

# 恵那市 こども園 運動プログラム

- 平成28年度恵那市『運動習慣はじめの一步プログラム』として実施された、恵那市内のこども園での体力測定ならびに質問紙調査の結果から、園や自宅でもできる運動能力向上のプログラムを作成したものです。
- 本プログラムは、活動の一例であり、月例や運動経験によってレベルを変化させ、体を動かす時間に組み込みながら実施して頂きたい内容です。
- 正しい姿勢などには注意をしながら、その場に応じて発展・応用して頂きたいと思います。

平成29年2月

中部大学 生命健康科学部 スポーツ保健医療学科 西垣景太

# 「恵那市子ども園 運動プログラム作成にあたって」

## 1. 質問紙調査の自由記述からプログラム作成にあたって寄せられた意見

- 1) からだを動かすスペースの確保(公園や室内)。
- 2) 保護者も一緒にできる内容で作成してほしい。何をやったら良いのかをしりたい。
- 3) 遊びをベースにした身体を動かす要素で作成してほしい。誰が劣っているなどという評価はしてほしくない。

## 2. 保護者が不足していると感じる運動:ぶらさがり・ボール投げ

実際の体力面:**男女 4歳児以下**:握力(握る力)はやや優れ、  
立ち幅跳び(跳ぶ力・瞬発力)とボール投げ(投げる力)がやや劣る  
**女児 5歳児以上**:握力(握る力)はやや優れ、  
立ち幅跳び(跳ぶ力・瞬発力)と体支持(体を支える力)がやや劣る  
**男児 5歳児以上**:握力(握る力)はやや優れ、  
立ち幅跳び(跳ぶ力・瞬発力)とボール投げ(投げる力)がやや劣る

## 3. プログラム実施のポイント

保護者や園教員が、先に自分が楽しんで実施することを見せることができるような内容。  
(教えるより一緒に楽しむ)

## 4. 運動プログラムの記載方法

**「伸ばす力」**:「走る力」「跳ぶ力」「投げる力」「からだを支える力」「握る力」

またその力に関連するスポーツ動作

**動きの発達段階**:その力が乳児期から幼児期にかけてどのような発達をしていくか

**プログラム動作内容**:動作の説明

**「>>」**:レベル別動作。難易度が上がっていくようなバリエーションの内容となっている。

**ポイント**:プログラム動作内容を実施する際に気をつける点

各プログラム番号が大きくなるほど、高度な動きも含まれる内容になっているが、下の学年や月例の子がやってはいけないというものでもない。それぞれの環境や条件に合わせて、これらの内容をヒントに各園で実施して頂きたい。

「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
 動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

**動きの発達段階** ハイハイ ⇒ 歩き ⇒ 走り(腕が振れない。足があがらない。地面を押せずに後ろに流れる。) ⇒ 腕ふりと地面を押すタイミングが合ったきれいな走り

**1. 走る動作の確認: 「つま先立ち・歩き」 → 足の指先の運動、地面への接地、体幹の固定、バランス**

**つま先立ち** その場でつま先立ち10秒キープ >> 片足バランス >> 両足・片足閉眼  
 ポイント: 腰を反らずにおなかにも力を入れて、まっすぐの姿勢を作る。両手を上に挙げると姿勢は伸びやすい。

<片足バランス 正面から>



<横から>



<腰はそらずにまっすぐしよう>



**つま先歩き** つま先歩きでお散歩 >> 線の上を歩いたり障害物をよけながらのコース  
 ポイント: 競争にすると雑になるため、ゆっくりした動作を意識させて、バランスをとらせる。

その他: 包装用に用いるプチプチを30cm四方くらいで用意して、その上で走ると音が鳴る。クッションやマットなど、少し不安定な場所で行うとバランスの軸づくりにもつながる。

<細い線の上やカーブなども歩いてみよう>



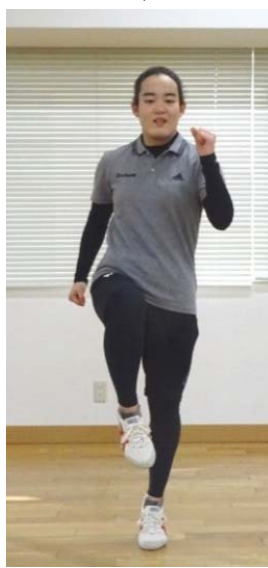
「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

## 2. 走る動作の確認:「その場走り」→ 地面への接地、足の素早い動き、腕の振りの確認

**その場走り** 前後左右の4方向で先生が言った方向を向いてその場走りを行う >> 言った方向と逆を向く。  
ポイント: 腰が落ちないように高い姿勢を作る。つま先立からスタートしても良い。  
肘は90くらいにまげて、伸ばさないことで素早い腕ふりをできるようにする。  
足がつく時間はできるだけ短くして、短時間で地面をけるようにする。  
膝は腰の位置くらいまで上げられるようになると、走った時の1歩の歩幅が伸びることにつながる。

<最初は正面を向いて。合図があったら、向きを変えてその場走りを試みよう

>



<腰はまげずに高い姿勢を保とう。肘は伸ばさずに、曲げて振って早い腕ふりに挑戦！>

Good



Bad



Bad



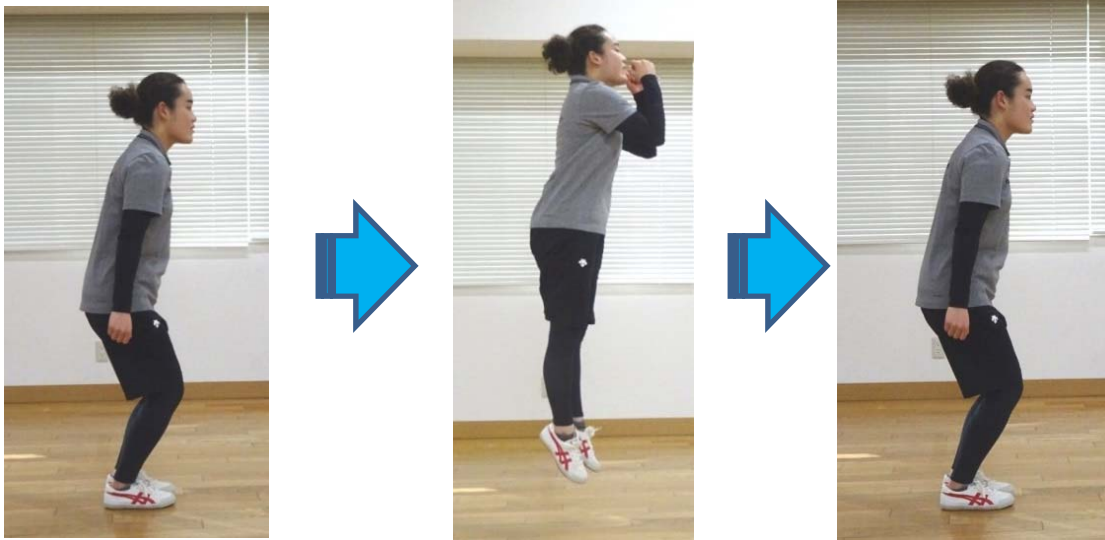


「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
 動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

3. 軸づくり:「その場ジャンプ・スキップ」 → 体幹や脚の筋力、腕の振りとのタイミング

**その場ジャンプ** マーカーや線を越えるように、両足で左右ジャンプ >> 前後ジャンプ >> ケンケン  
 ポイント: からだはまっすぐにして、足首・膝・股関節の少しの曲げ伸ばし動作を利用する。  
 あまり深くしゃがみ込むと反発力がなくなるため、足の着く時間はできるだけ短くする。  
 脇をしめて、肘を曲げて、そのままジャンプをする際に手のグーを天井に向ける(肩甲骨の動き。)  
 空気が入ったボールが弾むように「ポンポン」など、擬音語(オノマトペ)を使ってタイミングをつかむ。

<足首・膝・腰を伸ばしていくのといっしょに、腕を上へ振る>  
 <連続してポンポン跳べるようにしていこう>



**スキップ** スキップ競争 >> ハイスキップ  
 >> 高速スキップ(動きを小さく速くする) >> スキップ回り  
 ポイント: 腕のふりと足のステップのリズムが合うように行う。

<スキップ> <高く跳ぶハイスキップ> <スキップをしながら回ってみよう>



「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
 動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

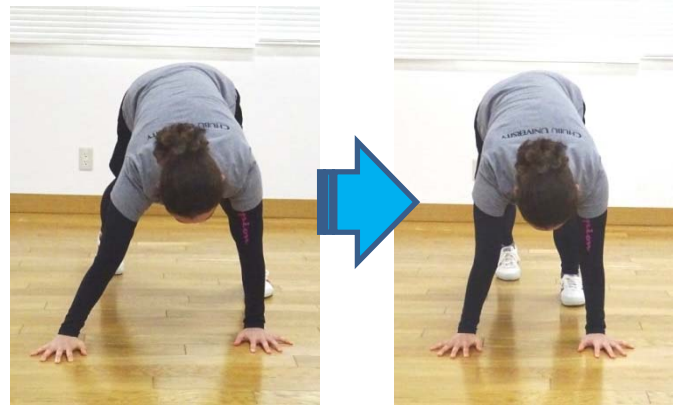
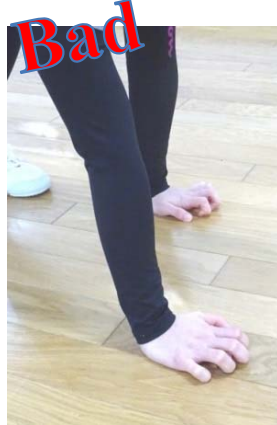
4. 股関節の運動:「クマ歩き」 → 足の指先の運動、股関節の大きな動き、腕の支える力

