第2回(43回):『身体を移動する運動あそび』

1. 基礎知識

□36の動作

身体を移動する動き(移動系動作)



1) 体力・運動能力の向上

運動を調整する能力や危機回避の基礎となる能力が 向上する。また姿勢を維持し体を支える力や運動 をし続ける能力が向上する。さらに、卒園後も活発 に運動するようになる。

2)健康な体の育成

健康を維持するための生活習慣が作られる。 また、丈夫でバランスのとれた体になる。

3) 意欲的なこころの育成

意欲的な態度や有能感を形成する。

4) 社会適応力の発達

感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子に なる。

5) 認知的能力の発達

脳の発達を支え、創造力が豊かになる。

□あそびにのめり込む環境の構成

意図的にさまざまな動きが出現するように、遊具の配置を工夫したり、普段とは違った遊具やものを使ったりすることで、子どもの反応は大きく変わります。



2. 運動あそび

1) 導入あそび(アイスブレイク) 眞砂野先生

□コーディネーショントレーニング

①鼻・耳つまむシャって入れ替えるグー、パー入れ替える

POINT

- ・できなくてもいい!
- ・幼児 ⇒難しい 小学生⇒座ってでもできる
- ②グー・チョキ・パー 右手、左手で違うものを出す

POINT

・気付きを大事に! 自分で気づく⇒<u>熟慮する</u>⇒意図的に使う!

 $\downarrow \downarrow$

わかる・できるために!!



□ジャンケン遊び

- ①2人ペアでじゃんけんで勝ったらつかむ 負けたらひく
- ②じゃんけんで負けたらクマで勝った相手の 周りをまわる
- ③ワニさんじゃんけんでお腹の下を通る

- ・意図的に指導者の位置を変えて空気をかえる
- ・遊びの中にポイントを忍ばせる
- 例) 足と手を順番に使う(側転の基本) 手をついて体重を乗せる(跳び箱の基本)
- ・指導者がオーバーワークに魅せる!!

第2回(43回):『身体を移動する運動あそび』



□ハイドン

- ・「ハイ」の合図で左右、上を指差す。
- ・偶然に同じ方向になったら、「ドン」

POINT

同じ動きをする⇒シンクロする

※詳細は

《郡山市版幼児期運動実践プログラム》

59ページ参照のこと

※**郡山市教育委員会 教育研修センター**のHPで 無料でダウンロードできます。

POINT

- ・手本は全員がみる位置に移動してみせる
- ・座らせてから話す←ストーミングをおさえる 聞く姿勢にする!!



□仲間あつめ

- 自分で数字を決める(1、2、3)
- ・歌が終わった時に向かいにメンバーとハイタッ チして、決めた数字の分、手をたたく
- ・同じ回数だったら仲間になる
- ・1番多く集まったチームの勝ち!!

POINT

運動の組み合わせ 「~してから○○する L 「~しながら○○する L



2)3・4歳児から 堀内先生

「日常の保育に繋げて〜動物に関する学びの世界〜」 ※運動遊びを通した興味関心の種から子ども達同士の 発想や表現を引き出して知る楽しさを日常保育へ発展 させる

□おはながわらった

※参考資料 心と体を育む運動あそび わくわくエクサ サイズ

- ・お花が笑った~♪の「た」のときに頭を触る
- ・「た」の時に動きを入れる(今回は移動系)
- 例 模倣(カエル)→子どもから引き出す(ゴリラ)

- ・模倣しながら自分が何をしているのか気づくことが 大切!!
- ・言語化⇒動きの認識
- ・認識させて⇒ 動きの工夫 (もとになる動き) (多様化・洗練化)



第2回(43回):『身体を移動する運動あそび』

□スタートストップ遊び

- ・まず遊ぶ!
- ・手拍子に合わせて走って、ストップする

POINT

・走る、とまるが上手になったら「動き方」 「止まり方」の発想を引き出す

□動物さん(ペアワーク)

じゃんけん動物

- ・勝った人の周りを動物で周る
- ・音楽に合わせて前後に動く
- ・お友達を変える

例) アルプス一万尺

POINT

創る・・・遊びだからこそ!!



