

年少

1日目：かけっこ遊び

☞高められる運動要素：走動作、協応性、スピード

特徴

走ることは運動遊びの基本の一つです。目標に向かって走りきることで、達成感や爽快感、満足感などが得られるとともに、どこでも気軽にできるという魅力の運動遊びです。かけっこ遊びからいろいろなごっこ遊びや運動遊びに変化や工夫もしやすく、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じられます。



遊び方

- ①スタート位置に線を引く。
- ②保育者はゴールで待つ。
- ③スタート位置に5人程度並ぶ。
- ④保育者の合図でゴールの保育者まで走る。



工夫・発展

- ゴールの工夫
 - ・ゴールに触れたり叩いたりできる目標物を置く。
 - ・目標物（旗、カラーコーンなど）まで走ったり、まわって戻ったりする。
- 場所の工夫
 - ・走る距離の調節（長、短）
 - ・線を描いてその上を走る（直線・曲線・ジグザグ）
- 走り方の発展
 - ・動物になりきって走る。
 - ・手をつなぐ、音楽に合わせる。

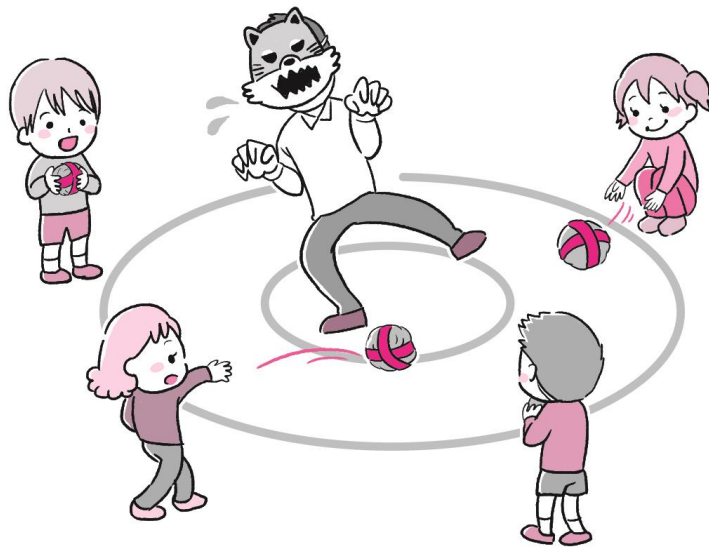
年少

2日目：転がしドッジボール

☞高められる運動要素：敏捷性、協応性

特徴

新聞ボールを使うことで、転がり過ぎることがないので扱いやすく継続もできます。目標物があることで転がす楽しさに加えて挑戦する気持ちが育ち、当てたときのうれしさを感じることもできることが魅力の運動遊びです。



遊び方

- ①直径3mくらいの円形コート内を保育者が鬼役（オオカミや怪獣役など当てたくなるもの）になって逃げる。
 - ②円形のコート外から新聞ボールを転がし、鬼役に当てる。
 - ③ボールは、円形コートの中で止まった場合は、鬼役が円の外へ出す。
 - ④鬼役が当たったら終わる。
- ※子供の人数は、4～5人から始めるとやりやすい。

工夫・発展

- ボールの工夫・発展
 - ・サッカーボール
 - ・ボールを複数使う。
- コートの工夫
 - ・形を変える。
 - ・大きさを人数や動きによって変化させる。
- ルール的发展
 - ・当てたら鬼役を交代する。
 - ・ボールをけて当てる。
 - ・鬼役をたくさんにして当てられたら外に出ていき、いなくなったら終わり。