クマ歩き 前方向に動く >> スピードを速める >> 横方向や後ろ向きに動く  
 ポイント: 手をつくときには、肘は伸ばしてしっかりと指を開いて「パー」でつく。  
 <クマの姿勢から手足を動かして前へ進んでいこう>  
 <足も大きく動かして股関節の運動をしよう>



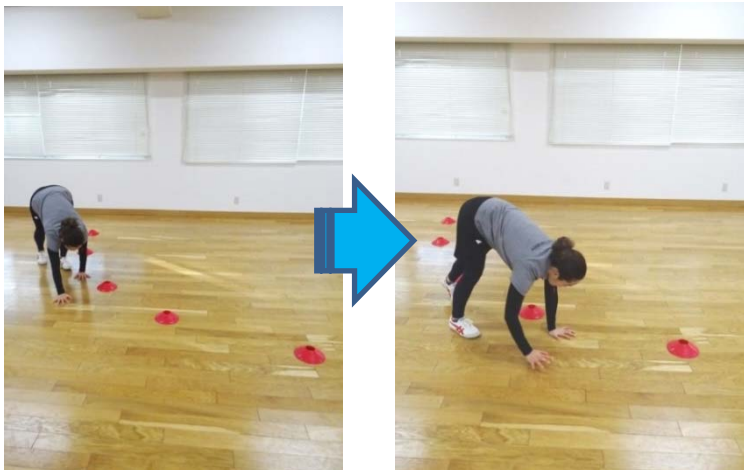
<指は曲げずにしっかり開いて体をささえよう>

<前向きができれば、横や後にも進んでみよう>

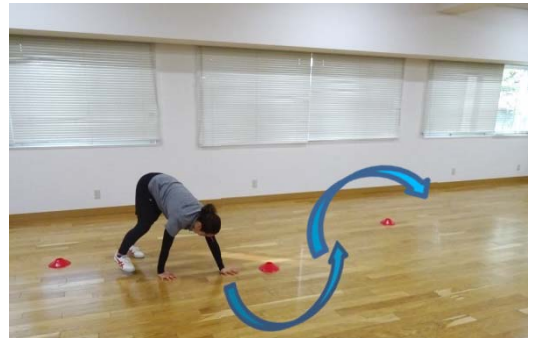


>>カーブを必要とするコースを作る >> 雑巾がけレース

<カーブがあるコースでもバランスをくずさずに進んでみよう>



<マークの間をジグザグに進んでみよう>



「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

5. 上下の連動:「**横向きステップ&腕回し**」 → **腕の振りとのタイミング作り、地面への接地**

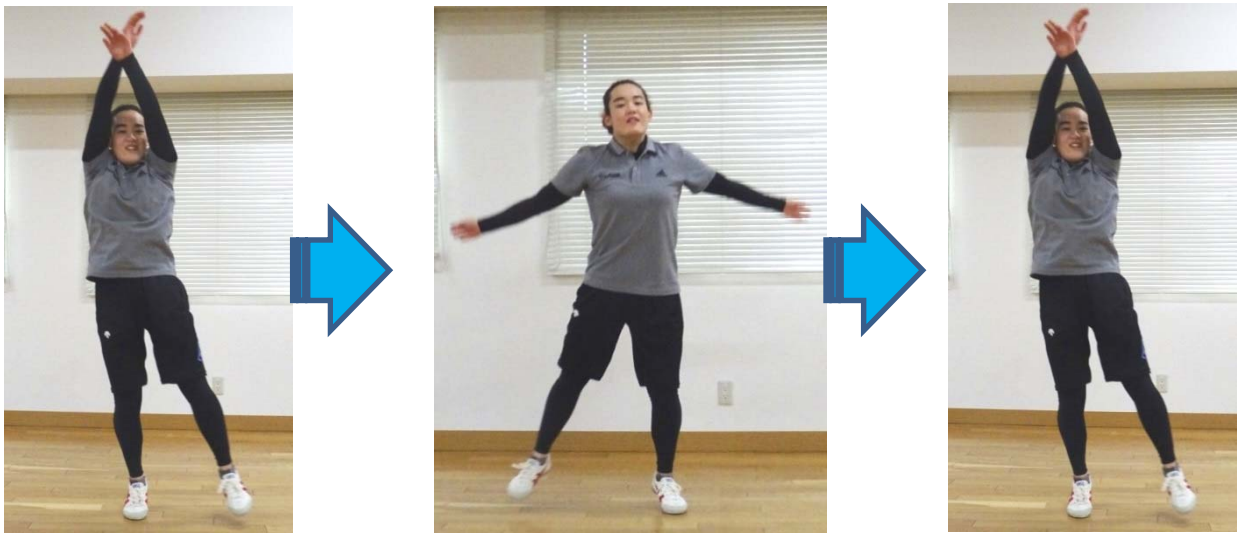
**横向きステップ&腕回し** 両足とびから徐々にリズムを片足ずつのリズムへ変えていく。  
(スキップができないとリズム感が難しい。)

- >> 腕を外まわし、内回しそれぞれやりながら両手が上に行った時に跳ぶようにタイミングを合わせる。
- >> 外回しと内回しを1回ずつ交互に行う。できるだけ、1回1回高く跳ぶように意識する。

ポイント: シャガみ込む動作は大きく作らず、足を着く時間はできるだけ短くしていく。

腰を反らずにおなかにも力を入れて、まっすぐの姿勢を作る。両手を上に挙げると姿勢は伸びやすい。  
笛の音などリズムを合わせるように指導する。慣れてきたら、リズムを変えて動作を大きくや速くする。

＜肘を伸ばして腕をまわしながら、横にステップをしてすすんでいこう＞



＜膝や腰は曲げずに、背筋をピンと伸ばして大きくうごきながら進んでみよう＞

**Good**



**Bad**





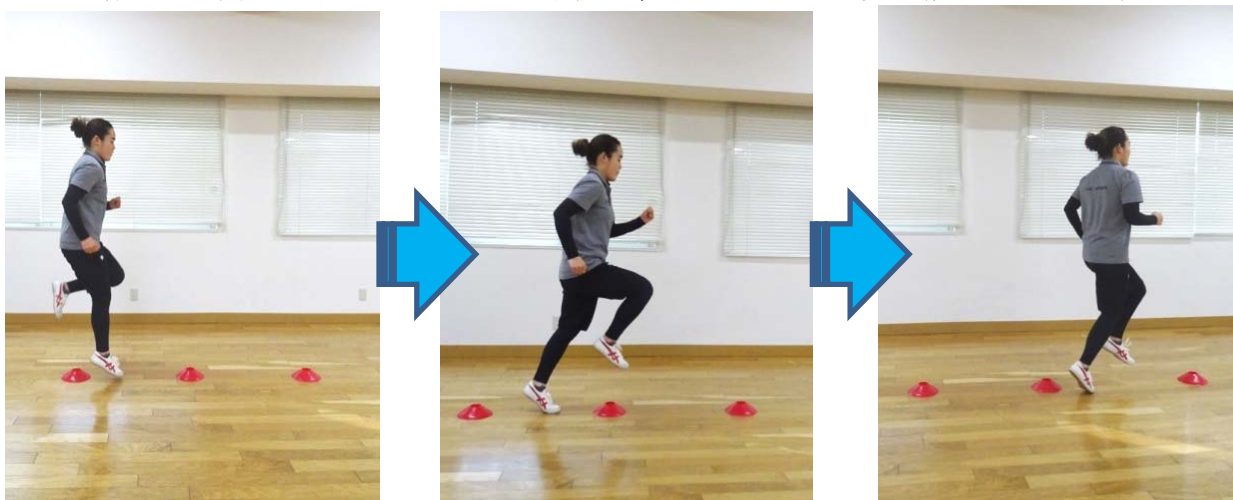
「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

6. 歩幅を広げる:「マーカー走」 → 地面への接地、足の素早い動き、膝を前へ出して歩幅を広げる。  
足が後ろへ流れるのを改善。腕の振りとのタイミング作り

**マーカー走** 大人の足幅1歩から1歩半で低い印をおく。1歩ずつそれを越えるように走り抜ける。  
>> 徐々に歩幅を広げていく

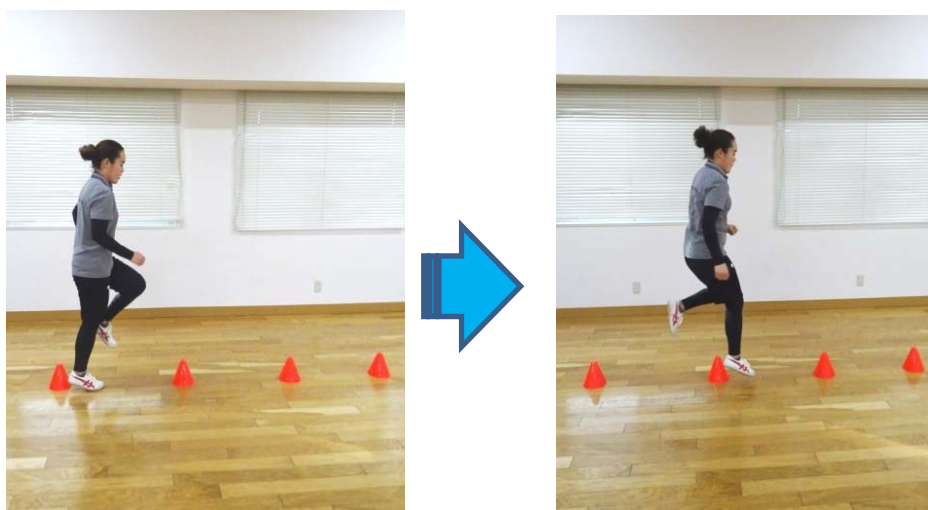
ポイント: 身長や歩幅によって、跳びすぎてしま事があるので、2コースほど作り、走りやすいところで実施させる。

