



日本体育大学



こども主体の 保育のための 指導計画

運動遊び



令和6年9月発行

著者 日本体育大学児童スポーツ教育学部
近藤智靖 齊藤多江子 河田聖良 鈴木康介 協力：白井景士
発行 足立区教育委員会 子ども家庭部 子ども施設指導・支援課

目次

はじめに	4
多様な動きを身に付けるためにはなぜ「遊びを通して」なのか	
「遊びを通して」身に付けた運動能力はどのように小学校につながるのか	
1. 幼児期に身に付けたい基本的な動きを引き出す遊び環境	5
2. こどもの姿から考える遊び環境	17
①引っ越し遊び	18
②おにごっこ	20
③紙飛行機	22
④中当て・ドッジボール	24
3. こどもの姿から考える週案（3・4・5 歳児）	27
3 歳児 週案 6 月 3 歳児 週案 11 月	28
4 歳児 週案 6 月 4 歳児 週案 11 月	32
5 歳児 週案 6 月 5 歳児 週案 11 月	36

はじめに

多様な動きを身に付けるためにはなぜ「遊びを通して」なのか

こどもが様々な運動のもととなる動きを身に付けていく過程において、幼児期は色々な動きを身に付けて幅を広げていく「動きの多様化」と、それらの動きが滑らかで上手になっていく「動きの洗練化」が生じる重要な時期であるとされます。しかし、こうした「多様化」や「洗練化」は何もせずに自然に生じるものでもなく、こども自身の「もっとこうしたい」という思い（動機）が不可欠です。例えば、「くぐる」という動きは、こどもの身長よりも少し低いような場（例えばテーブルや、立っている大人の股の下など）があって、そこを「通り抜きたい！」と思わなければ発生しません。また、そうした場で、頭がぶつかったり、スムーズに通り抜けられなかったりした時に、「もっと楽に通り抜きたい！」と思うと、段々と「上手にくぐる」ようになります。これが「多様化」（新たな動きの獲得）と「洗練化」（身に付けた動きの上達）です。

また、こうした「〇〇したい！」という思いをもっていないこどもに、それらの動きを指導によって教えようとしても、全く意味を成しません。ボールを遠くに投げるための投げ方は、こども自身が「もっと遠くにボールを投げてみたい」と思うから必要なのであり、先回りして動きを教えても、上手にできなかったり、元の投げやすい投げ方に戻ってしまったりします。したがって、幼児期の運動を考える際には、まずは「遊び」を通して「〇〇したい！」という思いを持たせることを第一に考えましょう。ボール投げであれば、やや遠くに思わずねらいとなるような的を置いてみることです。また、そうした場で遊び込む中で、こどもの「もっと〇〇したいのにうまくいかない」様子を見取ったら、より楽しく遊ぶための手助けとして動きを教えてみると、こどもの動きはより豊かになっていくはずです。

「遊びを通して」身に付けた運動能力はどのように小学校につながるのか

幼児期に「遊びを通して」身に付けた運動能力は、小学校期の心身の発達の基盤になるといえます。文部科学省の幼児期運動指針では、幼児期における運動の意義を（１）体力・運動能力の向上、（２）健康的な体の育成、（３）意欲的な心の育成、（４）社会適応力の発達、（５）認知的能力の発達と定めていますが、これは幼児期のみに当てはまることなく、小学校期においても同様のことといえます。幼児期に体を使った遊びを十分にしてきたこどもは、小学生になっても意欲的に体を動かそうとしますし、体力も高い傾向にあります。また、学習や日常の遊びの中でも、友達との関係を積極的に築こうとします。さらに、学習の基盤となる認知的能力も高い傾向があり、幼児期からの運動が脳の発達に良い影響を及ぼしています。

幼児期における運動遊びが小学校期においてもスムーズに接続できるように、文部科学省は、幼児期運動指針の内容と小学校学習指導要領の体育科の内容の間に共通性をもたせています。たとえば、小学校低学年での体育授業の大半は「〇〇遊び」（例「走・跳の運動遊び」「水遊び」）と定めており、幼児期で高めた運動能力が小学校においても発揮できるように教育課程の工夫をしています。

