

- ◇ 友だちと関わりながら遊ぶ
- ◇ 楽しく体を動かすことが好きになる
- ◇ 「できなかったこと」が「できた！」に変わり、達成感・満足感を味わう



運動あそび通信

ほっぴ すてっぴ やっぴ〜 (全歳児向き) 最終版



令和8年3月発行 養父市教育委員会 こども学び課 養父市広谷 250-1 電話 664-1627

養父市では、子どもたちが、生涯心身ともに健康でいられるように「幼児期における運動遊び事業」を推進しています。

友達と関わりながら、楽しく体を動かして遊び、いろいろな体験・経験を通して自立と共同の態度を培い、子どもたちの「生きる力」の基礎を育むことをねらいとした事業です。

12年間ありがとうございました！

養父市で運動遊び事業がはじまって以来、運動遊び指導員として保育所・認定こども園の子どもたちと一緒に運動遊びをしてきましたが、2025年度をもって、運動遊び指導員を退任することになりました。年少クラス・年中クラス・年長クラスの支援を中心に、子育て広場・出前講座・CATV「うんどうあそびチャンネル」・運動遊び通信などなど、色々な経験をさせてもらった最高の12年間でした。子どもたちの「楽しかった！」「また遊ぼうね！」「もっと遊びたい！」と話す言葉や、遊びの中で見せる笑顔を見るたびに、喜びを感じられました。そして、私自身が子どもたちから多くのことを学ばせてもらいました。

今後、運動遊び指導員としての「巡回訪問」や、「うんどうあそびチャンネル」は終了しますが、『幼児期における運動遊び』は継続されます。「朝イチ運動」「運動遊び」を各園で行い、養父市の子どもたちの成長を育んでいきますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。12年間、ありがとうございました！みんな元気でね！

運動遊び指導員 千葉 美和

【育てる力】

- 【2・3歳児】 支持力・逆さ感覚
 - 【4歳児】 協応動作
 - 【5歳児】 ルールづくり
- を主に育てると、次の身体づくりにつなげやすいよ



【5歳迄の固定遊具選びの目安】

- 【鉄棒】 90センチ以下
 - 【登り棒】 3メートル以下
 - 【雲梯】 1.5メートル以下
- を守って、楽しく遊ぼう



保護者さまへ おねがい

子どもたちは、かけっこやジャンプなど、かなり動いて遊んでいます。その際、特にくまさん歩きをする時に、上履きが脱げて、



こける→友達とぶつかる→友達もこける

と、第2次第3次被害を招くことが多々あります。上履き・運動靴のサイズを再度確認いただき、子どもたちが楽しく遊べるような環境づくりのご協力をお願いします。



日常生活や体を使った遊びの経験をもとに、3・4歳ごろは、次第に動き方が上手になる時期です。家族で「くま歩き」「カンガルー跳び」「カエルジャンプ」「ワニ歩き」などの基本の動きをどんどん展開して遊びましょう。

子どもたちが遊びの中で多様な動きを経験し、**自らすすんで何度も繰り返すことに面白さを感じる**ことができるような環境を作ってあげましょう。そして、お天気のいい日は、公園に出かけよう！滑り台、ブランコ、鉄棒でどんどん遊ぼう！！



【動作のアレンジ】

- 「くま歩き」・・・前歩き後歩き・横向き歩き・まわる(回転)
- 「カンガルー跳び」・・・静かにとぶ・グーパージャンプ・トントンパー

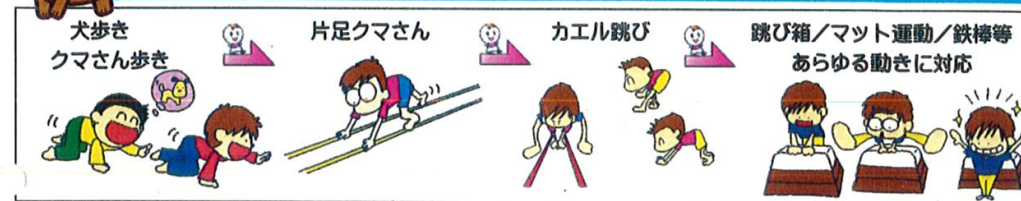
多様な動きは、習うより慣れよ

【メッセージ】自由な発想で、みんなで考えたルールで遊び、自分の意見も出し、人の意見にも耳を傾ける。考えて、またまた考えて、みんなで一番いい答えを導く。いっぱい食べて、いっぱい遊んで、ぐっすり寝て... 少しずつでも「生きる力」を育てて欲しいと願う。



うんどうあそびチャンネルは、令和8年3月31日をもって、完全終了いたします。長い間、ご視聴ありがとうございました。

特に体を支える力(支持力)が育つ「くまさん歩き」「カエル跳び」



特にジャンプする力(跳躍力)が育つ「カンガルー跳び」



特にぶら下がる力(懸垂力)が育つ「ワニ歩き」



最終目標

1. 鉄棒逆上がり
2. 短縄連続跳び
3. 跳び箱開脚跳び
4. マット運動前転
5. リズムに乗った動き

が「できる」ようになることを目指し、今年度より「ダンス」を取り入れ、「コミュニケーション能力」「社会性」も伸ばします。

特にコミュニケーション能力が育つ「ダンス」

- リズム取り
- 踊り(振付)を覚える
- みんなで曲に合わせて踊る



振付けを覚えることで脳を鍛え、リズム感も育つので、いろいろな動きの基礎となります。また、相手と同調して一緒に体を動かすことで前向きな気持ちがチーム全体に伝播し、共感を覚え、コミュニケーション能力が育ちます。

自発

自主

遊びの要件

自律

自由

- ★「学ぼうとする自主性を育てよう」
- ★「考え過ぎない」
- ★「運動遊びは、訓練ではない」