<マーカーをふまないように気をつけながら走ってみよう>  
<膝を腰の高さの近くまであげて前へ出して、走るときの足の1歩の幅を広げていこう>



>> 印の高さを徐々に高くしていく。

<なれてきたらマーカーの高さを少しだけ高くして、足を前へ運ぶ動作を大きくしてみよう>  
<上にはねすぎてスピードが遅くならないように、前へ進んでいこう>





「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

7. 歩幅を広げる:「ハードル走」 → 地面への接地、足の素早い動き、膝を前へ出して歩幅を広げる。  
足が後ろへ流れるのを改善。腕の振りとのタイミング作り

**ハードル走** 印を一定の間隔で置き、「タタターン」のリズムで3歩で走り抜けるようにする。

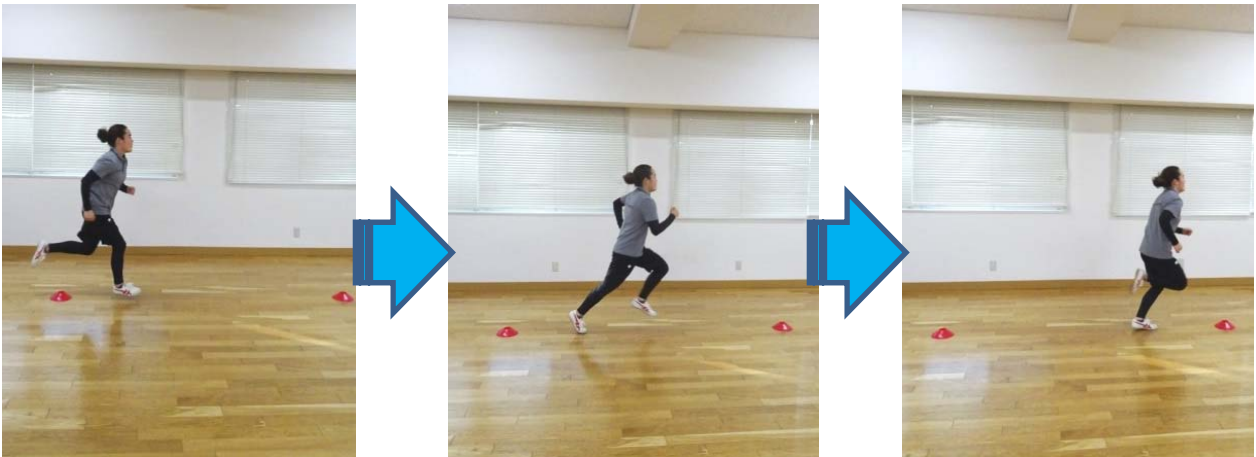
>> 徐々に歩幅を広げていく >> 印の高さを徐々に高くしていく。

ポイント: 跳んだあとの一歩目を早く接地していくことがスピード向上のポイントになる。

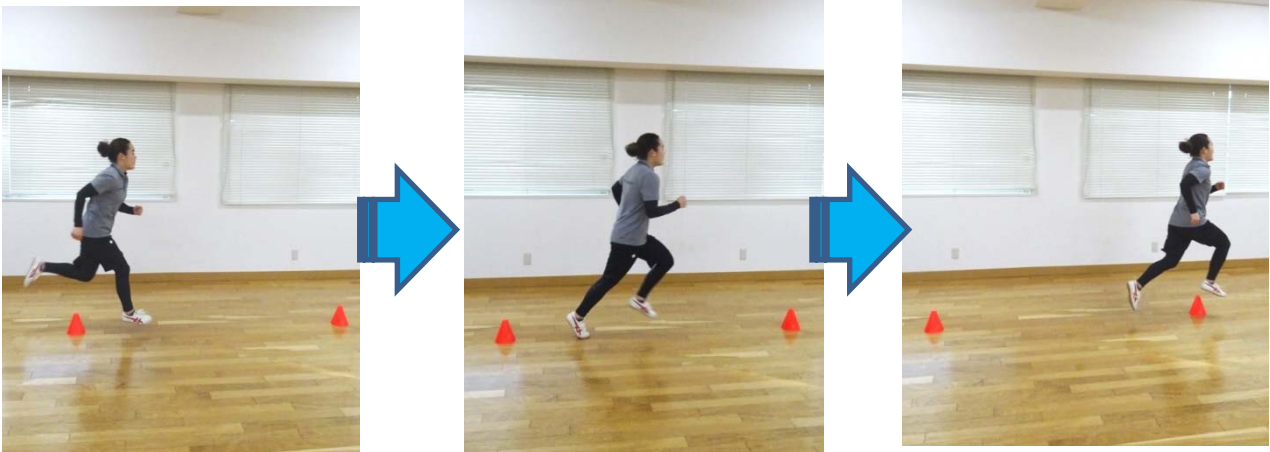
リズムを作り、腕振りと加速のタイミングをとれるようにしていく。

<マーカーの数を減らして、マーカーとマーカーの間は普通に走ってみよう>

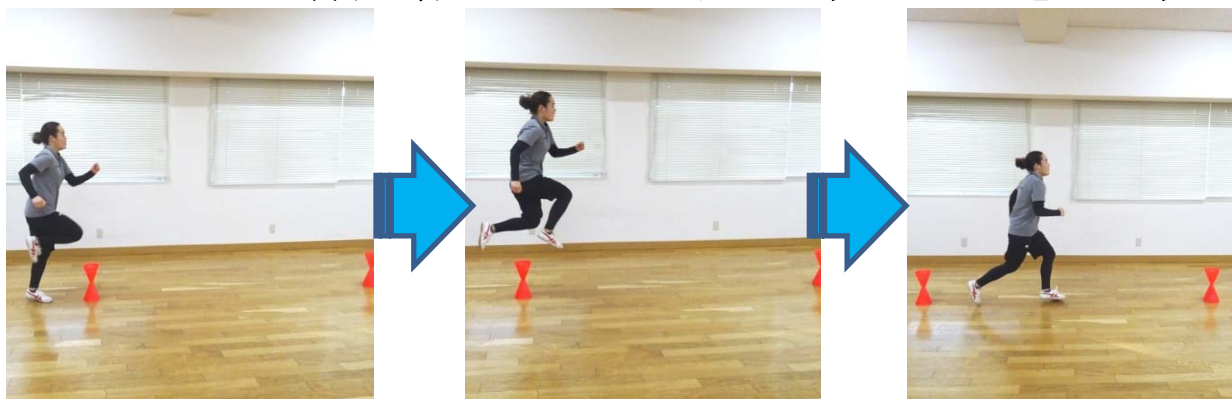
<いつも同じリズムでとべるようにしよう>



<マーカーを少し高くしても引っかからないようにして走ってみよう>



<さらにマーカーを高くして、同じタイミングで上に少しとぶようにマーカーを越えていこう>



「走る」 陸上競技・球技などはもちろん、様々な動作の基本となる動きにつながります。  
動きの要素: 足で地面をける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

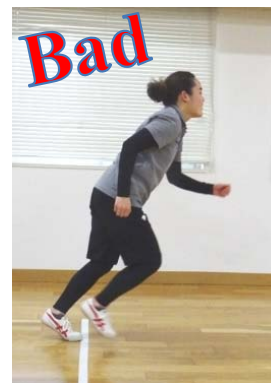
8. スタートの加速:「**変形ダッシュ**」 → **反応速度の向上、低い姿勢からの加速、素早い身のこなし**

