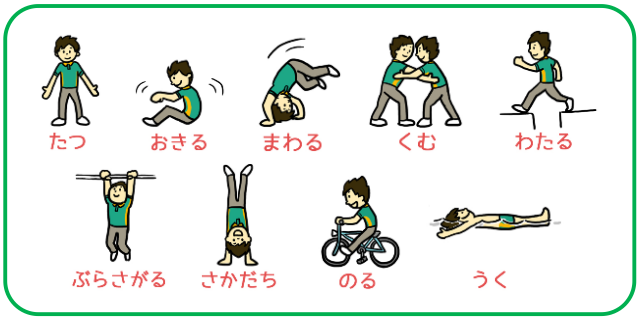
第４２回：『身体のバランスをとる運動あそび』

１．基礎知識

□３６の動作

体のバランスをとる動き（平衡系動作）



□運動の発達の特性

１）３歳から４歳ごろ

自分から進んで何度も繰り返すことに面白さを感じることができる環境設定が必要。

例) 屋外でのブランコ、滑り台、室内でのマット
　　など

２）４歳から５歳ごろ

友達と一緒に運動する、さらに全身のバランスをとる動きが発達するため、身近にある遊具を使って操作する動きも上達する。

友達、保育者、保護者の存在が大きく影響！

例) ボール、シーソー、縄あそびなど

３）５歳から６歳ごろ

全力で挑戦したてみたいと思える遊びに取り組む。

例) フルーツバスケット、高おになど

□あそびにのめり込む環境の構成

用具の使い方（マットを敷く・丸める、巧技台や跳び箱を組み合わせるなど）

□安全関しての配慮事項

例) 転倒することに対する配慮マットを敷く、
　　安全領域の確保

□昔は、、、

木登りなど外あそびをしながら自然とバランスをとる環境があった。今は、環境が安全に留意しているため、意図的にバランスを取る運動あそびを提案していかなければいけない。

