

講義の概要

この講座では、幼児期の発達に必要な運動あそびの意義と実践方法について学んでいきます。自宅やその周辺でできる実技の紹介も含んでいますので、ぜひ気軽に取り組んでみて下さい。

学びのポイント

- ・ 幼児期の運動遊びの意義を理解する。
- ・ 運動あそびの支援・指導方法について確認する。
- ・ 野外遊び・自然遊びを実際に行ってみる。



1. 幼児期の運動遊びの 意義について

なぜ子どもに運動あそびが必要なのか、
子どもの成長・発達といった観点から
理解を深めていきます。

2. 運動遊び指導の実際 について

幼児期の子どもにはどのような運動あそび
が重要で、どのように支援・指導していく
べきか、実践的に学べる時間とします。

3. 野外遊び・自然遊びの 実際について

野外で自然に触れてあそぶことの重要性を
実践的に学んでいきます。自宅の外に出て
実際に行っていただくことをお勧めします。



1. 幼児期の運動遊びの 意義について



1. 幼児期の運動遊びの意義について

そもそもなんで子どもに運動が必要なの？

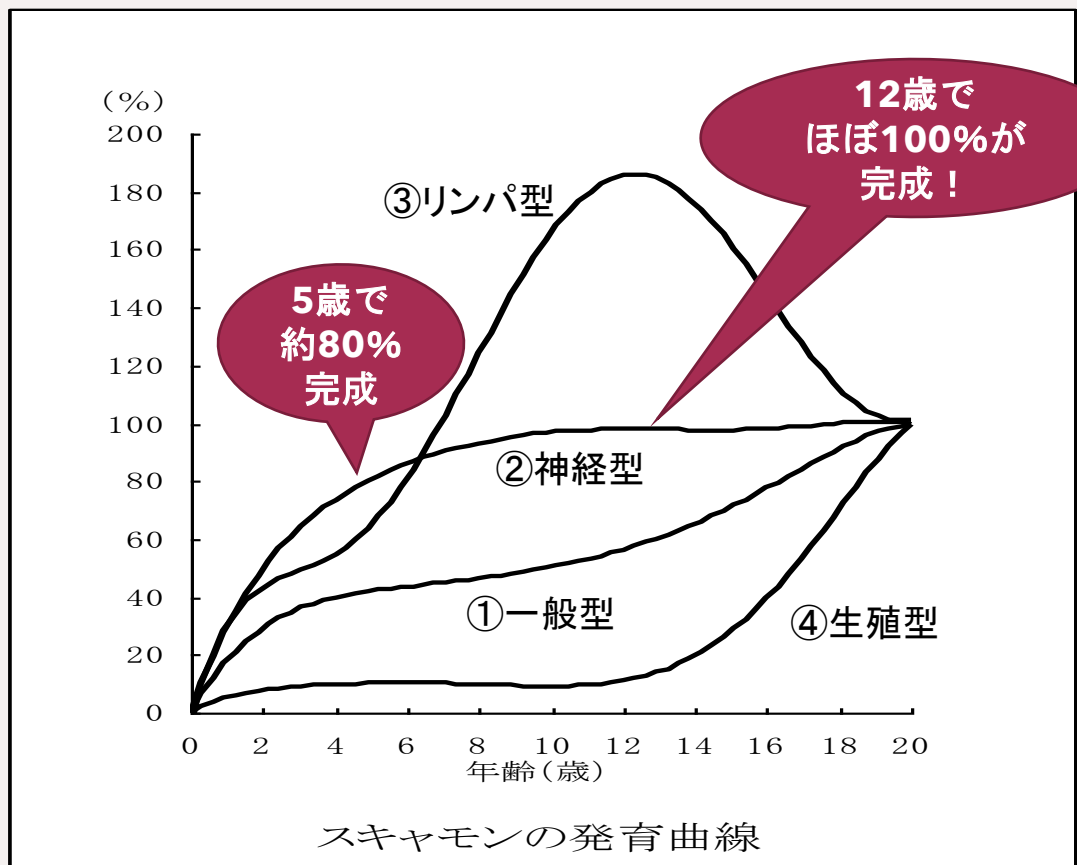
- 体力・運動能力の向上
- 健康的な体の育成
- 意欲的な心の育成
- 社会適応力の発達
- 認知的能力の発達



豊かな人生を送るための基礎作りとなります。



子どもの発達について



Scammon RE, The Measurement of Man, Univ. of Minnesota Press(1930)