**変形ダッシュ** スタートラインから、合図で5mほどのダッシュをする。  
ポイント: 体がすぐに起き上がらないように前傾姿勢が、速くなることを伝える。  
競争の要素も取り入れて、全力で力を発揮することを意識させる。

＜できるだけ早くゴールのラインまで走ろう＞

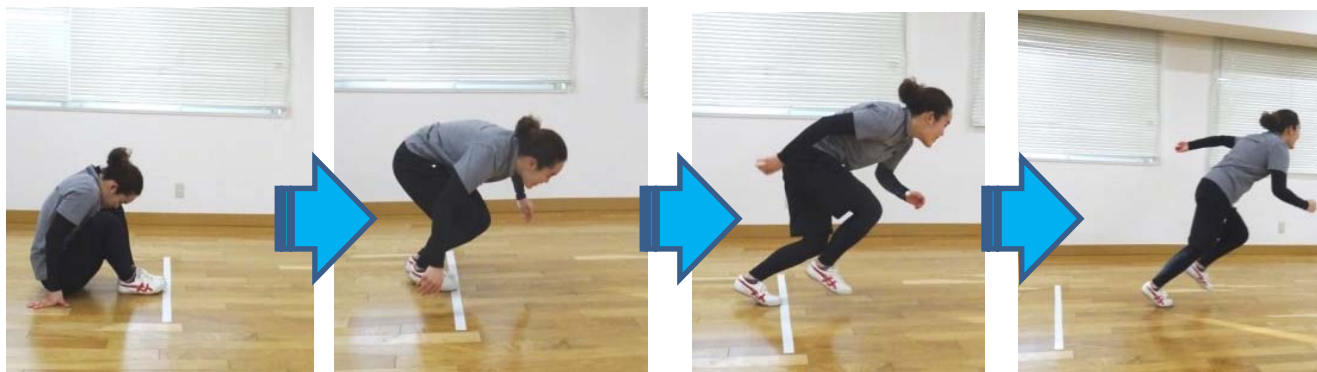


＜すぐに体を起こさないで、低い姿勢で走ろう＞



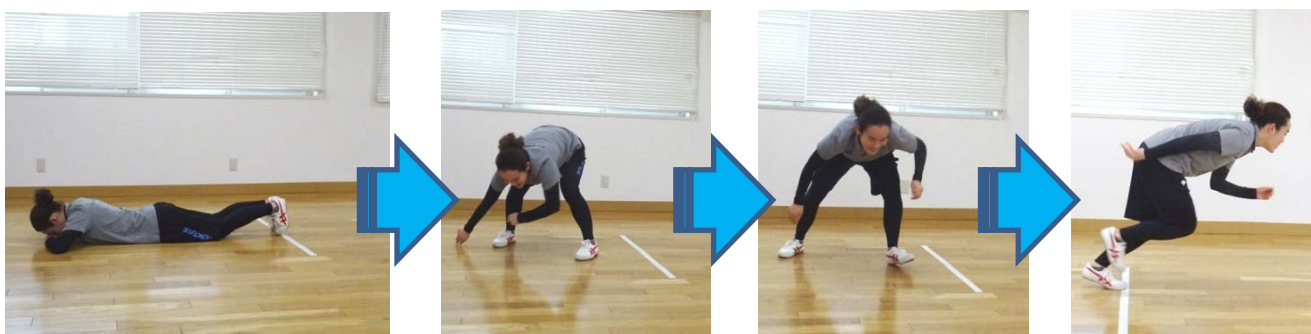
>> お山座りからスタートする。

＜手をつけて体をおこして、できるだけ低い姿勢のまま走り始めてみよう＞



>> うつ伏せや仰向け(前向き・後ろ向き)姿勢から開始する。

＜手をつけて体をおこして、できるだけ低い姿勢のまま走り始めてみよう＞





**「跳ぶ」** 陸上競技の跳躍種目・バレーボール・バスケットボール・瞬発力を必要とする動作などにつながります。  
**動きの要素:** 足で地面を強くける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

**動きの発達段階** ハイハイ ⇒ 歩き ⇒ 走り ⇒ 段差を上る  
 ⇒ 跳ぶ(脚の曲げ動作から力強く地面をけることができない。腕のふりとのタイミングが合わない。着地で転んでしまう。)  
 ⇒ 腕ふりと下半身の伸びのタイミングが合った力強いジャンプ動作

**1. 体の軸づくり:「つま先立ち・歩き」 → 足の指先の運動、地面への接地、体幹の固定、バランス**

**つま先立ち** その場でつま先立ち10秒キープ >> 片足バランス >> 両足・片足閉眼  
 ポイント: 腰を反らさずにおなかにも力を入れて、まっすぐの姿勢を作る。両手を上に挙げると姿勢は伸びやすい。

<片足バランス 正面から>



<横から>



<腰はそらさずまっすぐしよう>



**つま先歩き** つま先歩きでお散歩 >> 線の上を歩いたり障害物をよけながらのコース  
 ポイント: 競争にすると雑になるため、ゆっくりした動作を意識させて、バランスをとらせる。

その他: 包装用に用いるプチプチを30cm四方くらいで用意して、その上で走ると音が鳴る。  
 クッションやマットなど、少し不安定な場所で行うとバランスの軸づくりにもつながる。

<細い線の上やカーブなども歩いてみよう>



「跳ぶ」 陸上競技の跳躍種目・バレーボール・バスケットボール・瞬発力を必要とする動作などにつながります。  
動きの要素: 足で地面を強くける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

## 2. 軸づくり:「その場ジャンプ」 → 体幹や脚の筋力、腕の振りとのタイミング

**その場ジャンプ** マーカーや線を越えるように、両足で左右にジャンプ

ポイント: からだはまっすぐにして、足首・膝・股関節の少しの曲げ伸ばし動作を利用する。

脇をしめて、肘を曲げて、そのままジャンプをする際に手のグーを天井に向ける(肩甲骨の動き)。

＜足首・膝・腰を伸ばして、  
腕を上へ振ってみよう＞

＜つま先と膝は必ず同じ向きにし、背筋もピンとのぼそう＞



Good



Bad



＜両足とびで線を左右に越えるように跳びましょう。なれてきたらジグザグに進んでいこう＞



>> 前後ジャンプ

＜両足とびで線を前後に越えるように跳びましょう。なれてきたら1回ずつ高く跳んでみよう＞





「跳ぶ」 陸上競技の跳躍種目・バレーボール・バスケットボール・瞬発力を必要とする動作などにつながります。  
動きの要素: 足で地面を強くける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

3. 股関節の運動・姿勢作り:「四股踏み」 → 股関節の柔軟性、

パワーポジション(つま先と膝と肩のラインが横から見て直線になる姿勢)の習得

**四股踏み** 足の幅を大きく開いて、両手を膝に置く。片足を挙げてバランスをとる。力強く足の裏全体をつく。  
ポイント: 膝が内股にならないように外に開いて、つま先と同じ方向に向ける。

パワーポジションがつかれるようにする。

背筋が丸まっていれば、背筋は「ピンピン」を意識する。

<足を大きく開いて、つま先と膝を同じほうに向ける。> <背筋は丸めずに胸を張る>



Good



Bad



>> 膝に手をついた状態で歩く

>> 四股の構えから両手を挙げてジャンプをする。着地の時には四股の構えに戻る。

<四股の姿勢からジャンプし、同じ四股の姿勢にもどる>

<下半身の曲げ伸ばしを大きく使えるようにしよう>



「跳ぶ」 陸上競技の跳躍種目・バレーボール・バスケットボール・瞬発力を必要とする動作などにつながります。  
 動きの要素: 足で地面を強くける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

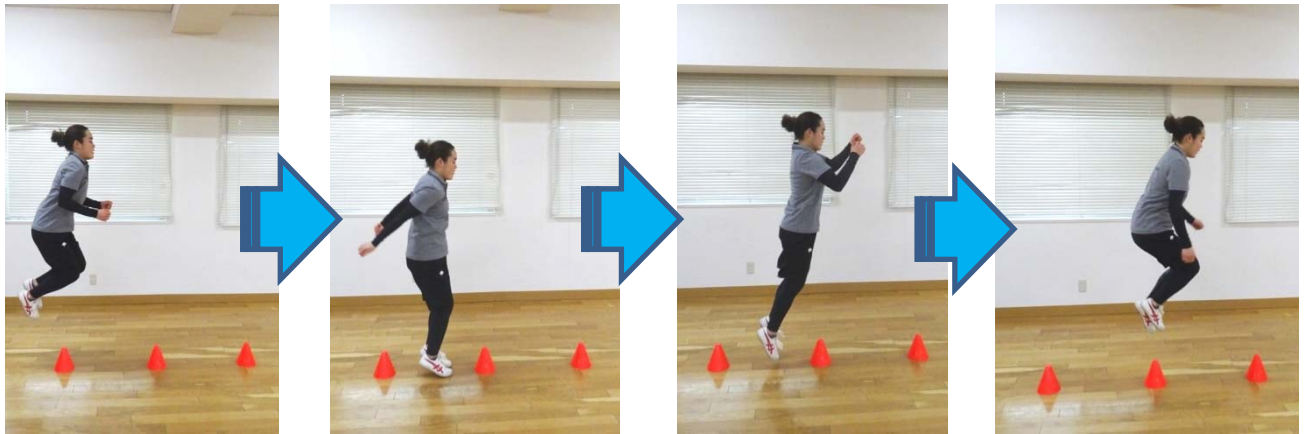
**4. 跳ぶ動作の確認:「ジャンプ動作の応用」 → 地面を押す力の発揮、空中動作の習得**

- ジャンプ動作の応用** 両足ジャンプをしながら前に進む >> 線や低い障害物をジャンプで超える  
 >> 3歩ジャンプ >> 5歩ジャンプ。  
 >> 空中で両足でばちんとたたく。下に線や縄があると、踏まないように意識がしやすい。  
 >> 両足跳びで前後左右の4方向で先生が言った方向に跳ぶ。  
 >> 180度回転ジャンプ >> 素早く左右・前後ジャンプ

ポイント: 背中が丸まらないように姿勢をつくる。

しゃがんだ時に、つま先・膝・肩が横から見て同じラインにくるような姿勢(パワーポジション)をつくらせる。

<両足でジャンプをしながら、コーンを越えて前に進んでいこう>  
 <腕の振りを大きく使ってジャンプを大きくしていこう>



<つま先と膝は必ず同じ向きにし、背筋もピンとのぼそう>

**Good**

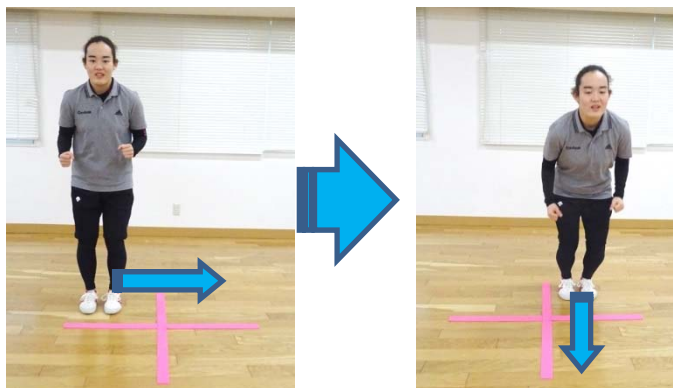


**Bad**



>> スクエアジャンプ

<両足ジャンプで  
横や前に進もう>



「跳ぶ」 陸上競技の跳躍種目・バレーボール・バスケットボール・瞬発力を必要とする動作などにつながります。  
動きの要素: 足で地面を強くける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