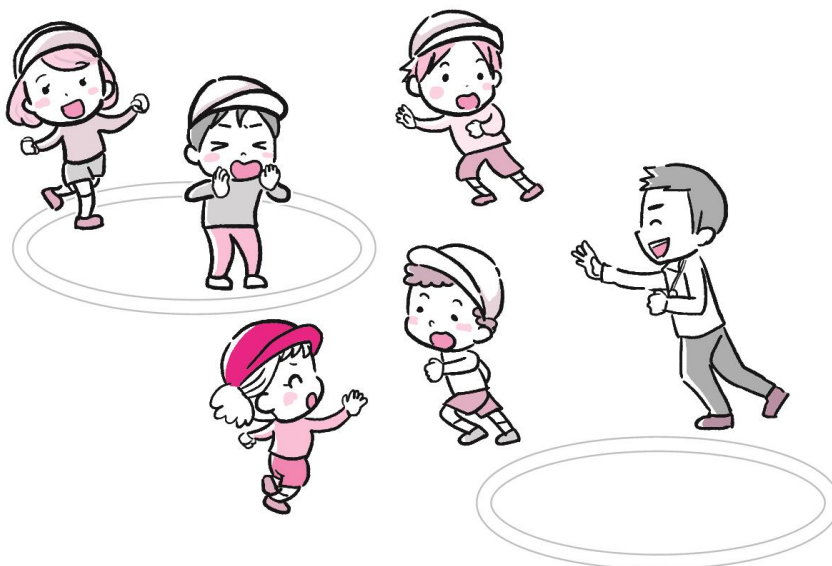
年少

3日目：伝承遊び（引っ越し鬼）

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、協応性

特徴

逃げきる目的地があるため、目標をもつことや『逃げ切ろう』、『引っ越し先に逃げられる前に捕まえよう』とするかけひき、運動量の確保が期待できます。また、繰り返し遊ぶことで、状況判断をする力を高める経験が積み重なり、瞬時に判断して素早く行動に移す力が育まれていきます。



遊び方

- ①地面に参加者全員が入れる程度の大きさの円を2つ描く。
- ②1つの円に鬼が入り、もう片方の円に逃げる人全員が入る。
- ③鬼の「ひっこし！」の声を合図に、逃げる人は、もう1つの円に移動する。
- ④引っ越し中に、鬼は、円の外で逃げる人をタッチして捕まえ、鬼の仲間にする。逃げる人は円の中に入ったら捕まらない
- ⑤②～④を繰り返す。

工夫・発展

- 引越し場所の工夫・発展
 - ・引っ越し場所のうち1つは三角など形を変え、場所の区別をつける。
 - ・円と円の距離を変える。
 - ・円が大きく取れない場所では、両側に直線を引き、引っ越しスペースにすることもできる。
 - ルールの工夫
 - ・引っ越しの合図に変化をつける。
例：全員で季節の歌を歌い、最後まで歌ったら、引っ越しを開始。など
- ※子供と一緒に考え、取り入れても良い。

☞高められる運動要素：跳躍動作、協応性

特徴

フープを置いたり、立てたりして、跳んだり、くぐったりする動作が経験できます。両足跳びや片足跳びなど、跳ぶ要素がつまった遊びの一つです。また、くぐる遊びでは、空間概念も身に付きます。戸外や室内など、どこでもすぐにできるところも魅力の遊びです。



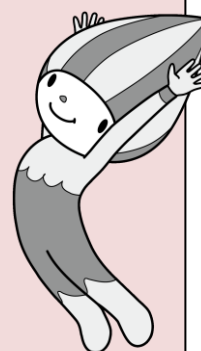
遊び方

- ①フープ（直径35cm程度）を一列に並べる。
- ②子供が順番に、フープの中を跳ぶ。
- ③ゴールで、保育者が持つタンバリンを叩く。



工夫・発展

- 跳び方の工夫
 - ・両足を揃えて跳ぶ。
 - ・片足で跳ぶ。
- 並べ方の工夫
 - ・ケンケンパ
- 遊び方の工夫
 - ・大小さまざまなフープの中をくぐる（フープは、保育者が持ったり、固定したりする）。
 - ・フープを転がして遊ぶ。



