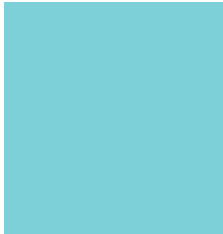




# 体を動かすことが大好きな子どもを育てよう

～幼児期から児童期に遊びや生活の中で大切にしたいこと～



少子化・情報化等により、子どもの「遊び」が変わってきています。また、豊かで便利になった生活は、子どもが日常生活の中で体を動かす機会を減少させています。

子どもの体力・運動能力向上のためには、幼児期から、子どもの「やりたい」「やってみよう」という意欲を大切にしながら、体を動かすことが大好きな子どもを育てることが求められています。

このような現状を踏まえ、文部科学省は「幼児期運動指針」（H24年3月）を策定し「**幼児期運動指針ガイドブック**」を全国の幼稚園・保育所等に配付しました。

本県では、「幼児期運動指針」に基づき、より具体的な方向性や実際の取組について小学校の低学年までを見据えて、運動習慣の基盤づくりのための指導資料を作成しました。幼児期から児童期にかけて、遊びや生活の中で大切にしたい「からだづくり」について、幼稚園・保育所・小学校で一緒に考えていきましょう。

# 幼 児 期

## 雑巾をかける



足や腰の力が強くなるのはもちろん、雑巾を上手に絞るために、指先や手首のしなやかさも出てきます。

## ほうきで掃く



ほうきで掃く動作は、腕や腰を使います。ごみを見ながら掃くので、目と手の協応にもつながります。

## 草をむしる



草をつまんで抜くことで手や指、腕を使います。さらに、しゃがむことで足腰の力もつきます。

## 蛇口をひねる



5本の指と手首を使うことにより、手首のしなやかさも出てきます。水の量を見て、手首をひねる加減もわかってきます。

## 服を着る・脱ぐ



衣服の着脱を繰り返すことで、指先が器用に使えるようになります。自分でできるという自信もつきます。

## 布団を敷く



布団を運び、敷く、毛布を広げるといった活動は、腕や足腰等、全身の様々な機能を使います。

## 生活の中で

## ひもを結ぶ



お弁当袋のひも等で繰り返すうちに指先の動きがしなやかになります。靴ひもも結べるようになります。

## 階段を上る



足腰の筋力がつくとともに平衡感覚も養えます。気を付けて上ろうという安全への意識も高まります。

## 料理をする



物を押さえる手と包丁を握る手と目の協応運動です。「洗う」「混ぜる」等、多様な動作があります。

## 物を運ぶ



友達と物を運ぶことで、筋力やバランス感覚が育ちます。後ろ向きに歩くことで全身運動にもなります。

## ふれ合って遊ぶ



家族とのふれ合い遊びは、安心感があり、全身がほぐれます。体づくりと心づくりにもつながります。

## 幼児期は

生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要な時期であり、幼児の心と体をしなやかに育むことが求められています。また、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを獲得する時期でもあり、多様な動きを、散歩やお手伝い等の日常生活の中で体得していきます。幼児の「やりたい」「挑戦したい」という自発性や意欲を大切に、「できる」「できない」という結果ではなく、「やろうとしているか」「がんばっているか」という過程に寄り添い、基本的な生活習慣を身に付けるようにしましょう。