5. 股関節の運動:「ボール直上投げ」→ 股関節の柔軟性、  
パワーポジション(つま先と膝と肩のラインが横から見て直線になる姿勢)の習得

**ボール直上投げ** 足の幅を腰の幅に開いて、パワーポジションで姿勢を低くする。ボールをできるだけ高く投げ上げられるようにする。

ポイント: パワーポジションがつかれるようにする。背筋が丸まっていれば、背筋は「ピンピン」を意識する。

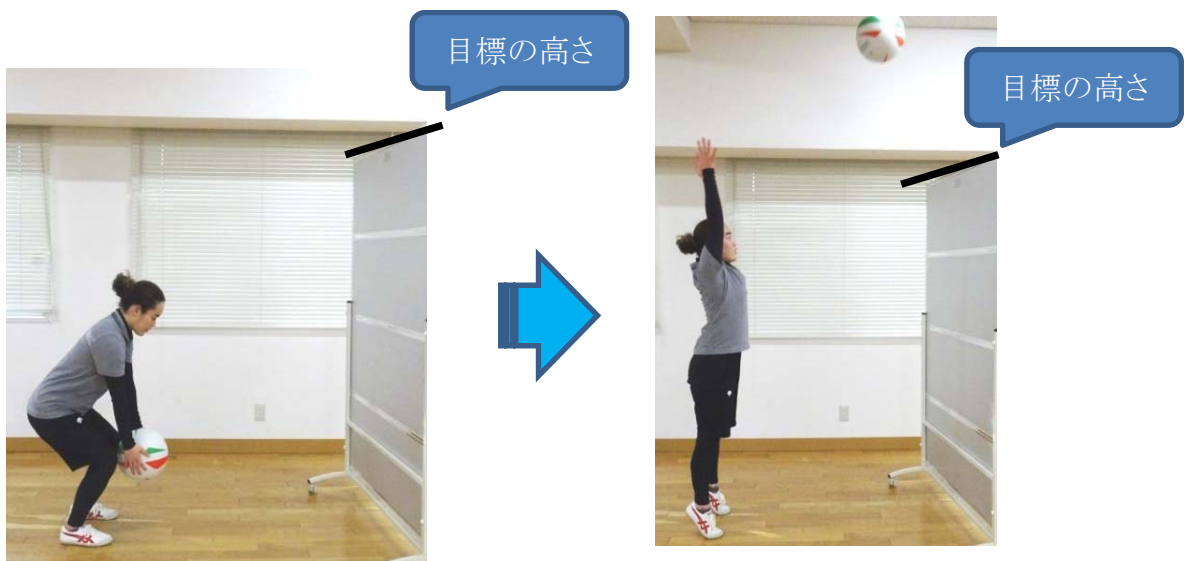
<膝と腰を曲げた姿勢からボールを高く投げ上げよう>



>> 斜め前方に投げ上げる。

身長ほどの壁をつくって壁を超えるように投げるなど、目標を決める。ゴールに入れるような意識も良い。

<目標の高さを設定し、越えられるように体を大きく使う。徐々に高さを高くしていこう>



「跳ぶ」 陸上競技の跳躍種目・バレーボール・バスケットボール・瞬発力を必要とする動作などにつながります。  
動きの要素: 足で地面を強くける力。足首・膝・股関節の伸ばす力。腕の振り。上半身の動作とのタイミング。

6. 跳ぶ動作の確認:「トランポリン」 → 地面を押す力の発揮、空中動作の習得

トランポリン トランポリンのうえで、ジャンプをする

ポイント:トランポリンの沈むタイミングに合わせてジャンプをする。両手を大きく回して高く跳べるように意識する。

<トランポリンの上で連続してジャンプを行う>  
<ジャンプするときに腕を大きく上に伸ばそう>



- >> 膝をかかえる
- >> 空中で足をぱちんとたたく
- >> 空中で足を大きく開く
- >> 空中で180度回転する

<ジャンプしながら膝をかかえてみよう>



<ジャンプしながら足を開いてみよう>





「握る」 テニス・バドミントン・剣道などの競技につながります。

動きの要素: 全身の筋力と比例関係、物を握る力。

物を離さない力(把持力; はじりょく) ※握力とは別のものとされていますが、鉄棒のぶら下がりなどに関係します。

動きの発達段階 物を手のひら全体で握る ⇒ 指の発達で物を握ることができる ⇒ ぶらさがる

### 1. 手をつく力: 「クマ歩き・よじ登り」 → 手や腕の力向上、つかむ力の向上

クマ歩き 前方向に動く >> スピードを速める >> 横方向や後ろ向きに動く

>> カーブを必要とするコースを作る >> 雑巾がけレース

ポイント: 手をつくときには、肘は伸ばしてしっかりと指を開いて「パー」でつく。

<クマの姿勢から手足を動かして前へ進んでいこう>

<足も大きく動かして股関節の運動をしよう>



<指は曲げずにしっかり開いて体をささえよう>

<前向きができれば、横や後にも進んでみよう>



よじ登り マットなどで傾斜をつくり、クマ歩きで登っていく

>> 傾斜がきつくなって来たら、手の力と足の指の力で登っていく。

ポイント: 跳び箱にマットをかけるなどして、傾斜をつくってもよい。

<指を開いてしっかりとマットに手をつけてよじ登っていこう>

<裸足で登ると足の指も使う運動になる>



**「握る」** テニス・バドミントン・剣道などの競技につながります。

**動きの要素:** 全身の筋力と比例関係、物を握る力。

物を離さない力(把持力;はじりょく)※握力とは別のものとされていますが、鉄棒のぶら下がりなどに関係します。

## 2. 握る力・体のバランス:「手握り相撲」 → 握る力と離さない力、からだのバランスをとる力の向上

**握手相撲** 向かい合ってしゃがんで握手をする。その手を離さないように相手を転がす。

ポイント: 2人の距離を近くして、右手握手だと右肩と相手の右肩が正面に来るように少しずれる。

転がった時に頭を打ったり、友達にぶつからないようにスペースを確保する。

<仲間と向かい合って手をつなぐ>

<つま先でバランスをとって手を離さないようにしながら、相手のバランスを崩してみよう>



<相手と遠すぎると引っ張り合うだけになってしまうため、

少し距離を近くして色々な方向に揺さぶれるようにしよう>



**「握る」** テニス・バドミントン・剣道などの競技につながります。

**動きの要素:** 全身の筋力と比例関係、物を握る力。

物を離さない力(把持力;はじりょく)※握力とは別のものとされていますが、鉄棒のぶら下がりなどに関係します。

### 3. 握る力・離さない力:「物を持ち上げる」→ 手や腕の力向上、全身の力の向上

**物を持ち上げる** 両手でつかんで持ち上げられる箱のようなものを持ち上げる。

ポイント: パワーポジション(つま先と膝と肩のラインが横から見て直線になる姿勢)で物を持ち上げて運ぶ。

<足を大きく開いて、つま先と膝を同じほうに向ける。>  
<背筋は丸めずに胸を張ろう>



<しっかりと握ったまま、  
背筋はまっすぐにして立ち上がろう>



「握る」 テニス・バドミントン・剣道などの競技につながります。

動きの要素: 全身の筋力と比例関係、物を握る力。

物を離さない力(把持力; はじりょく) ※握力とは別のものとされていますが、鉄棒のぶら下がりに関係します。

#### 4. ぶら下がる力:「ぶら下がり」 → つかんで離さない力(把持力)の向上

**ぶら下がり** 大人の腕につかまって全身を伸ばした状態で浮く

>> タオルにぶら下がり持ち上げてもらう

>> 鉄棒にぶら下がる

ポイント: 親指を回して、指で輪をつくるように握る。徐々に長い時間ぶら下がるようにしていく。

その他遊具等: うんてい、のぼり棒、ぶらんこ、つなひき、ぞうきんしぼり、木登り

<ぶら下がるときには親指をまわして握るようにしよう>





「体を支える」 体操競技など体を支える動作につながります。

動きの要素: 腕で身体を支える力、身体がぶれないように固定する体幹の力。

**動きの発達段階** ハイハイで体を支える腕の力や背筋が強くなる ⇒ 肘を伸ばして体を支えることができる  
⇒ 体をまっすぐに支えるお腹の力が強くなる ⇒ 不安定でも体を支えることができる

**1. 腕で支える力・体幹の力:「おしり歩き」 → 手や腕の力向上、背中やふともも裏側の力の向上**

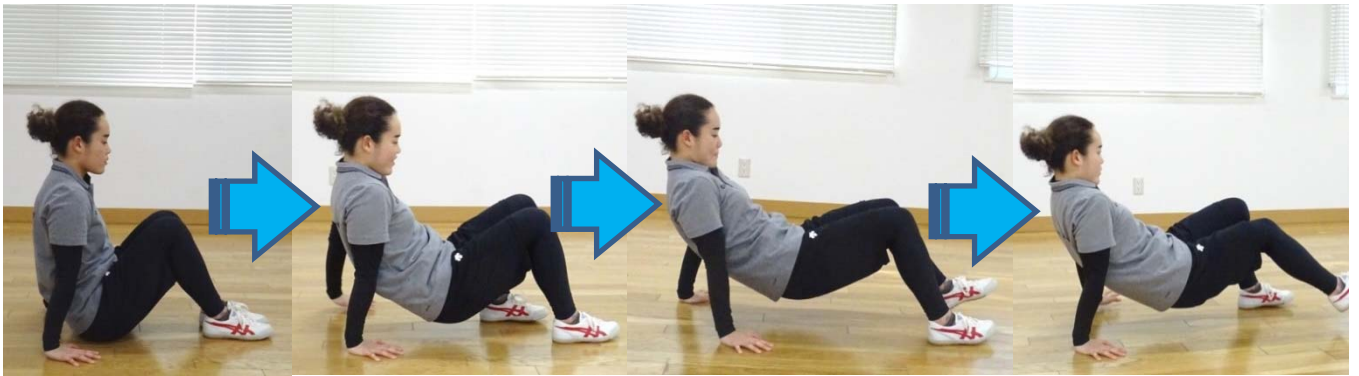
**おしり歩き** おやま座りから両手をおしりの横に置き(指先は足の方へ向ける)、  
両足・両手の順で力を入れてすすむ。