□背中タッチ

- ・お互いに向き合って立つ
- ・合図と同時に相手の背中にタッチする
- 人数を増やす

POINT

・1人だけじゃなく、周りも見えるようになる⇒集団スポーツにつながる



□子トロ鬼

・鬼にタッチされないように一番前の人が ストップする

POINT

・4歳児後半ぐらいから可能



3) 4・5歳児から 望月先生

□歩きながら片手タッチ

- ・右手→左手→右手どんどん変える
- 何人とタッチできるかな
- ・音楽が止まった時にタッチして人とペア

- ・ハーモニカは呼吸を整えやすい
- ・4・5歳は他の子どもが気になりだす年齢
- ・トボトボ歩く子が多い
- ・顔を上げて相手を見ながら自分の意思を 表示する



第2回(43回):『身体を移動する運動あそび』

□くっついて(シンクロ)

2人組

- ・じゃんけんで負けた方が後ろで前の人の背中に タッチして離れないようにする
- 横に並んで肩をくっつける

POINT

- ・慣れてきたらスピードアップ
- スピードアップ⇒ダウンなどリズムを変える
- ・顔を上げてあるく

3人組

- ・接して歩く
- いろんな動き(しゃがむ、とまる、ウェーブ)
- ・真ん中(コントローラー)を変える

POINT

- ・人数が変わると感覚が違う
- ・他者と関わるとき、オドオドは×
- ・こどもの内側の壁をとっぱらう
- ・子ども主導⇒動きの工夫

⇒互いを信じて

⇒人数を増やす

・スキンシップに慣れていく



4)5歳児から 小島先生

「思いっきり!」

POINT

まず遊ぶ!!⇒環境・用具

□新聞紙を落とさずに

- ・新聞紙をいろんなところにおいておく
- ・1人で・・・落とさない(手、お腹、顔、背中、足など)
- ・鬼ごっこ

POINT

- ・これみて!やりたい!という風につなげる
- ・子どもの興味をひくために場所、道具は大切!!
- ・落とさずに⇒動きの質の保障



□じゃんけんサッカー

- ・丸めた新聞紙を準備する
- ・じゃんけんで勝てば先に進める
- ・時間内に多くの新聞紙を持って帰れた チームの勝ち!

- ・戻るときは外側から
- ・じゃんけんを使うことで、勝敗の偶然性
- ストーリーがつながるように内容を組んでいくことが大切!



第2回(43回):『身体を移動する運動あそび』

5) リラックスタイム 眞砂野先生

□きゅうりの塩もみ

- ・2人ペアでマッサージ
- モミモミ・包丁とんとん
- パクパク・お皿拭き
- ・ごちそうさまでした

POINT

- ・親子でのスキンシップにもつながる
- ・子どもが下、大人が上
- ・交代する

6) 総括

- ①小学校は走るときにリレーが多い。幼児期は遊びの世界で走る⇒遊んだ結果、走っていた!!
- ②元の動きを認識させ、遊びながら発展させる
- ③指導者がオーバーワークで「魅せる」
- ④子どもたちが聴く状態になるように、1アクション起こす(アテンション)
- ⑤仲間遊びは最後に持っていく
 - ⇒心が楽しいフラットな状態で行う ⇒心の壁が下がったとき
- ⑥遊びの世界で大事な要素
 - ⇒自発的に遊ぶこと!!
 - ⇒0ベースで自分でクリエイティブに 創ること!!
- ⑦くっつくことを過剰に意識しない
 - ⇒スキンシップの世界を子どものうちから 慣れさせる
- ⑧思い切り遊べるように、落とさないでね! という世界を創る
- ⑨様々な動きを取り入れる⇒結果、たくさん動いていた
- ⇒移動する ⑩動きの質の保障

子どもはふざけるときもある。

- ⇒1つルールを設定する!
- 例) 落とさないで!!
- ⇒くさびをうって動きの質を保証させる





TOPICS 中村 和彦 教授

【あそびの概念】

- ①あそびは指導できる?
 - ⇒指導できない。子ども自身の発見が大事!
- ②「運動遊び」は体力運動能力を向上させることを目指す?
 - ⇒プラス【工夫・判断】 仲間との関わり、コミュニケーション ⇒心が体力向上と同じくらい大切!
- ③「遊び」は子ども時代のみの経験である?⇒大人や指導者が遊ばないと子どもは遊ばないみなさん、遊んでいますか?
- ④「スポーツ」は遊びではない?
 - ⇒スポーツという言葉の語源DISPORT

DI:~ではない PORT:港

港ではない(港=仕事、ノルマ、義務)

港から解放されること=SPORT

スポーツは自由なもの

生涯・レクリエーション【楽しいもの】