつぶせになり、となりの子と腕を組む。立った子はおいも役の子の足を、おいもほりのように引っ張る。おいも役の子は、となりの子と組んだ腕が離れたら負け。立ち上がって、引っ張る側にまわる。おいも役の子は腕を組みなおし、最後まで残った子が勝ち。



幼児が

遊びた運動あそびボール

受け持ちの幼児の体力やあそびを選

ものを操作する力を引き出すあそび

自分から

くなるあそびとあそび

あそび場の広さに合った
んでください。

コアラのじゃんけん

▶おぶう・おぶさる

あそび方 2人でじゃんけんをして、勝った子は、コアラの子どものように、負けた子におんぶしてもらおう。
次は、コアラの親子(ペア)どうして向かい合い、おぶさった子どうしてじゃんけんをする。負けたコアラの子どもは降りて、別の子か、別のペアのコアラの子どもとじゃんけんをする。



ボールのとりかえっこ

▶投げる、受ける・とる

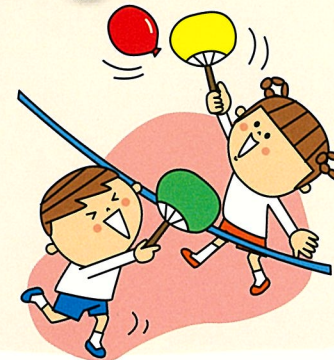
あそび方 2人で「せーの」と声をかけあってボールを同時に放り投げてとる。これをくりかえす。
ひと工夫 放り投げる高さを変える。ボールの大きさ・重さを変える。



風船バドミントン

▶握る、打つ、ふる、回す

あそび方 ビニールひもで陣地を仕切る。うちわを使って、バドミントンのように風船を打ち返す。
先に5点取ったら、勝ち。
ポイント 手で打ち返して遊ぶことから始めてもよい。
ひと工夫 自陣で打つ回数を決めてもよい。



追いかけてボール入れ

▶つかむ、投げ入れる

あそび方 保育者が、かごを背負ってゆっくり走る。幼児は保育者を追いかけて、かごにボールを投げ入れる。
時間内にたくさん入れたら勝ち。
ポイント 保育者は幼児の走力や投力に合わせて、走るスピードやかごの角度・高さを調整する。
ひと工夫 かごを背負う保育者を2人にして、チーム戦で行う。



ケンケンずもう紙風船

▶つく、打つ

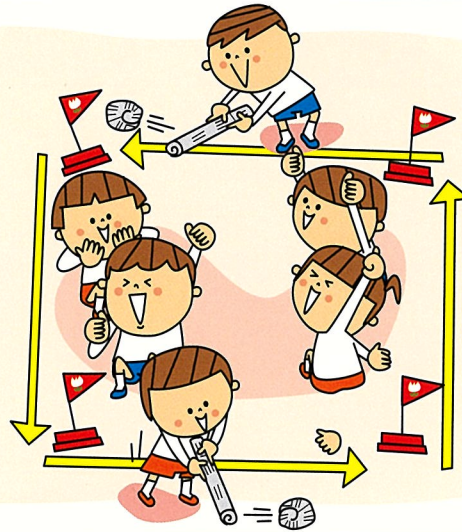
あそび方 紙風船を交互につきあう。できる子は片手で足を持ったままで。紙風船をつき返せなかったり、土俵から出たら負け。
ポイント バランスがとれない子は、片足で立つだけでもよいので数多くつけるようにする。