>> 進む方向を変えたり・スピードを速くする。

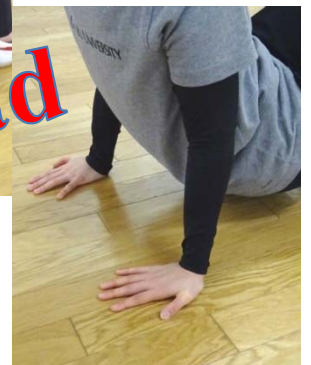
ポイント: 肘は伸ばして、手のひらはしっかりと開いてつく。少しずつおしりを持ち上げて進んでいく。

1歩1歩は、あまり大きく動かさず、小さく歩くところから進める。

<手足を順番に動かしながら腰を浮かせて前へ進もう>  
<早く進みすぎて肩や手首を痛めないようにしよう>



<肩や手首を痛めないように、指先の向きは足の方へむけて手をつくようにしよう>



「体を支える」 体操競技など体を支える動作につながります。

動きの要素: 腕で身体を支える力、身体がぶれないように固定する体幹の力。

## 2. 腕で支える力・体幹の力: 「つくえ歩き」 → 手や腕の力向上、背中やふともも裏側の力の向上

**つくえ歩き** おしり歩きから、おしりを浮かせて、おなかでつくえをつくる。その姿勢のまま足の方向に進む。  
ポイント: 「おなかにジュースをのせたよ。こぼれないようにね。」などと声掛けをして、おしりが落ちないように力を入れさせる。

1歩1歩は、あまり大きく動かさず、小さく歩くところから進める。

＜肩・おなか・膝が同じ高さになるようにしたまま、手足を少しずつ動かして前へ進もう＞



＜おなかに物を乗せても落とさないようにバランスをとって、おなかが落ちないようにしよう＞

Good



Bad



- >> 進む方向を変えたり、スピードを速くする。
- >> その姿勢から、片足をあげて少し我慢する。

＜バランスをとったまま片足をあげて姿勢が崩れないように支えよう＞



「体を支える」 体操競技など体を支える動作につながります。

動きの要素: 腕で身体を支える力、身体がぶれないように固定する体幹の力。

### 3. 腕で支える力・体幹の力:「かえる跳び」 → 手や腕の力向上、おなかと背中の中の力の向上

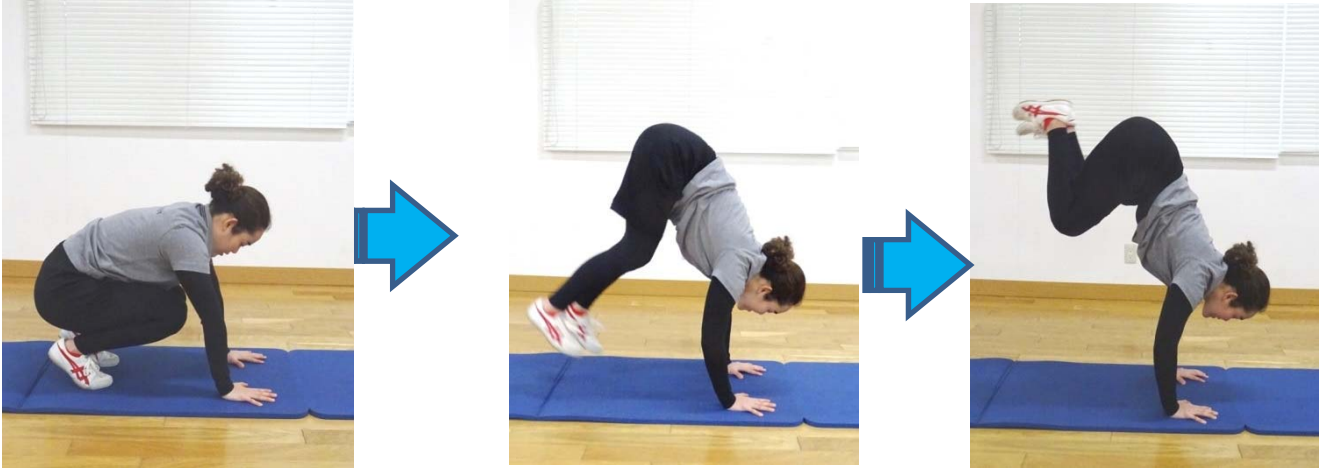
**かえる跳び** 両手をひらいてマットにつき、両足で小さく跳ぶ

>> 両足で跳びながらすこし左右に足のつく位置をかえる。

ポイント: 肘は伸ばして、手のひらはしっかりと開いてつく。

足を高く挙げても腰がそらないようにおなかに力を入れる。

<両手を開いてマットについて体を支え、両足をジャンプして浮かせてみよう>



<マットを見ていなかったり背中を丸めるとまわってしまうので、マットをしっかりとみよう>



- >> 少しずつ両足を上げる高さを高くしていく
- >> 足を浮かせたら、足でぱちんとたたく。

<足をあげたら  
空中で足をぱちんとたたく>





「体を支える」 体操競技など体を支える動作につながります。

動きの要素: 腕で身体を支える力、身体がぶれないように固定する体幹の力。

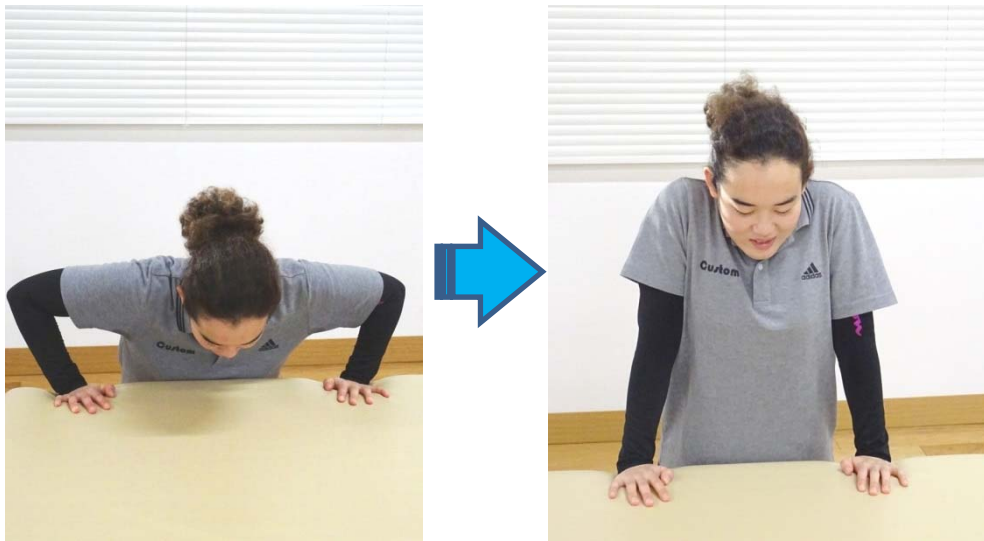
#### 4. 腕を伸ばす力:「よじ登り」→ 腕で押す力の向上

**よじ登り** 腰の高さくらいになる台や跳び箱を用意して、両手をついて体を持ち上げて、上によじ登る。

ポイント: 肘を曲げたところから体を持ち上げるように伸ばして、手のひらはしっかりと開いてつく。

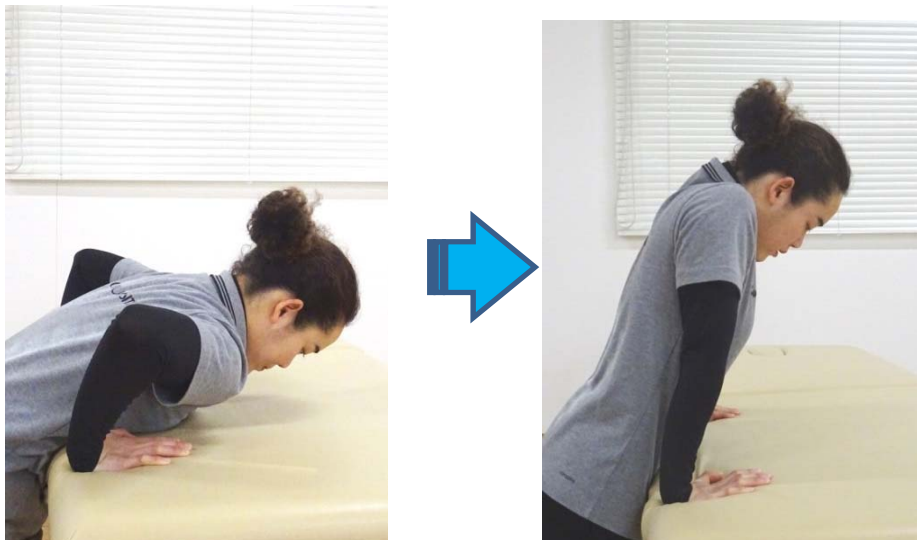
鉄棒のつばめの動作や雑巾がけでもよい。

<両手を開いてついて、肘を伸ばしながら体を持ち上げて台の上によじ登ってみよう>



>> 高さを徐々に高くしていき、胸の高さくらいまでになるようにする。

<高さが高くなっても、腕の力で体を支えて台の上によじ登ってみよう>





「体を支える」 体操競技など体を支える動作につながります。  
動きの要素: 腕で身体を支える力、身体がぶれないように固定する体幹の力。

5. 腕で支える力・体幹の力:「背中ですべり台」→ 手や腕の力向上、おなかと背中の中の力の向上

**背中ですべり台** 両手をひらいて床につき、肘は伸ばす。  
頭から足までまっすぐになるように背中ですべり台をつくる。  
>> そのままの姿勢で、お散歩

ポイント: 肘は伸ばして、手のひらはしっかりと開いてつく。常に腰はそらないようにおなかに力を入れる。  
からだがねじれたり、腰がそったりしないように力を入れる。

