



令和5年度 幼児教育研修（年齢別運動あそび3・4・5歳児）
 「モデル園の実践から学ぶ子どもの運動あそびと発達について」
 日時：3歳児 令和5年10月 3日（火）15：00～17：00
 4歳児 令和6年 1月 9日（火）15：00～17：00
 5歳児 令和5年 9月 5日（火）15：00～17：00
 会場：足立区生涯学習センター
 講師：日本体育大学 学長室長
 日本体育大学大学院 教育学研究科長 近藤 智靖 氏

幼児期の運動の意義

- ★体力・運動能力の基礎を培う
- ★意欲的に取り組む心が育まれる
- ★丈夫な健康な体になる
- ★協調性やコミュニケーション能力が育つ
- ★認知的能力の発達にも効果がある

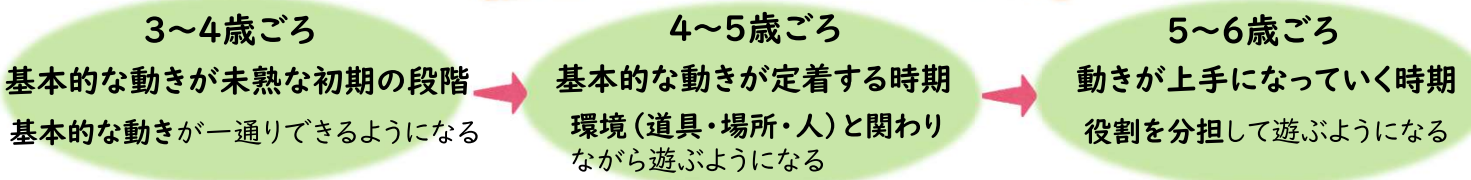


幼児期運動指針（文部科学省）より

運動あそびを楽しむために

★発達段階を捉える

楽しみながら体を動かすことが大事



★基本的な動きを捉える

★体のバランスをとる動き

立つ 座る 渡る 回る
 寝転ぶ 転がる 起きる
 ぶら下がる

★体を移動する動き

歩く 走る はねる 跳ぶ
 登る 下りる 這う よける
 すべる

★用具などを操作する動き

持つ 運ぶ 投げる 捕る
 転がす 蹴る 積む こぐ
 掘る 押す 引く

基本的な動きや36の基本動作と照らし合わせながら過不足なく取り組んでいくことが大事



★運動あそびの基本的な考え方

- 🌱 多様性から洗練化へ
- 🌱 個から集団へ
- 🌱 「保育者が活動を与える」から、「子どもたちが自分で遊びを工夫し、子どもと共に遊びをつくる」へ
- 🌱 自発性が発揮されるような環境の工夫

共感と応答が大切

内発動機付け（運動有能感）を高めるために

- 自己決定
- 有能感 = 自信が大事

↓

- ・できる、できた自信 → 「私できた」
- ・できそうな予感 → 「僕できそう」
- ・受容感 → 「お友達や先生が助けてくれる」（支えられている） 「みんなが励ましてくれる」

足立区との連携による取り組み

目的 子どもたちが身体を動かす楽しさを感じて、自ら体を動かす遊びに参加したいという意欲をもち、運動習慣が向上すること

モデル園の体力測定（立ち幅跳び・ボール投げ）の結果より

継続的な運動習慣による効果あり

運動技術を指導するのではなく、日々の遊びの中で継続的に体を動かしていくことが大事



Q&A

椅子にもたれたり、机に突っ伏したり…姿勢を正すように声をかけていますが、一瞬良くなっても、すぐに姿勢が崩れてしまいます。どうしたら良いのでしょうか？

原因

- ①体幹の弱さ
(筋力の弱さ)
- ②三半規管の耳石の機能(バランス)が低い



改善方法

- ①身体をたくさん動かすことによって筋力を高める。
- ②三半規管の機能を正す。



例えばこんな遊び..

頭の上に新聞紙や紅白玉などを乗せて歩く遊びは、自分の真っすぐな姿勢を楽しみながら体感でき、バランスをを使って遊べます



実技 ~自分の体や道具を使って子どもと一緒に遊べる運動あそびをたくさん教わりました~

体を使って



からだじゃんけん



じゃんけんでは負けた人は足を前後または左右に開いていく

傘袋を使って



空気を入れて投げることもできる

ボールを使って



体をひねってパス



体を反って上からパス、足の間をくぐらせて下からパス



高く上げてキャッチするまでに何回手を叩ける？

新聞紙を使って



新聞紙をお腹に付けて落とさないようにダッシュ!! 新聞紙を折っていくと難易度アップ!!



頭にのせて、バランスをとって歩く



じゃんけんでは負けたら自分の乗っていた新聞紙を折っていく 負けると自分の陣地がだんだん狭くなっていく

研修生の報告書より

3歳児は基本動作が定着し始める時期なので、沢山の動きに挑戦していきたいが楽しくできることが一番だと思った。「上手にできているね」と近藤先生に声をかけてもらい、「見ているよ」というまなざしが嬉しいことだと気付いた。「もっとやりたい」と向上心が生まれることも感じた。(3歳児)

継続的な運動あそびをしていくことでの成果が見られている。より基本動作を意識した遊びが大切だと感じた。またできる・できないという結果ばかりを見るのではなく、日頃からどういう運動あそびをしているの(偏りはないか)を見直していき子ども一人一人の必要な運動あそびを取り入れていきたい。(4歳児)

姿勢が崩れやすい子どもは、体幹の弱さや耳石の機能が欠けてバランスを取りにくいことが原因にある。言葉で伝えるよりもバランスを取る遊びを取り入れてたくさん身体を動かし、楽しく体幹や三半規管を鍛えることが大切だと学んだ。

(5歳児)