やりたい

できた！

ちょっと大変だけど

# 幼稚園・保育所・小学校・家庭・地域

## 土で遊ぶ



裸足になることで、水や砂の感覚を味わいます。足の裏の土踏まずの形成にもつながります。

## ぶら下がる



腕の力とともに、身体を揺らす感覚が身に付きます。また、足を掛けて頭を下にすると、逆さ感覚も養えます。

## 鬼ごっこをする



「鬼から逃げたい」という思いから、多様な動きが身に付きまます。大勢で遊ぶおもしろさも味わえます。

## リズムで遊ぶ



全身を動かすことで、リズム感が身に付きます。友達と合わせることや音がそろふことの楽しさを味わいます。

おもしろそう

## 遊びの中で

## 木登りをする



全身の筋力を使います。落ちないように、より高い所へ、足をかける場所やつかむ枝等を考えながら登ります。

## 新聞紙をちぎる



新聞紙をちぎって指先の感覚を養います。さらに、全身を使い、思い切りちぎることで思いを発散します。

## フラフープで遊ぶ



跳ぶ、回す、くぐる等、様々な使い方があります。遊びを考え出す豊かな発想も引き出します。

## シャボン玉を飛ばす



友達が飛ばすシャボン玉をジャンプしたり駆けたりして追いかけます。全身を使って敏捷性が育ちます。

## けん玉をする



日本の伝統的な遊び道具の一つです。空き容器で自作もできます。目と手の協応性やリズム感等が育ちます。

気持ちいい

## ロープで登る



手でロープを握り、腕の力を利用して斜面を登ることで、物を握る力、足腰を使い踏ん張る力等がつかまります。

## おばけにタッチする



天井のおばけを触ろうと、より高く跳びます。おばけの高さを変えたり、素材を変えたりすると楽しめます。

**幼稚園や保育所では**子どもが楽しく体を動かす時間を確保することや多様な動きが経験できるような環境を整えることが必要です。子どもは、本来、体を動かして遊ぶことが大好きであり、遊びの天才です。そして、自発的な遊びの中でこそ、身体諸機能が調和的に発達します。

さらに、遊びを通して、思考力や表現力、道徳性等の様々な力の芽生えを養うことができます。子どもの実態に合わせ、保育の内容を工夫・改善していきましょう。



# 児童期

## チーム対抗しっぽとり



チーム対抗戦にすることで、意欲が高まります。持久力、瞬発力、巧緻性が身に付きます。

## ゴム跳び



ゴムは、恐怖心が少なく、多様な跳び方にチャレンジしやすい素材なので、自由に跳んだり、くぐったりできます。

挑戦  
するぞ

## 授業や 休み時間に

## 新聞紙ボール投げ



新聞紙を丸めてテープでとめるとボールの出来上がりです。的を用意することで、楽しみながら投力が身に付きます。

くやしい

## 空中サイクリング



普通のサイクリングだけでなく、バックしたり、右や左に体を傾けたりすることで、腕力やバランス感覚が身に付きます。

## 人間トンネル



ブリッジで自分の体を支えたり、その中を素早くはったりします。タイムを競うなどの工夫もできます。

## 鉄棒ジャンケン



鉄棒にぶら下がり、ジャンケンをします。ジャンケンに夢中になることで、楽しみながら、逆さ感覚を養います。

## ジャングルジム逆上がり



ジャングルジムなので、鉄棒とは違った感覚で取り組みます。足をかける場所があり、逆上がりしやすいです。

## お山づくり



二人組になって背中を合わせ、交替で体を反ったり曲げたりします。相手の様子を感じながら柔軟性を高めます。

もっと  
上手に

## 水中列車



プールでジャンケン列車をします。慣れてきたら、水中でジャンケンをします。ゲーム感覚で水に親しむことができます。

## バランス割り箸



二人組で、割り箸を人差し指に乗せ、落とさないよう立ったり座ったりします。相手を意識しながら動きを調整します。

## 風船とぼし



風船を床に落とさないよう、手首を使ってうちわを振ります。風船の動きに合わせた素早い動きが必要になります。

**小学校では** 幼児期から児童期の発達を見据え、体育や休み時間等に、子どもが挑戦したくなるような運動遊びを取り入れることが大切です。幼児期に、体を動かすことの心地よさや友達と一緒に遊ぶ面白さを存分に味わった子どもは、体育の授業に意欲的に取り組んだり、鉄棒や縄跳び等の技能的なことにも果敢に挑戦したりします。