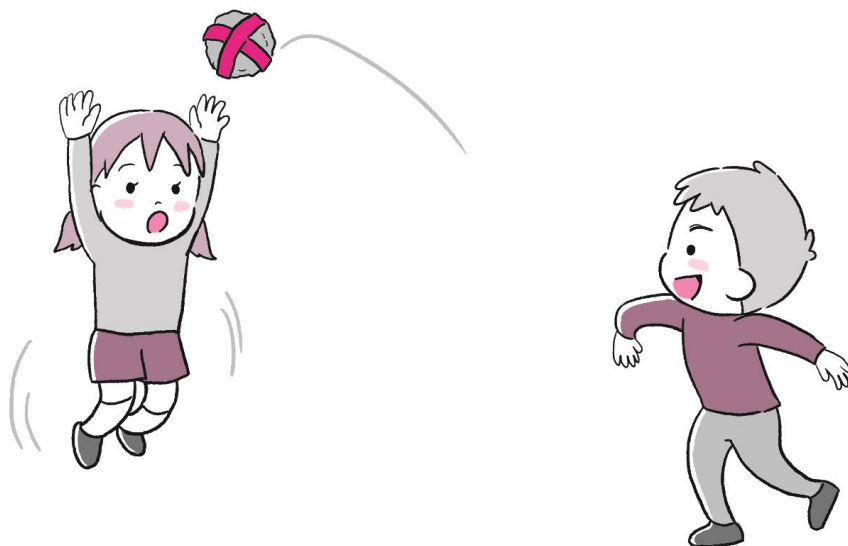
年少

5日目：ボール投げ遊び

☞高められる運動要素：投動作、空間認識能力、協応性

特徴

新聞ボールは軽くて、握りやすく、当たっても痛くないことから、ボール遊びに興味をもつきっかけになります。身近な素材なので簡単にたくさん作れたり、戸外や室内など場所を選ばず遊べたりするところも魅力です。



遊び方

- ①新聞ボール（新聞1枚分を丸めて、ガムテープで留めたもの）をたくさん用意する。
- ②1つずつ持って、放り投げる。
- ③投げたボールを、みんなで拾い集める。



工夫・発展

○目標物の工夫

- ・さまざまな的や籠を用意して、それに向かって投げる。的は木にぶら下げたり、壁に付けたりする。
- ・鈴などを付けて、的に当たると音が鳴るようにする。

○ボールの工夫

- ・大きめのボールや弾むボールなどを用意して、高く投げたり、転がしたりする。

年少

6日目：伝承遊び(あぶくたった)

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、協応性

特徴

歌や言葉のかけ合い、言葉に合わせた動作を通じて、自分なりに伸び伸びと表現する場面が多く含まれていることで、楽しみながら体を動かす経験ができます。鬼役の言葉を聞き、次に自分がとる行動を判断することが、必要となってくるため、遊びを繰り返す中で話を聞く力や聞いて瞬時に判断し、行動に移す力が育まれます。



遊び方

- 『 』：歌 「 」：言葉
- ① 鬼を1人決める。鬼以外の人は手をつないで円になり、鬼は円の中心でしゃがむ。
 - ② <歌に合わせて> 【鬼以外】『あぶくたった、にえたった～たべてみよ（手をつないだまま時計回りに歩く）。』『むしゃむしゃむしゃ（鬼の頭を触る真似をして食べる仕草をする）★』『まだにえない』
 - ③ ②を★まで繰り返す。『もう、にえた（しゃがむ）』
 - ④ <言葉の掛け合い> 【鬼】「とん、とんとん（ドアをノックするまねをする）」
【鬼以外】「なにのおと★」【鬼】「〇〇のおと（〇〇は「風」「車」等、怖くないものにする）」【鬼以外】「あーよかった。」
 - ⑤ ④を★まで繰り返す。【鬼】「おばけのおと」と言うと鬼以外の子を追いかける。
 - ⑥ 鬼ごっこになる。
 - ⑦ 鬼に捕まった子が次の鬼になる。