①一般型

身長や体重、臓器など

②神経型

脳神経回路

③リンパ型

免疫力を向上する機能

④生殖型

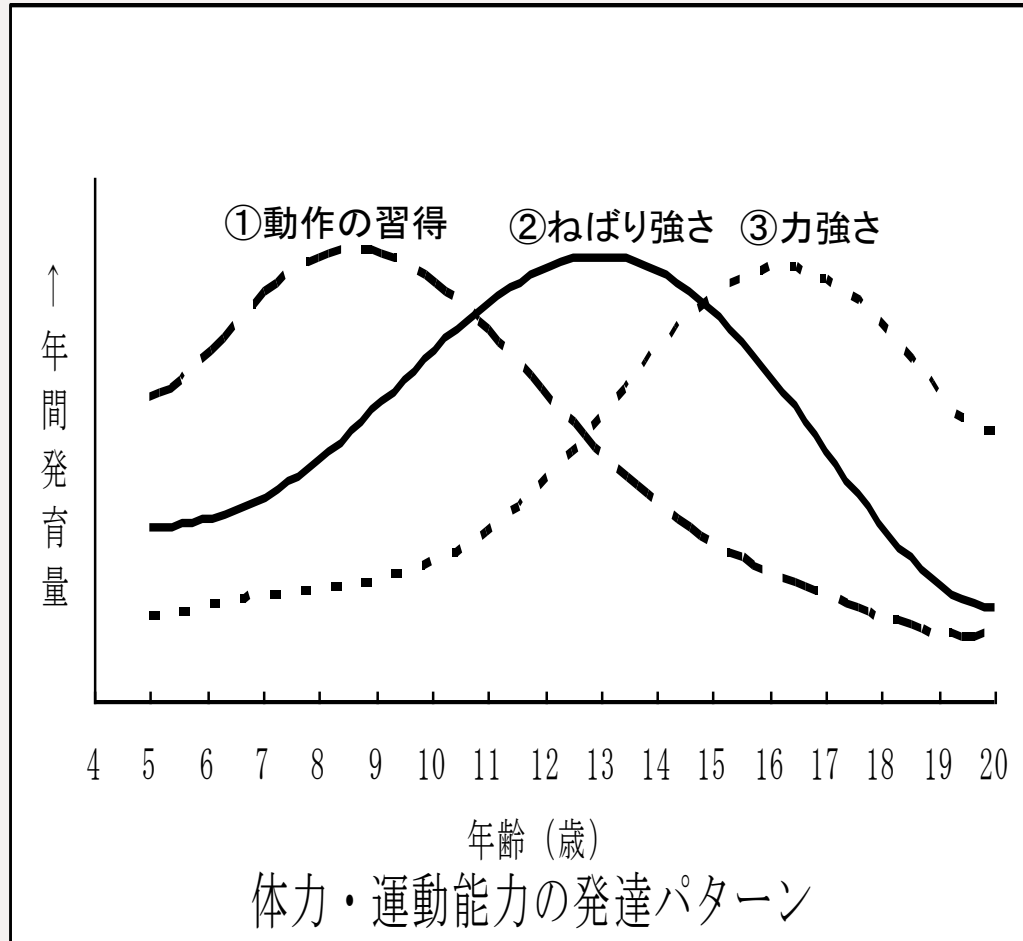
生殖器に関すること

神経系の発達は12歳までにほぼ完成されていきます。

幼児期の子どもには特に神経系の発達を促す運動遊びを行うことが重要です！



幼少期に重要な運動遊びとは



宮下充正ら 子どものスポーツ医学19(1986)より

発育・発達パターンと年齢別運動強化方針

①動作の習得 脳と神経系

②ねばり強さ 呼吸・循環系

③力強さ 筋・骨格系

発育・発達のピークを考慮することが重要です！

幼児期の子どもには様々な動きを経験させ、動作の習得を目指すことが望まれます。



子どもの運動遊びの発達

感覚運動遊び



動き自体を楽しむ遊びのこと。
(例: いないいないばあ、ガラガラなど)



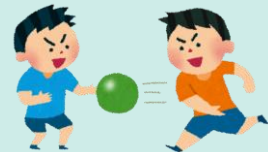
象徴遊び



ごっこ遊びのこと。
(例: おままごと、アンパンマンごっこなど)



ゲーム遊び



ルールのある遊びのこと。
(例: どろけい、ドッジボールなど)

杉原隆編著『新版幼児の体育』建帛社（2004）を参考



子どもの発達とともに、興味を持つ
遊びの種類や内容が変わってきます。



幼児の遊びの発達

① テーマもルールもない遊び

(例: 子どもたちがそれぞれ「僕はアンパンマンだー!」と言って走り回って遊んでいる)