幼稚園・保育所・小学校の教職員が思いを共有し、連携していくことで、生涯にわたり体を動かすことが大好きな栃木の子どもを育てましょう。



教えて!とちまるくん

栃木県の小学生の体力や運動能力は、どのような状況ですか？

全国に比べ、休み時間や下校後に運動をしない小学生の割合が高い傾向が見られるとともに、「走る・跳ぶ・投げる」といった基礎的な運動能力が低い傾向にあります。

子どもが自由に体を動かして遊ぶ「時間・空間・仲間」が減少していることや、室内遊びを好む子どもが増えてきたことで、運動をする子どもとしない子どもが二極化しています。そのため、幼児期から運動に親しむ習慣を身に付けることが求められています。

教えて!とちまるくん

小学校には、体育の授業で縄跳びや鉄棒があるので、心配です。

保護者や保育者は、「うちの子だけできなかつたら大変」と不安になることもありますね。

大丈夫です！低学年の体育では、技能の習得よりも、いろいろな運動に親しむことや多様な動きを体験していくことを大切にしています。幼児期に育まれた「体を動かすことが大好き」という意欲が、小学校での縄跳びや鉄棒などの多様な種目に挑戦する土台となります。

## とちまるくんに 質問！！



教えて!とちまるくん

幼稚園や保育所では、遊びの他にどのようなことを心掛ければよいのでしょうか？

幼児期は、周囲の大人がすることを「やってみたい」と模倣する時期です。特に、子どもにとって、保育者は、遊びや生活のモデルとなる存在です。子どもが興味をもったことにじっくり関われる時間を確保するとともに、十分に体を動かせる空間や遊具などに配慮した環境をつくるのが大切です。

その中で、必要以上に手を出さず、ほめたり励ましたりしながら見守りましょう。

教えて!とちまるくん

家庭での過ごし方も大切です。どのように啓発したらいいのでしょうか？

幼児期の体づくりに最も大切なのは、家族の愛情に支えられながら、基本的な生活リズム（早寝・早起き・朝ご飯等）を確立することです。

このようなことを、日常の保護者との会話や連絡帳でのやりとりはもちろん、園だよりや学級だより、懇談会、ホームページ等で、繰り返し情報発信しましょう。その際、子どもの姿やエピソードなどを交えて伝えるとより効果的です。

「走れとちまるくん」  
作詞・作曲/えりのあ

走れ走れとちまるくん  
とちまるくんファイト～！！  
走れ走れとちまるくん  
とちまるくんファイト～！！  
GOGOGO！！（一部抜粋）



幼児からお年寄りまで楽しく踊れる「とちまるくん体操」があります。

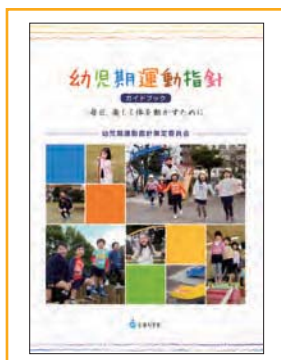
幼稚園・保育所や家庭でも、みんなと一緒にやってみてください。

[とちまるくん体操](#)

[検索](#)

# 幼児期運動指針ガイドブック ～毎日、楽しく体を動かすために～

平成24年3月30日 文部科学省 幼児期運動指針策定委員会



## 幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上、 楽しく体を動かすことが大切です！

### 1 幼児期運動指針とは

- 本指針は、運動習慣の基盤づくりを通して、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すものです。
- この指針における幼児とは3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指します。
- 幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。

### 2 幼児期運動指針のポイント

幼児期における運動については、適切な環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基礎を培うことが大切です。そこで、次の3点がポイントです。

- ① 多様な動きができるように様々な遊びを取り入れること
- ② 楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③ 発達の特性に応じた遊びを提供すること