□指導者として

１）安全性

・徐々に難しくしていく
　夢中になればなるほど危険度が増していく。

・頭、首に対しての安全性

２）バリエーション＋時間

・バリエーションは少ないため、長い時間行うことが難しい。メリハリが重要！

３）質の保障

・バランスを楽しめるような工夫と仕組みを！

POINT

①とる≠~~とらせる~~

②バリエーション＋時間、質の保障として
　バランスをくずす⇒バランスをとる必要性

例）　昔のベビーカーは今より振動が大きく、振動（バランスをくずす）によって子どもたちが自分でバランスをとる感覚を養えていたのではないか。

第４２回：『身体のバランスをとる運動あそび』

２．運動あそび

１）導入あそび（アイスブレイク）小島先生

□バンザイ

自分の気持ちを表現する

・めちゃくちゃやる気がある⇒バンザイ

・緊張している　　⇒前ならえ

□じゃんけんゲーム

①後出しジャンケン（勝つ、負ける、あいこ）

②仲良しじゃんけん

あいこになるまでやる。

あいこになったらハイタッチorハグ

POINT

・身体全身を使ったじゃんけんにする

④セブンイレブンじゃんけん

指を使って、0～5を出す。

相手と合わせて「７」になればOK！

POINT

・人数を増やす（最大11人くらいでできる）

・チャレンジしてみる

・ 顔見知りではないメンバーがあそびを通して顔が近づいていくと心が近づく。

２）3・4歳児から　堀内先生

※巻末資料にも詳細があります。

□じゃんけんゲーム

①移動じゃんけん

・リズムに乗って前後移動してじゃんけん

・あいこになったらその場でまわる

□保育士の模倣のなかで

①しゅりけんにんじゃ

出典：「ひろみち＆たにぞうのやっぱ親子でSHOW」、うた　たにぞう、作詞　谷口國博、作曲　中川ひろたか

・音楽に合わせて

足しゅりけん⇒ジャンプ

頭しゅりけん⇒しゃがむ

②てあそび

・こんなことできるかな♪

例）　おしりでまわる

ジャンプしながらまわる

その場で一回転ジャンプ

・クーイズクイズなんのクイズ

うたに合わせて○○に変身！

POINT

・「他になにかないかな？」とこどもたちに問いかける

・模倣にすることでこどもたちも楽しくできる

第４２回：『身体のバランスをとる運動あそび』

□友達との触れ合いや競い合いの中で

①舟をこいで

２人組で向かい合わせに座って手をつなぐ

うたに合わせてぎっこんばったん！

徐々にリズムをはやくする

②勝敗じゃんけん

２人組で向かい合って座る

じゃんけん

あいてで立つ！早く立てた方の勝ち！

POINT

・姿勢をかえる

例) うつぶせ、仰向けなど

・負けた人は片手をついてまわる。

あいこの場合は２人ともまわるなど

・こどもたちに問いかけることで、こどもたちのものにする。こどもたちの発想を引き出す。

例) 「どんな姿勢があるかな？考えてみよう」

□オニあそびのなかで

①ぱんだ・うさぎ・こちょこちょ

うたに合わせて「ぱんだ・うさぎ・こあら」

こあら⇒こちょこちょでマーカーまで逃げる

POINT

・逃げる場所は毎回ちがう場所を設定する！

・友達との触れ合いから友達との競い合いへ！

⇒多様な動きを引き出す！

□ペアチェンジ

①ルックアップ

全員で輪になる

ルックダウンでマーカーをみる

ルックアップで誰かをみる

目が合えばペア成立！

第４２回：『身体のバランスをとる運動あそび』

3）4・5歳児から　武田先生

□バランスくずし

①２人組で向かい合って手をつなぐ
糸まきまきをうたいながらまわる
うたが終わったら手押しずもう
手押しずもうで勝負！
姿勢バリエーション
（座って、立って、片足立ち）

POINT

・タオルを２枚使って引っ張り合う
・どちらかを短くすると難易度アップ！

②どんぐりころころ
３～４人組で手をつないで輪になる
引っ張り合う
バランスを崩した人の負け

□ボールの上に座ってみる

３～４人組で行う。
１人バランスボールに乗る。
他の２～３人は手や足を支えてあげる。
①お腹で
②背中で
③おしりで

POINT

・ボールに乗るときは
支える人がボールを押さえること
乗った人はボールの中心に乗ること
降りるときは足から降りること
⇓
安全を保障する。
・こどもたちの神経発達のためにもバランスをくずすあそび（めまいのあそび）を取り入れることで、バランスをとる動きが大好きになる。

第４２回：『身体のバランスをとる運動あそび』

4）5歳児から　眞砂野先生

□けんけんぱ

①「けん」で前にジャンプ

「ぱー」で180°まわってジャンプする

②壁に背中をくっつける

「けんぱけんぱけんけんぱ」何回で壁までいけるか

できるようになったら、180°回転も加える

POINT

リズムや向きを変化させる

□タオルの上に乗って

２人組

１人がタオルに乗る

１人がタオルを引っ張る

落ちないようにバランスをとる

例) 座る（足を上げて）、両手両足をあげる

POINT

・マーカーやコーンでいろんなコースをつくる

・コースを自由にまわってあそぶ

・周りの友達を意識する（安全面の保障）

5）総括

□コーディネーショントレーニング

□バランス系のみだと飽きてしまうため、

どんどん動きを変えることが重要！！

□くり返していくうちにこどもたちが

「あ、こうゆうことか」とわかるようになる

第４２回：『身体のバランスをとる運動あそび』

※巻末資料

第４２回「身体のバランスをとる運動遊び」　振り返り		
案内	**遊び**	**各遊びのポイント**
やりとり遊び	ジャンケン遊び ・保育士と	まずは保育士との信頼関係を 「楽しい感」「期待感」集中力」を引き出す時間に！
	しゅりけん忍者	
	こんなことできるかな	・誰でもできる簡単な事から始めて成功体験をプレゼントしておくことで少し難しい事への挑戦意欲を引き出す ・遊びは届けて子どもが見通しを持ったら「引き出す」「広める」「みんなで創る」
	ぼくのこま	３歳児は人的環境の配慮として、模倣遊びや歌遊び等、対保育士で遊べる環境に案内すると良い
触れ合い	船をこいで	３～４歳児は少しずつ友達と楽しさを共感する時期！ 触れ合う事を楽しみながら動きも引き出す
競い合い ジャンケンエクササイズ	どっちが早く	４～５歳児、特に５歳児は競争心も高まります。 いつジャンケンが同じになるかのドキドキ感、 どっちが速いかの競い合える環境へ案内すると良い
	勝敗ジャンケン	また、ルールや条件、コミュニケーション能力、 発想力も高まる時期です。 自分達でルールを教え合いながら、遊びを創って 楽しめる環境へ案内する
鬼遊び	ぱんだ・うさぎ・こちょこちょ	普通に手遊びをするだけではなく、声の強弱、リズムの変化、間の取り方を意識して子ども達からの「ドキドキ感」「期待感」「集中力」を引き出す。 最後には逃げられた「達成感」を

全体のポイント

・ファンタジーの世界に招く(今回は忍者の世界)
・色々なシチュエーションへ案内する(今回は模倣遊び・歌遊び・触れ合い・競い合い・鬼遊び)
・遊びを届けて子どもが見通しを持ったら、「引き出す」・「広める」・「皆で創る」　遊びは子どものもの

使用したCD	ひろみち＆たにぞうのやっぱ親子でSHOW　６．しゅりけんにんじゃ