② テーマはあるが、ルールのない遊び

(例: 子どもたちの中にアンパンマンやバイキンマンという役割はあるが、バイキンマン役が「アンパンチ」を受けても、倒されずにすぐに遊びに戻ってきてしまう)

③ テーマがあり、ルールができかけている遊び

(例: バイキンマン役の子どもがアンパンマン役の子どもから「アンパンチ」を受けると、「バイバイキーン」といって遠くに飛んでいき、一定時間戻ってこない)

④ テーマがあり、ルールもある遊び

(例: 「どろけい」のように決まったテーマやルールがあり、子どもたちもそのルールに従うことで遊びを楽しむ)

- ・遊びのきまりが分かる子どもは3歳から4歳にかけて急増します。
- ・きまり(ルール)の無い遊びは5歳になると急減します。
- ・幼児期に競争的な遊びが増えます。



2. 運動遊び指導の 実際について



ちょうちょう🦋（ストレッチ）

蝶々をモチーフにしたストレッチを行ってみましょう。まずは羽となる膝をパタパタと軽く動かし、最後は後ろから押さえて子どもに数を数えてもらいます。動物に動きをなぞらせることによって、運動を楽しむきっかけをつくります。



ちょうちょう🦋（ストレッチ）

蝶々をモチーフにしたストレッチを行ってみましょう。まずは羽となる膝をパタパタと軽く動かし、最後は後ろから押さえて子どもに数を数えてもらいます。動物に動きをなぞらせることによって、運動を楽しむきっかけをつくります。



ちょうちょう🦋（ストレッチ）

蝶々をモチーフにしたストレッチを行ってみましょう。まずは羽となる膝をパタパタと軽く動かし、最後は後ろから押さえて子どもに数を数えてもらいます。動物に動きをなぞらせることによって、運動を楽しむきっかけをつくります。

ストレッチによる柔軟性の向上
対話を通じた社会性の向上
数字を数えることによる知的発達



ちょうちょう🦋（ストレッチ）

蝶々をモチーフにしたストレッチを行ってみましょう。まずは羽となる膝をパタパタと軽く動かし、最後は後ろから押さえて子どもに数を数えてもらいます。動物に動きをなぞらせることによって、運動を楽しむきっかけをつくります。

ストレッチによる柔軟性の向上
対話を通じた社会性の向上
数字を数えることによる知的発達



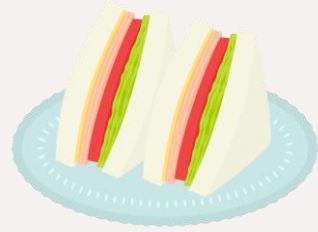
ちょうちょう🦋（ストレッチ）

蝶々をモチーフにしたストレッチを行ってみましょう。まずは羽となる膝をパタパタと軽く動かし、最後は後ろから押さえて子どもに数を数えてもらいます。動物に動きをなぞらせることによって、運動を楽しむきっかけをつくります。