幼児期における体を使った遊びは、小学校期の学びや健康的な生活の基盤となるため、幼児期において楽しい運動遊びを十分に経験し、運動能力を高めていくことは大切であるといえます。

1. 幼児期に身に付けたい基本的な動きを引き出す遊び環境

○幼児期は**多様な動き**が身に付きやすい時期です。保育の中でも、多様な動きを経験する環境をつくることが求められています。領域・健康「多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること」（幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領）

○特定の運動をするだけでは、その運動で経験できる動きの獲得のみに限られてしまいます。「**やってみたい**」という思いを引き出す**遊び環境**を工夫することで、一人ひとりのこどもが**自分で遊びを選び**（「**自発的な活動としての遊び**」）、「できるようになりたい」等の思いから体の使い方を試行錯誤することが多様な動きを経験することにつながります。

○「**やってみたい**」という思いを引き出す**遊び環境**をつくるのは**保育者の役割**です。この章には、動きが引き出される環境の具体例を提示しています。園やクラスのこどもたちの姿を振り返り、**経験の少ない、経験しにくい動きの遊び環境**を考えてみましょう。

体のバランスをとる動き

たつ

場所によって「たつ」動きも難易度があがる



「わたる」動きが引き出される環境を意図的につくる

わたる



巧技台間をわたる

のる

タイヤからこどもの発想が引き出されて



ぶらさがる

低年齢児には、落ち着いて挑戦できる遊具や場所を用意して



こどもが自分の目標や「やってみたい」技を決めて挑戦する

さかだち



おしあうこらえる

マットが置かれていたり、円が描かれていたりすることがこどもの遊びを引き出すことに



体を移動する動き

年上のこどもが遊ぶ姿を見て挑戦、
手と足の動きを合わせて試行錯誤



またぎながら



傾斜のあるところを足を
開いて



あ る く



自分が考えた歩き方で

でこぼこ道を



歩調を合わせて



は し る

本気で追いかける保育者から
必死に逃げる



【運動会ごっこ】
保育者役の友達が旗を持って
「よーいどん」



友達を誘って、リレーをするための線を引いて
遊ぶ環境をこどもがつくる

は ね る

「青から青へ」「緑から赤に」
「両足で」「片足で」
挑戦したいことを自分で決める



手も使いながら友達と
一緒に楽しい

のぼる

傾斜を作ること「のぼる」動き
が引き出される



すずらんテープが好奇心
を引き出す

はう



くぐる



床からの高さを変えると「はう」にも
「くぐる」にも

挑戦したい高さや距離に保育者の
タンバリンを要求して

タイヤからタイヤへ
「両足で」「片足で」

とぶ



両足で
片足で



大縄を（戸外・室内）、一人縄で
フープを使って
自分が挑戦したい「とぶ」をやってみる



物を操作する動き

「やりたい」という思いが「もつ」・「はこぶ」ことの
必要感につながる

も つ



は こ ぶ



大きい物や重い物は
友達と協力して



お す



こ ぐ



友達と同じ物を使って
友達が使っている物を一緒に



紙飛行機やボールを使って

あてる なげる

的（目標）が挑戦したい
気持ちを引き出す



と る



「とる」ことで遊びの楽しさを
より感じられる

つかむ



鉄棒を

手作り羽子板で
風船を



う つ

「前むきで」「後ろむきで」、「友達と一緒に」「友達と競争して」
手作り重石は重さを変えられてテラスやホールでも使える



ひ く



大縄をとぶ
友達のために

ま わ す

こどもの試行錯誤から

こ ろ が す



「もっと高くつみたい」
思いが試行錯誤を引き出す

つ む



「つむ」ことの繰り返しの中に
「ささえる」動きも

さ さ え る



友達と一緒に遊ぶための
場所をつくる

ゴールに向かって

け る

ボールを追いかけて



【 縄 】



【 樋 】



【 フラフープ 】



【 タイヤ 】



2. こどもの姿から考える遊び環境

○こどもたちがルールを守ることにはこだわっていませんか。「Aさんは、体を動かすことが好きではない」、「このクラスはインドア志向のこどもが多い」という見方でこどもたちを理解しようとしていませんか。「何を楽しんでいるのか・楽しもうとしているのか」、「どのような環境であれば興味をもてるのか」を**保育者が読みとろうとすることが、こどもの「やってみたい」という思いを引き出す遊び環境をつくることにつながります。**