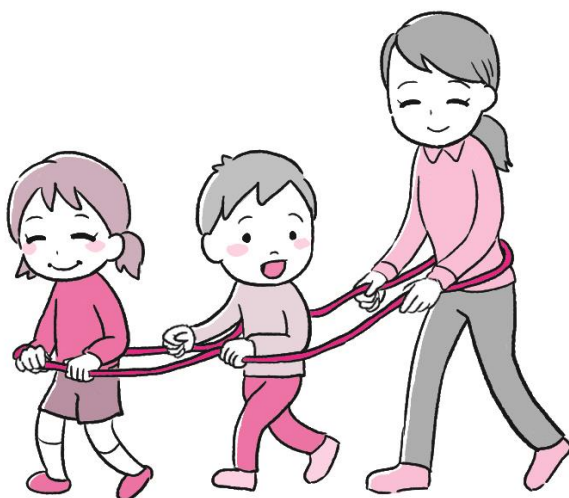
工夫・発展

- 発展** ③の後に次のようなかけ合いを入れる。→【鬼以外】「戸棚にしまって（鬼を、少し離れた場所まで大切に連れていく）」【鬼】しゃがむ。【鬼以外】「鍵をかけてガチャガチャガチャ（鍵をかける真似をする）」元の場所に戻りしゃがむ。【鬼以外】「手を洗って、ごしごし」「ご飯を食べて、むしゃむしゃむしゃ」等（家に帰ってから生活する上で行うこと）…「お布団敷いて寝ましょ。」それぞれの言葉に合った動作をする。
※子供と一緒に、動作を考えていくのもよい。遊びに変化が付き、遊びたい思いが持続する。
- 工夫** 言葉のかけ合いや歌は、「あぶくたった」をする時だけでなく、園生活の他の場面でも、楽しみ口ずさめる機会を設ける（遊びへの親しみがより膨らむ）。

☞高められる運動要素：跳躍動作、平衡性、協応性

特徴

縄は跳んで遊ぶことをイメージしますが、縄に触れて遊ぶことから始めることにより、縄遊びへの興味を高めます。縄をつなげて、友達とその中に入ると乗り物になり、楽しい気持ちで行動範囲が広がったり、探検のイメージをもって遊んだりすることにもつながります。



遊び方

- ①複数の縄をつないで輪にする。
- ②輪の中に2～3人が入り、電車のようにして、園内を散歩する。
- ③園庭の遊具を駅に見立て、電車から降りる。
- ④遊具で遊び、再び縄の電車に乗って、次の遊具に移動する。

工夫・発展

- 縄の長さの工夫
 - ・長い縄を用意して、大勢が入れるようにする。
- 遊び方の工夫
 - ・左右に蛇行させたり、上下に波打たせるように揺らしたりして、そこを跳んだり、またいだりする。



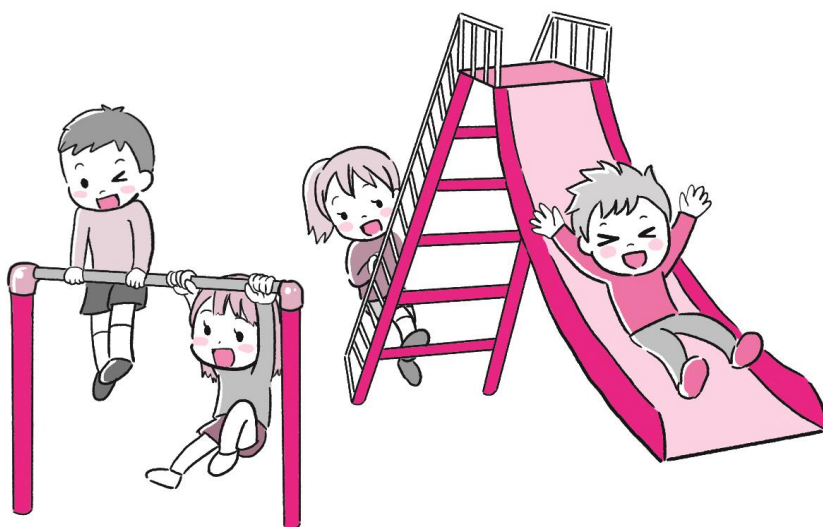
年少

8日目：サーキット遊び

☞高められる運動要素：平衡性、協応性

特徴

いろいろな道具を用意することなく、園環境を利用しながらすぐに遊ぶことができます。保育者がさまざまな動きの要素を取り込みながら園内を巡ることによって、運動効果が期待できます。