<両手を開いてつき、肘を伸ばして体を支えよう>  
<肩から足までが一直線になるように体を支えよう>



>> その場で姿勢をキープして、片足をあげる



>> 片手をあげる。



>> まっすぐのすべり台から、わざと横にねじれるようにしてキープする。  
逆側もねじる。膝を曲げてねじってもよい。



「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
上半身と下半身の捻り動作にもつながる。

動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

**動きの発達段階** 直立でボールをおとす ⇒ ボールを肩から押し出す  
⇒ 両手足同じ方を前に出してボールをなげる ⇒ ボールを持っている逆足をだして投げる  
⇒ ボールを持っている側の足でバランスをとり体重移動をしながら腕を力強くまわして投げる  
⇒ 下半身からの力を上半身に伝えながら力強く投げる

**1. ボールをつかんで離すタイミング:「机の上でのボールころがし」 → タイミングに合わせたボールをつかむ・離す動作の習得**

**机の上や床でのボールころがし** 机で向かい合って立ち(座り)ボールを転がして相手に渡す。

>> 机を使わずに地面に座って行ってもよい

ポイント: 相手がとりやすいところにボールを転がせるようにする。

キャッチのタイミングなどを近くで声をかけてあげる。

<相手の取りやすいところへボールをとりやすいスピードで転がしてみよう>  
<転がってくるタイミングに合わせてボールをキャッチしてみよう>



>> 膝立ちでバウンドさせながら相手に渡す。



「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
上半身と下半身の捻り動作にもつながる。

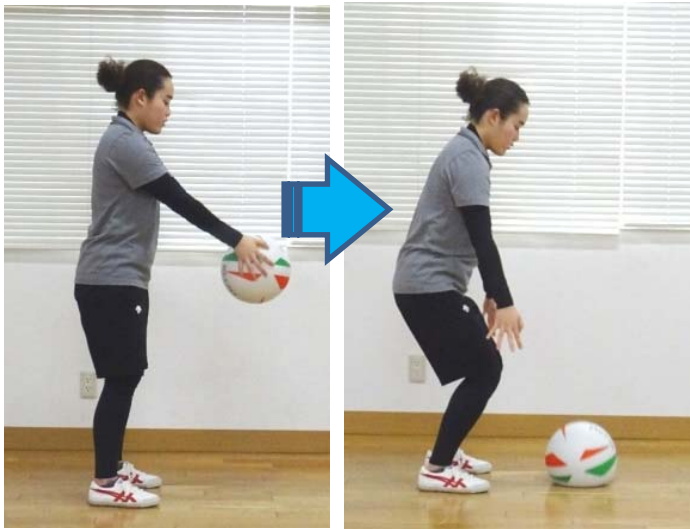
動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

2. ボールをつかんで離すタイミング:「バウンドキャッチ・スローイング」 → 全身を使った投動作への導入

**バウンドキャッチ** 下に1回ボールをついてキャッチする >> ボールをついている間に手をたたくなど。  
ポイント: 少しずつ力強くボールをつけるようにしていく。

<手で持ったところから下にたたきつけてキャッチしよう>

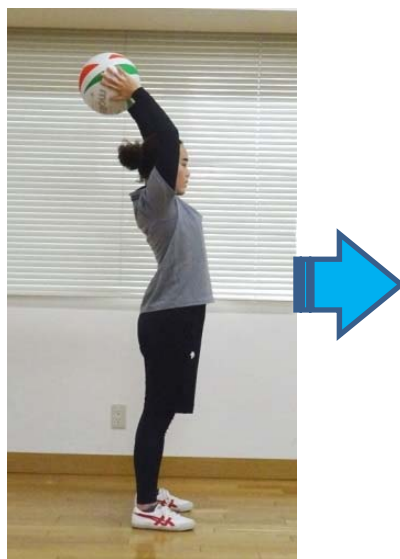
<体を反ったところから  
下にボールをたたきつけよう>



**スローイング** ボールを両手で持ち頭上から下にたたきつけるように投げる。  
ポイント: 頭の後ろから全身を使って投げる。

下にたたきつけるときに頭が下に下がりすぎないようにする。

<サッカーのスローイングのように体を反ったところから  
できるだけ遠くへボールを投げよう>





「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
上半身と下半身の捻り動作にもつながる。  
動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

### 3. 腕の振り:「ハイタッチ」 → 腕をまわす力、離すタイミングの学習

**ハイタッチ** 腕を伸ばした位置でハイタッチできるように設定する  
>> 徐々に力強くたたけるように声掛けしていく  
>> 頭上からさわられるような物を垂らしてもよい。  
ポイント: 音がなるとボールを離すタイミングを覚えていける。

<利き手を引いて構えよう>



<勢いよく音がなるように腕を振ろう>



<肘を伸ばしてたたこう>



<肘が曲がって低いところでたたかないようにしましょう>  
<投げる動作の重心移動をしながら大きな音でたたけるようにしましょう>





「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
上半身と下半身の捻り動作にもつながる。

動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

#### 4. 腕の振り:「ハイタッチのマネでボール投げ」 → 腕をまわす力、離すタイミングの学習

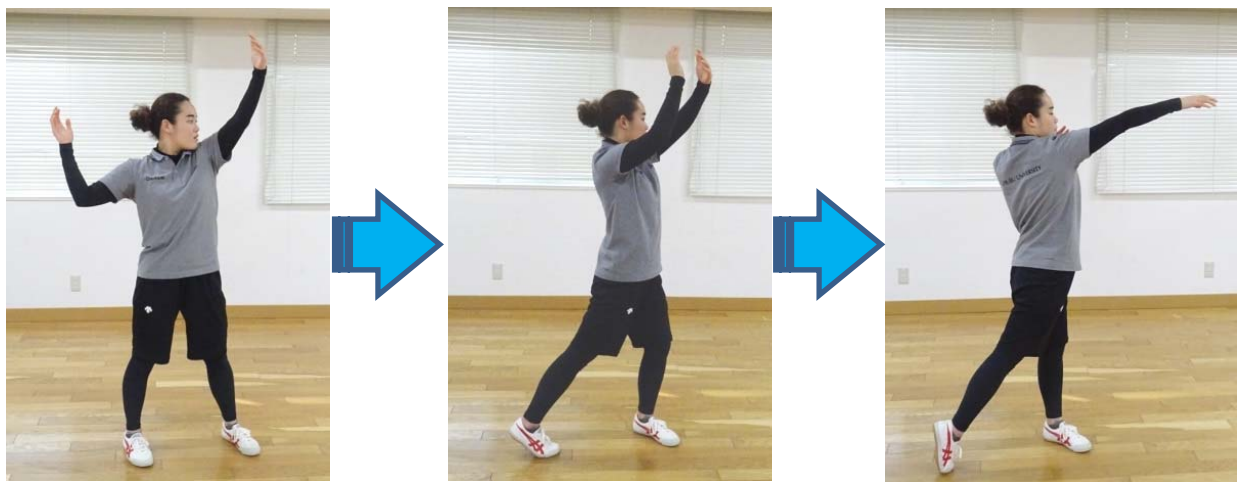
**ハイタッチのマネでボール投げ** ハイタッチの方法でタッチしていた場所にボールを持っていない手を置き、  
その手にタッチするように腕をふって、ボールを投げる。

ポイント: まずは、両足そろっていても良いが、徐々にボールを持っている側の足を引いた姿勢から行う。

<両足をそろえてボールを持たない手を前にだし、その手をたたくように大きく腕をふろう>



<体を横向きにして、前に出した足に体重移動をしながら腕をふろう>  
<ボールを投げる時に、前に出していた手を体に引き付けよう>

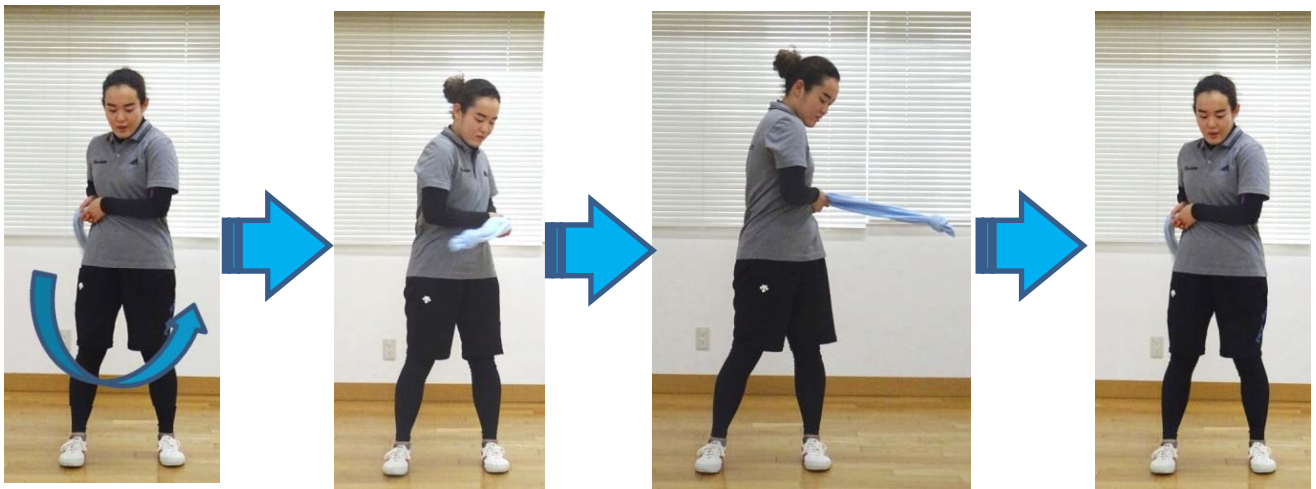


「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
 上半身と下半身の捻り動作にもつながる。  
 動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

