

# も く じ

## ■ 理論編

### 「幼児期における身体活動の課題と運動の意義」

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 「幼児期運動指針」の知っておくべきポイント・・・・・・・・ 4
- 幼児期における運動遊びの意義と効果・・・・・・・・ 5
- 本書の使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

## ■ 実践編

### ○年少でやっておきたい運動遊び 10 日間プログラム・・・ 7

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ◆1 日目：かけっこ遊び      | ◆2 日目：転がしドッジボール    |
| ◆3 日目：伝承遊び（引っ越し鬼） | ◆4 日目：フラフープ遊び      |
| ◆5 日目：ボール投げ遊び     | ◆6 日目：伝承遊び（あぶくたった） |
| ◆7 日目：なわ遊び        | ◆8 日目：サーキット遊び      |
| ◆9 日目：伝承遊び        | ◆10 日目：ボールけり遊び     |
- （おおかみなんてこわくない）

### ○年中でやっておきたい運動遊び 10 日間プログラム・・・ 17

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ◆1 日目：かけっこ競走      | ◆2 日目：的当て遊び       |
| ◆3 日目：ケンケン・スキップ遊び | ◆4 日目：鬼ごっこ（十字鬼）   |
| ◆5 日目：押したり引いたり遊び  | ◆6 日目：8の字&カーブ走    |
| ◆7 日目：ボール投げ&キック遊び | ◆8 日目：なわ跳び        |
| ◆9 日目：伝承遊び（竹馬）    | ◆10 日目：1 マスドッジボール |

### ○年長でやっておきたい運動遊び 10 日間プログラム・・・ 27

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ◆1 日目：ドッジボール    | ◆2 日目：リレー遊び        |
| ◆3 日目：鬼ごっこ（Sケン） | ◆4 日目：なわ跳び遊び       |
| ◆5 日目：ボール合戦     | ◆6 日目：しっぽとり        |
| ◆7 日目：鬼ごっこ（氷鬼）  | ◆8 日目：サッカー遊び       |
| ◆9 日目：キャッチボール   | ◆10 日目：鬼ごっこ（警察と泥棒） |