パターゴルフフリー

▶打つ、ふる

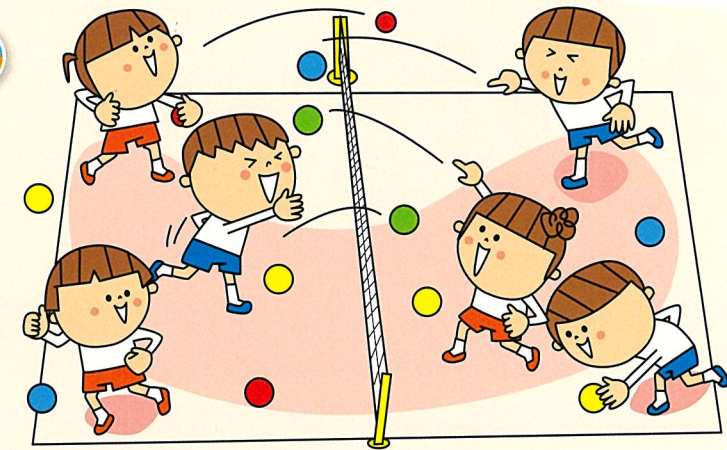
あそび方 適当な目印を置いて、コースをつくる。新聞紙で、パットとボールを作る。ボールをパットで転がしながらコースを1周し、次の子にリレーする。
ポイント コースは短いほうがよい。新聞紙のボールをうまく転がせないときは、市販のボールを使う。
ひと工夫 ほうきで転がしてもよい。



ボール減らしっこ

▶つかむ、投げる

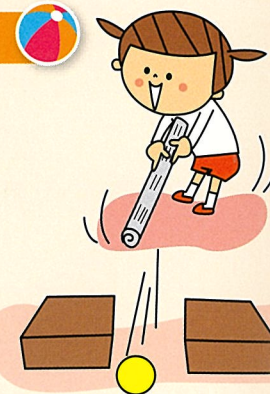
あそび方 ネットごしの陣地に、10~20個ほどのボールを置いておく。保育者の合図で、相手の陣地にボールを投げ入れ、自分の陣地のボールが少なくなったほうが勝ち。
ポイント ボールを陣地の外に投げ返さないように指導する。
ひと工夫 ネットの代わりに、床にひもを置いてもよい。



子どもゴルフ

▶打つ、ふる

あそび方 新聞紙でボールとパットを作る。ボールをパットで打って転がし、積み木や箱の間を通す。
ひと工夫 大きなボールや市販のボールで遊ぶ。目標までの距離、打つ回数を変える。パットを替えて遊ぶ。

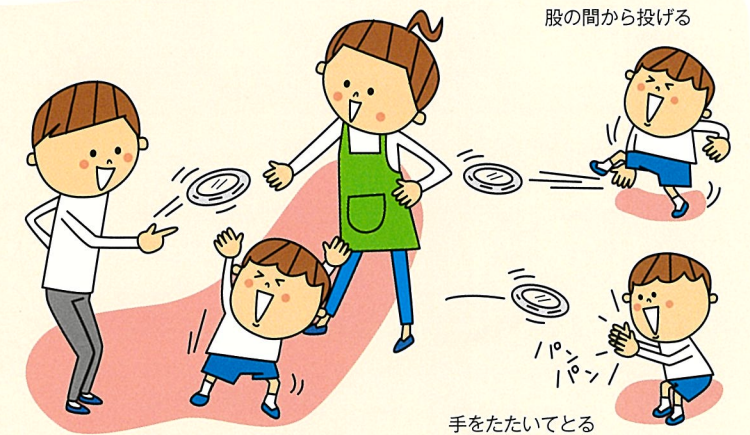
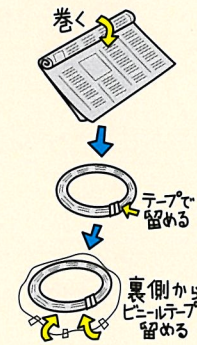


空とぶ円盤

▶投げる、受ける・とる、つかむ

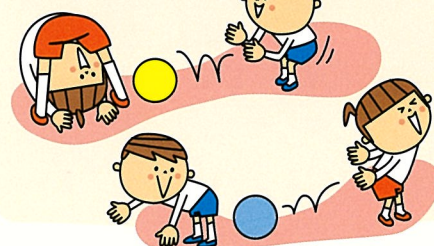
あそび方 保育者が、円盤を投げあう。投げあってとんでいる円盤を、幼児が横取りする。横取りした円盤は、保育者に返す。回数を決めて行う。幼児どうして投げあう円盤を、幼児が横取りする。
ポイント 保育者は、子どもが横取りしやすいように投げる。
ひと工夫 股の間から投げる、手をたたいてとるなど、投げ方ととり方を工夫する。