遊び方

- ①保育者を先頭に子供たちが並び。
- ②園庭にある滑り台を順番に滑る。
- ③ジャングルジムの一番高いところまで上って下りる。
- ④鉄棒の下をくぐる。

※園庭にある環境から、さまざまな動きの要素を取り入れられるようにする。

工夫・発展

○遊具の工夫

- ・巧技台や平均台、ハードルなどを用意したり、ラインを引いてコースを作ったりする。

○歩き方の工夫

- ・カニ歩きや後ろ歩き、スキップ、腕を回したり、ジャンプしたりするなど、歩き方や移動の仕方を変える。

年少

9日目：伝承遊び (おおかみなんてこわくない)

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、協応性

特徴

歌と言葉の掛け合いが、同じペースで繰り返されるため、ルールが分かりやすく、安心して遊びに入ることができます。歩く動作が多く含まれており、『歩く』動きにアレンジを加えることで、全身を大きく使って遊ぶことができます。鬼ごっこの要素があり、走動作、敏捷性、協応性の育ちにつながります。



遊び方

- 『 』：歌 「 」：言葉
- ①狼役（鬼）と散歩に出かける子ども役を決める。狼は真ん中で寝るまねをする。
 - ②<歌に合わせて、動作を交えた言葉の掛け合いをする> 【子ども】『森の小道散歩に行こう（※）狼なんかこわくないよ、（※）』歌いながら、狼の周りを遠巻きに歩く。
 - ③【子ども】立ち止まり、狼に「おおかみさーん、おおかみさーん。」と声をかける。
 - ④【狼】立ち上がる。「今おきたところだよ。」
 - ⑤④の動作と言葉を変えて②,③,④を繰り返す。（__部の展開：「シャツをきた。」「ズボンを履いた。」「うわぎをきた。」「くつをはいた。」「帽子をかぶった。」）
 - ⑥②,③【狼】「さ～あ、人間を捕まえに出かけよう。」子ども役を捕まえに行く。
 - ⑦狼に捕まった子が次の狼役になる。

工夫・発展

- 歩き方のアレンジ
 - ・一定方向に歩く。
 - ・好きな方向に歩く。
 - ・歌を歌う速さに合わせて、歩く速さを変える。など
- 狼役の「今～しているところだよ」のアレンジ
 - ・靴下を履いてるところだよ。
 - ・美味しいご飯を食べているところだよ。
 - ・腕時計をしているところだよ。など
- 逃げる範囲を決めることで、参加者が散らばり過ぎず、最後まで遊びに気持ちを向けることができる。
※子供の実態に合わせた広さを確保する。

年少

10日目：ボールけり遊び

☞高められる運動要素：巧緻性、敏捷性、協応性

特徴

ボールがあれば、すぐに遊び始めることができます。子供が扱いやすい大きさや硬さのものだと、ボールがよく転がるので魅力的です。ゴールなどの目標物があると、さらに意欲が高まります。



遊び方

- ①サッカーボール（直径19cm程度）のボールを用意する。
※ボールがなければ、新聞紙2枚分を丸めて、ガムテープで留めたもので代用する。
- ②止まっているボールを思い切りける。
- ③反対側に保育者が立ち、子どもがけたボールをけり返す。
- ④再び、ボールをける。

工夫・発展

- 目標物の工夫
 - ・ゴールを用意して、その中にけり込む。
 - ・目標物まで、ボールをけったり、追いかけてたりして進む。
- 遊び方の工夫
 - ・2人組になり、ボールをけり合う。