○体を動かすことは運動発達や運動能力を高める（**知識及び技能の基礎**）ためだけの経験ではありません。保育者や友達に思いや考えを伝えたり（**思考力、判断力、表現力等の基礎**）、友達とルール（目的）を共有したり（**学びに向かう力、人間性等**）などの**資質・能力**（幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領）を育むことにつながります。

○同じ遊びでも、こどもたちが経験するであろう内容は多様です。この章では、4つの遊びを取り上げ、「動き」と「保育者・友達とのかかわり」からその遊びの中で経験するであろう内容の例を提示しました。園やクラスのこどもたちの姿を振り返り、「**今、何を楽しんでいるのか**」、「**次はどのようなことを経験してほしいのか**」を考えてみましょう。

①引っ越し遊び

縄に親しむ

縄の上を歩く
縄を頭の上に乗せて歩く
縄をつなげる
縄で形をつくる
縄を引っ張る
縄で電車ごっこを楽しむ
⋮

道具に親しむことが
遊びへの興味につながる



保育者・友達

体を移動

あるく
はねる
はしる
⋮

一緒に動く

鬼役として
動く場所を伝える

体のバランスをとる動き

立つ（両足・片足）
ささえる
すわる
⋮

ルールを考える
ルールを共有する

どうしたら友達と
楽しめるのか考える

こどもたちの考えやイメージに寄
り添い、保育者も遊びの楽しさ
を共有する

とのかかわり

する動き

遊びにさそう

考える・工夫する

縄の長さを変える
縄で形をつくる
縄の数をふやす・へらす
縄の色をとりいれる
⋮

動く場所を
誘導する

考えやイメージを伝える
考えやイメージを言葉で伝える

こどもの言葉や言葉にならない表現を保育者がくみとることが
こどもの「やりたいこと」の実現につながる



変形する縄を使うことでこどもが考える・
工夫することを引き出す
【資質・能力】
思考力、判断力、表現力等の基礎



②おにごっこ

保育者・友達
とのかわり



動き

走る

保育者や友達と一緒に「走る楽しさ」を
十分に味わうことが遊びの楽しさの土台に



遊びをつくる

ルールを
共有する
ルールを
作る

自分の考え・思いを伝える、友達
の思い・考えを知ることの積み重
ねは、こども同士で遊びを作りだ
す土台に

思い・考えを
伝える
言葉で
伝える
言葉で
伝えあう

こども同士でルールを作り共有して遊びを楽
しむ姿、遊びを作り出す姿へ
【資質・能力】
学びに向かう力、人間性等



「つかまえる」楽しさを知ること
が遊びをより楽しくする



にげる
おいかける

つかまえる
タッチする
しっぽをとろうとする



つかまえられよう
においかける
つかまらないよう
ににげる



とまる
方向転換する

「つかまえたい」
「つかまりたくない」という
思いがあって

敏捷性が高まる
【資質・能力】
知識及び技能の基礎



③紙飛行機



保育者・友達



一緒にえらぶ
一緒につくる

素材や折り方の違いで
とび方は変わる？

保護者や友達の折り方を見て、