円盤の作り方



へんてこキャッチ

▶投げる、とる、転がす



あそび方 2人1組になる。次の例のように、いろいろと工夫してボールをとる。
・転がされたボールを、股の間から後ろ向きに見てとる。
・放られたボールをおでこや胸、背中、おしり、足のうらなどで受け止める。
・その場で、ジャンプしてとる。
・その場で、1回転してからとる。
ひと工夫 3人、4人と人数を増やす。

狭いところでもできるあそび

ボールあそびは工夫しだいで、狭い室内でもできます。腕を伸ばして紙飛行機を頭の前で投げると、ボール投げがうまくなります。

1分しりとり爆弾

▶つかむ、受ける・とる、運ぶ

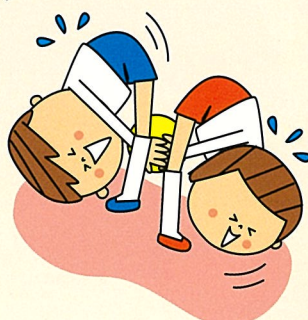
あそび方 しりとりをしながらボールをとなりの子にわたしていく。1分後に保育者が「ドカーン」と言ったときにボールを持っていた子の負け。



背中ボールわたし

▶受ける・とる、転がす

あそび方 2人が背中合わせに立つ。ともに前かがみになり、1人が股の間からボールをわたし、相手の子は股の間からボールを受けとる。
ひと工夫 股の間から相手の顔を見るようにわたすと、うまくいく。転がしたり、投げたりしてわたし。



紙飛行機投げ

▶投げる

あそび方 1列に並んで、同じ方向に紙飛行機を投げる。



ボウリング

▶転がす

あそび方 空のペットボトルを並べ、ボールを転がして倒す。
ひと工夫 ペットボトルを増やしたり、ボールの種類・大きさを変えたりする。



アレンジは少しずつ。
あそびのたびにほめる
ことも忘れずに。



◆「もっと遊びたい！」を引き出す環境づくりのコツ

幼児が「おもしろそう!」「自分にもできる!」と思えるようなしかけを園内に作りましょう。たとえば、園庭に1本の線を引くと、幼児は自分からその上を歩いたり、線を踏まないように跳んだりして遊びます。

このようなしかけに興味をもった幼児は、自分から跳ねたり回転したり投げたりと多様な動きで元気よく遊び、本人も気づかぬうちに体力を養うことができます。

保育者がしかけの距離や高さ、大きさなど変えると、幼児はそれまでにやったことのない動きを体験することができます。

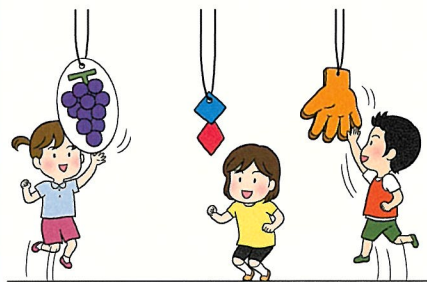


コツ1

高さに変化をつける、
絵や図形を描く

高さちがいのものをつるす

ジャンプして手で当てたくなる。これは、跳ぶ、回す、投げるなどの動きにつながる。



床に描く

こわい動物はとびこえたくなる。図形の連なりは、ケンケンあそびの誘い水になる。



コツ2

的になるもの
をはる・つるす

かべにはる・描く

かべに的になるものを作り、それをめがけてボールを投げたりけったりする。



固定遊具につるす

しがみつく、たたく、バットで打つなど、いろいろなかわり方ができる。



コツ3

子どもの
興味にあわせた
遊具を
用意する

遊びたくなる遊具を作る

鈴の中に入れたボールやひもをつけたボールを作ると、それをあつかいたくなる。



ちがう種類の遊具を用意

いろいろな動きにつながるように、種類の異なるボールやフリスビーなどを用意しておく。

