

VI 遊びを充実させるための「わくわく運動遊び」

園庭が狭くても、家庭でも、室内でも遊びを充実させ、楽しみながら進んで運動しようとする意欲を育てられるような「わくわく運動遊び」をまとめて、活用を図る。

* わくわく運動遊び *

体を動かすと気持ちいいね！

1人でわくわく、みんなでわくわく、親子でわくわく…

さあ！思いっきり体を動かして、楽しくあそぼうよ！！



～幼児期に大切な運動の5つの要素から
楽しい運動遊びを紹介します～

- ① 歩く・走る
- ② 投げる
- ③ 跳ぶ
- ④ 転がる
- ⑤ 這う・ぶら下がる・よじ登る

① 歩く・走る



1 お散歩



2 歩いた距離をクラスごとに富士山の図に示して励みに



3 かけっこ



4 いろいろな体勢でのスタート



5 鬼ごっこ



6 リレー



7 リズムに合わせて歩いたり走ったり



② 投げる



1 新聞紙を丸めて投げる



2 遠くに投げる



的を定めて
投げる



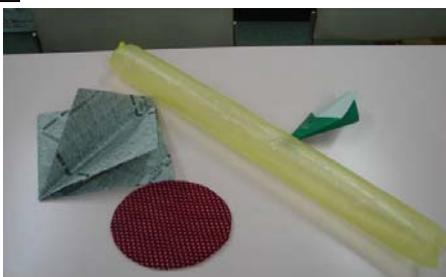
3 輪の中に優しく投げる



4 的に強く投げる



5 吊るした傘に高く投げる



6 室内でも安心して投げられる物

左から「紙鉄砲」「布フリスビー」「傘袋」「紙飛行機」

③ 跳ぶ



1 一緒にジャンプ



2 ゴム跳び・川跳び



3 障害物をピョンピョン跳び越し



4 垂直跳び
壁の印にジャンプでタッチ



5 様々な高さに下がった物にジャンプでタッチ



6 先生が持っている棒から下がった物にジャンプでタッチ

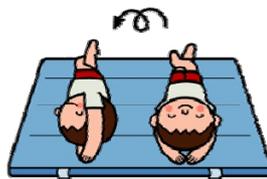


7 階段から跳び降りる

④ 転がる



1 いもむしごろごろ



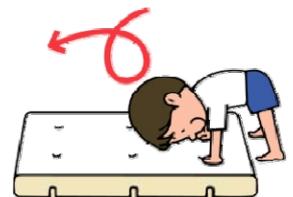
2 二人でごろごろ



3 魔法のじゅうたん
シートの上でころころ



4 坂道ころころ



5 だるまさんでころころ

⑤ 這う・ぶら下がる・よじ登る

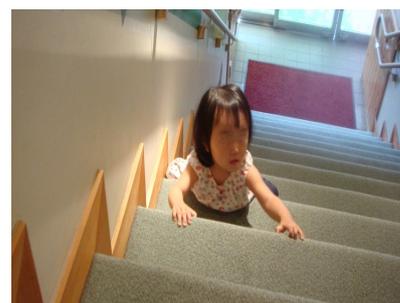


① 大人の体を世界一周



② 腕にぶら下がる

③ ぶら下がってくるりんぱ



④ わにさん (ほふく前進)

⑤ 坂登り

⑥ 階段登り



⑦ よじ登り

⑧ 室内の壁際に設置されたのぼり棒

⑨ 綱引き

⑩ タオルでひっぱりっこ