※幼児期運動指針は、幼稚園・保育所に各1部ずつ配付されています。  
また、文部科学省のホームページからもダウンロードできます。

栃木県教育委員会では、子どもの体力向上に関する資料を作成しています。

### とちぎ元気キッズ なわとびがんばりカード

栃木県教育委員会



栃木県内の小学生全員に配付されています。縄跳びを跳んだ回数ごとに、栃木県の市町に色を塗るなど、楽しみながらチャレンジできます。低・中・高学年用があります。

### 小学生のための体力づくりの手引き

みんなで楽しく体を動かそう！  
平成21年3月 栃木県教育委員会



小学生が楽しくチャレンジできる運動遊びが多数掲載されています。すぐに使えるチャレンジカード集も付いています。

### 平成24年度幼児教育調査研究委員会

#### 【委員】

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| 田中弘子  | 鹿沼市こじか保育園       |
| 益子清美  | バンビーニとよさと       |
| 小花記代子 | 栃木市認定西方なかよしこども園 |
| 岡田由来子 | 作新学院幼稚園         |
| 玉造三紀  | ゆたか幼稚園          |
| 大塚貴子  | 宇都宮市立姿川第一小学校    |
| 奥山規子  | 那須塩原市立稲村小学校     |
- (所属等は平成24年4月現在のものです。)



#### 【事務局】

- 栃木県教育委員会事務局学校教育課  
 栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課  
 栃木県総合教育センター幼児教育部

平成25年3月発行

# 「体を動かすことが大好きな子どもを育てよう」の活用について

栃木県総合教育センター 幼児教育部

平成25年3月

本リーフレットは、幼児期運動指針（文部科学省 平成24年3月）に基づき、幼稚園・保育所・小学校において、幼児期から児童期に遊びや生活の中で大切にしたいことをまとめた教職員のための指導資料です。

以下に示す活用例を参考に、それぞれの幼稚園・保育所・小学校の実態に合わせ、工夫して御活用ください。

## 幼稚園や保育所では

- ・ 戸外で自由に遊ぶ保育
  - ・ 発表会や運動会等の行事の内容
  - ・ 預かり保育や延長保育の活動
  - ・ 保育室に掲示
- ・ 職員室に掲示、全職員で共通理解
  - ・ 園内研修や研究課題
  - ・ 学年会やブロック研修
  - ・ 教育課程、保育課程の見直しと改善
  - ・ 年間指導計画、園環境の見直しと改善
- ・ 保育参観や保育参加
  - ・ 保護者会や学級懇談会
  - ・ 親子活動
  - ・ 園だよりや学年だより

保育・授業に

職員研修で

保護者へ

## 小学校では

- ・ 体育の準備運動や主活動
  - ・ 入学時や進級時の学級づくり
  - ・ 運動委員会の活動
  - ・ 教室に掲示
- ・ 職員室に掲示、全職員で共通理解
  - ・ 校内研修や学校課題
  - ・ 学年会やブロック研修、教科別研修
  - ・ 教育課程の見直しと改善
  - ・ 年間指導計画(体育)の見直しと改善
- ・ 授業参観(体育や学級活動等)
  - ・ 保護者会や学級懇談会
  - ・ 親子活動
  - ・ 学校だよりや学年だより

## 幼稚園・保育所・小学校の連携に向けて

- 地域や各市町の幼・保・小連携組織等で、連携の方策の一つにする。
- 幼稚園・保育所と小学校の教職員の情報交換・相互理解等の資料とする。
- 幼児と児童の交流活動に取り入れる。
- 地域や関係機関への情報発信の資料にする。
  - ・ 未就園児教室や子育てセンター ・ 学童保育や放課後こども教室
  - ・ 地域の行事や育成会の活動 等

リーフレット及び本紙は、栃木県総合教育センターのホームページよりダウンロードできます。

これでバッチリ！！  
栃木の子どもが、小さい頃から体を動かすことが大好きになること間違いなし！