自分もやってみようとする



友達や年下のこどもも紙飛行機に興味をもつ
自分も作ってみたいと思う



紙飛行機をつくる

紙の大きさ、形、色をえらぶ、試す
紙の折り方を知る、工夫する
絵を描くなど「自分の」をつくる

作った紙飛行機を置いておく

置き場所を考える
置き方を考える



廊下やテラスも
使って

とのかかわり

保育者や友達がとばしている姿を見て、
自分もやってみようとする
とばすことを一緒に楽しむ



手先の動き

おる
にぎる

物を操作する動き

なげる（とばす）

遠くにとばす
高くとばす
紙を重ねてとばす

あてる

ねらってとばす



的（目標）が挑戦する
気持ちを引き出す

遠くにとばせたことを一緒に喜ぶ
どうしたら遠くにとぶのかを一緒に考える
とばし方をほめあう
とんでいる紙飛行機を見て、とび方について
気づいたことを伝えあう



保育者や友達に気づいたことを伝えたり、
認めあったりする

【資質・能力】

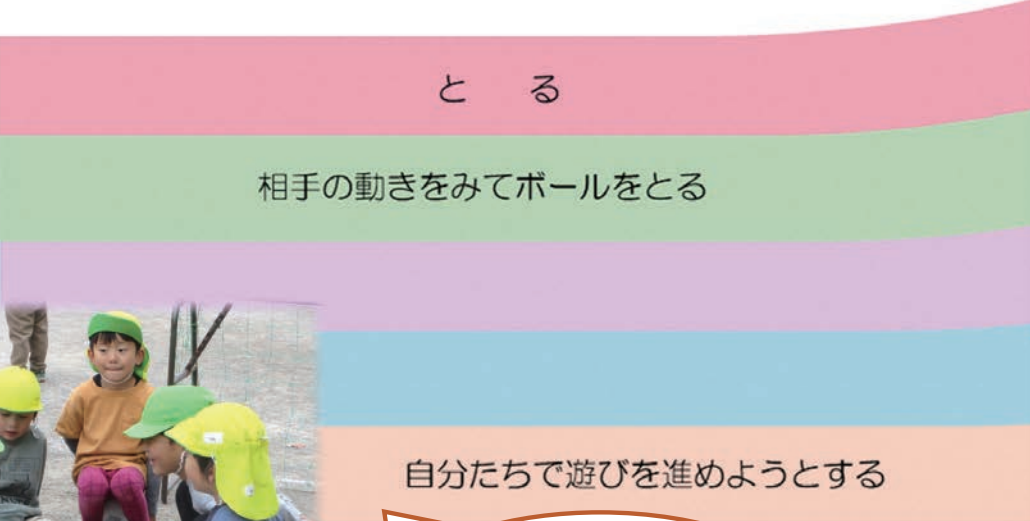
知識及び技能の基礎
思考力、判断力、表現力等の基礎
学びに向かう力、人間性等



④中当て・ドッジボール



「なげる楽しさ」を十分に
味わうことが遊びの楽しさ
の土台に



こども同士でルールを作り
共有して遊びを楽しむ
【資質・能力】
学びに向かう力、人間性等



相手を意識することで、なげる・
よける動きが洗練される
【資質・能力】
知識及び技能の基礎



保育者との1対1の遊びから、興味
をもったこどもが少しずつ増える

こどもの思いや考えを受容し、代弁
したり、こども同士をつないだりすること
が、こどもが遊びをつくることにつながる

【 わっか 】



【 ゴム 】



【 お風呂マット 】



3. こどもの姿から考える週案（3・4・5 歳児）

○先週のこどもの姿を振り返ってみましょう。

こどもたちは「何を、どのように楽しんでいましたか」、「保育者や友達とはどのようにかかわっていましたか」、**こどもの姿から**来週に向けて「**次はどのようなことを経験してほしいのか**」を考えてみましょう（ねらい）。その際、資質・能力（「知識及び技能の基礎」、「思考力、判断力、表現力等の基礎」「学びに向かう力、人間性等」）（幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領）にも目を向けてみましょう。

○「予想されるこどもの姿」には、同じ遊びの中でも、こどもたちが「経験するであろう」ことを**複数の視点**（領域）から予想してみましょう。

○「予想されるこどもの姿」に合わせて、「環境構成」や「保育者の援助」を**具体的に（実際の行為内容）**考えてみましょう。

○この章では、3 歳児、4 歳児、5 歳児それぞれ 6 月と 11 月の週案の例を提示しています。

あくまでも**書き方の例**として参考にしてください。園庭での遊びが中心となっていますが、遊具や道具などの環境を工夫することで公園や室内でも可能な遊びもあります。園の実情に合わせて、工夫をしてみてください。