ストレッチによる柔軟性の向上
対話を通じた社会性の向上
数字を数えることによる知的発達



サンドイッチ

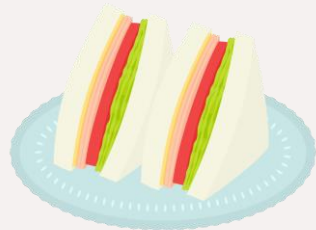


サンドイッチを作って首から足にかけてのストレッチを行いましょう。

体をパンに見立て、好きな具材をその上に乗せてあげます。最後はパンで挟んでサンドイッチの出来上がりです。マット運動の導入にも繋がります。



サンドイッチ

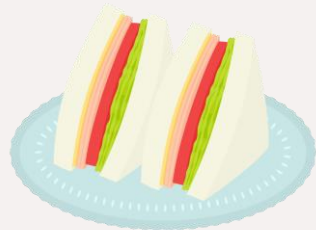


サンドイッチを作って首から足にかけてのストレッチを行いましょう。

体をパンに見立て、好きな具材をその上に乗せてあげます。最後はパンで挟んでサンドイッチの出来上がりです。マット運動の導入にも繋がります。



サンドイッチ



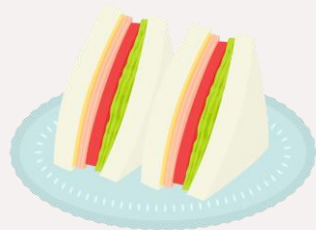
サンドイッチを作って首から足にかけてのストレッチを行いましょう。

体をパンに見立て、好きな具材をその上に乗せてあげます。最後はパンで挟んでサンドイッチの出来上がりです。マット運動の導入にも繋がります。

ストレッチによる柔軟性の向上
前転・後転の導入
危機管理能力の向上



サンドイッチ



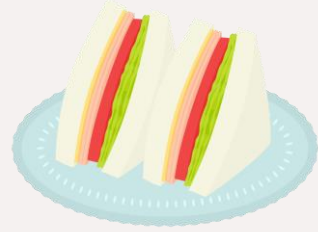
サンドイッチを作って首から足にかけてのストレッチを行いましょう。

体をパンに見立て、好きな具材をその上に乗せてあげます。最後はパンで挟んでサンドイッチの出来上がりです。マット運動の導入にも繋がります。

ストレッチによる柔軟性の向上
前転・後転の導入
危機管理能力の向上



サンドイッチ



サンドイッチを作って首から足にかけてのストレッチを行いましょう。

体をパンに見立て、好きな具材をその上に乗せてあげます。最後はパンで挟んでサンドイッチの出来上がりです。マット運動の導入にも繋がります。

ストレッチによる柔軟性の向上
前転・後転の導入
危機管理能力の向上



ブリッジ

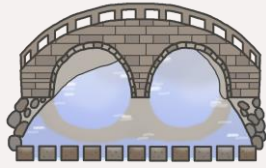


ブリッジを行ってみましょう。
胸を開き、体を大きく反らす
ことで、体のバランスを整え
ます。マット運動の導入や運
動時のウォーミングアップに
も有効です。

手のつき方に気を付け、持ち
上げましょう。背中がきれい
に丸く反れるといいですね。



ブリッジ



ブリッジを行ってみましょう。
胸を開き、体を大きく反らす
ことで、体のバランスを整え
ます。マット運動の導入や運
動時のウォーミングアップに
も有効です。
手のつき方に気を付け、持ち
上げましょう。背中がきれい
に丸く反れるといいですね。



ブリッジ



ブリッジを行ってみましょう。胸を開き、体を大きく反らすことで、体のバランスを整えます。マット運動の導入や運動時のウォーミングアップにも有効です。

手のつき方に気を付け、持ち上げましょう。背中がきれいに丸く反れるといいですね。

ストレッチによる柔軟性の向上
普段使わない筋肉への刺激
後転の導入



ブリッジ



ブリッジを行ってみましょう。胸を開き、体を大きく反らすことで、体のバランスを整えます。マット運動の導入や運動時のウォーミングアップにも有効です。

手のつき方に気を付け、持ち上げましょう。背中がきれいに丸く反れるといいですね。

ストレッチによる柔軟性の向上
普段使わない筋肉への刺激
後転の導入



ブリッジ



ブリッジを行ってみましょう。胸を開き、体を大きく反らすことで、体のバランスを整えます。マット運動の導入や運動時のウォーミングアップにも有効です。

手のつき方に気を付け、持ち上げましょう。背中がきれいに丸く反れるといいですね。

ストレッチによる柔軟性の向上
普段使わない筋肉への刺激
後転の導入



3. 野外遊び・自然遊びの 実際について



小さな大冒険

用意するもの

虫メガネ
ゴールになる人形

留意点

必ず保育者と幼児
が一緒に行くこと。
虫メガネで太陽を
見ないように。
活動後はみんなで
感想を話し合っ
てみましょう。



折り紙の色はどこ

用意するもの

折り紙 1 セット

留意点

あらかじめ遊ぶ範囲を決めましょう。正解はないので、子どもたちの興味・関心に寄り添うような声掛けをしましょう。



小さな大冒険

用意するもの

虫メガネ
ゴールになる人形

留意点

必ず保育者と幼児が一緒に行くこと。
虫メガネで太陽を見ないように。
活動後はみんなで感想を話し合ってみましょう。

折り紙の色はどこ

用意するもの

折り紙 1 セット

留意点

あらかじめ遊ぶ範囲を決めましょう。
正解はないので、子どもたちの興味・関心
に寄り添うような声掛けをしましょう。

それでは皆さんも準備して
実際に行ってみましょう！



この講座のまとめ

1. 幼児期の運動遊びの意義について
2. 運動遊び指導の実際について
3. 野外遊び・自然遊びの実際について

子どもの発育・発達に合った運動遊びを
適切に支援・指導し、子どもの健全な
成長を促すことが大切です。



終わりに・・・

第3回 運動遊びと実践

講師：西島大祐



おまけ

実は先生こんな感じで
頑張っていました(笑)

Special Thanks to...

初等教育学科の学生
&
専攻科の学生



ご視聴どうもありがとうございました！