5. 体のひねり動作:「タオル体操」 → 体のひねり動作の習得

**タオル体操** 両足を横に開いて、体を大きくふってタオルを体に巻き付けさせる。  
 ポイント: 地面にタオルがつかないくらいの長さを使用する。  
 慣れてきたら、タオルの先を一結びすると重さを感じられるようになる。  
 周りの子ども達に当たらないように気を付ける。

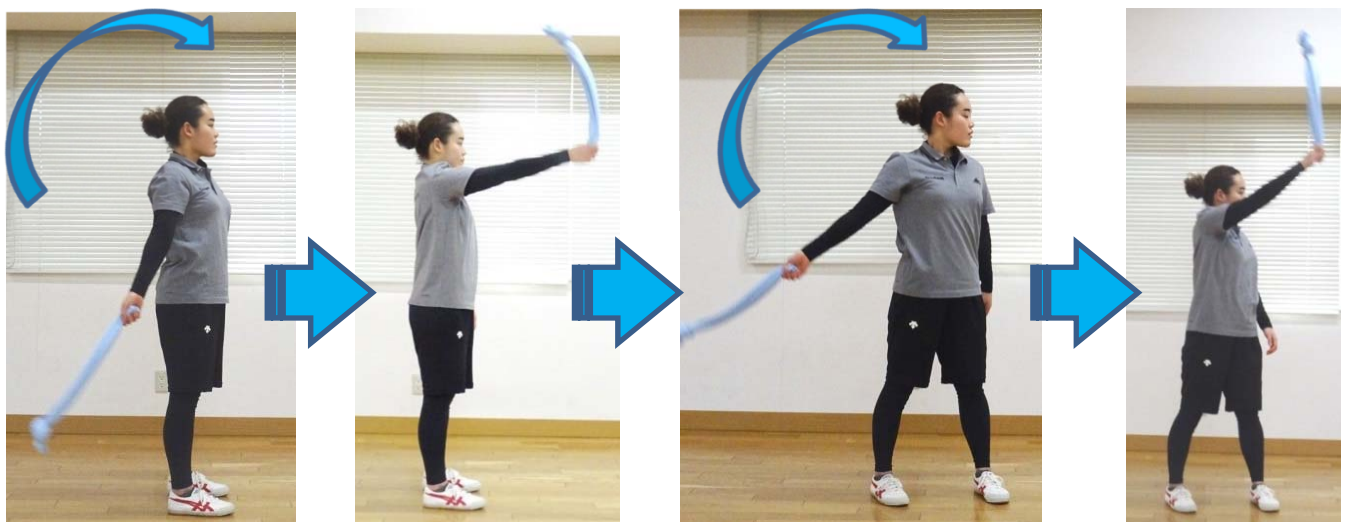
<両足をそろえて足は動かさずに上半身をひねって、体にタオルを巻きつけてみよう>



- >> 片手にタオルをもって、腕を伸ばしてタオルをまわす。
- >> 正面を向いて立っていたところから、体を横に向けて腕をまわす円を体にそって回すようにする。

<両足をそろえて足は動かさずに  
 片手でもったタオルを体の横で大きくまわそう>

<片足を前にだして、足は動かさずに  
 片手でもったタオルを体の横で大きくまわそう>

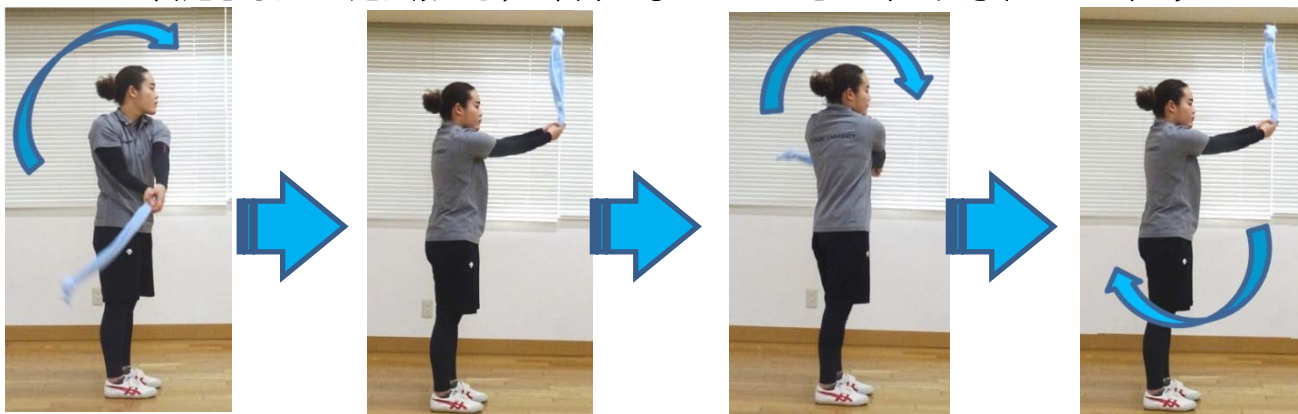


「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
 上半身と下半身の捻り動作にもつながる。  
 動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

6. 体のひねり動作:「タオル体操」 → 体のひねり動作の習得

**タオル体操** 両足を横に開いて、腕を大きく振ってタオルをまわす。  
 ポイント: 地面にタオルがつかないくらいの長さを使用する。  
 慣れてきたら、タオルの先を一結びすると重さを感じられるようになる。  
 周りの子ども達に当たらないように気を付ける。  
 >> タオルで8の字をかくように大きく腕をまわす。

＜両足をそろえて足は動かさずに両手でもったタオルを8の字に大きくまわしてみよう＞



＜両手で8の字に大きくまわす:正面から＞

＜片手でまわす＞

＜体を横向きにする＞



>> 正面を向いて両手で行うところから、体を横に向けて投げる動作に近づけていく。  
 >> 徐々に体重移動をしながら、大きく体を動かしていくと、タオルの勢いもついていく。

＜前に出した足への体重移動もしながら、片手で8の字にタオルを大きくまわしてみよう＞





「投げる力」 野球・ハンドボール・バレーボール・バドミントンなどの動作  
上半身と下半身の捻り動作にもつながる。  
動きの要素: 腕をまわす力、足のバランス、下半身と上半身のひねりや連動。

### 7. ボールを投げる方向の確認:「壁越え・的あて」 → 投げる角度の習得

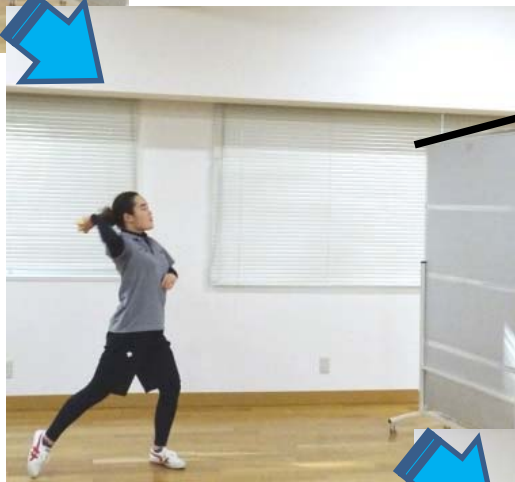
**壁越え・的あて** 子どもの1m先に壁をつくり、その上をボールが通るように投げる。  
>> 壁を少しずつ遠く高くしていく。

ポイント: 投げる動作が崩れないように声掛けしながら、投げる方向を斜め上方向に向けていく。

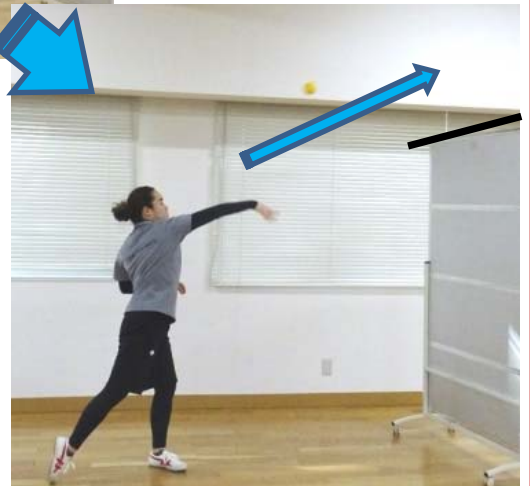
<ボールを持った手をひいて  
反対側の足と手を前に出そう>



<前に出した足に  
体重を移動しながら  
腕をふろう>



<ボールを投げる時には肘を伸ばして  
斜め上に向かってボールをなげよう。  
前に出していた手は体に引き付けよう>



# 年代別プログラム参考集

## 走る力・跳ぶ力×だるまさんがころんだ

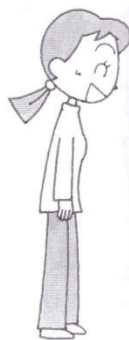
1 「だるまさんがころん・・・」



2 「だ。〇〇くんと△△ちゃん先生が見てるときに動いたので、スタートラインに戻ってください。」

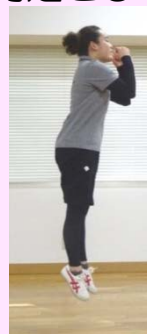


3 「もう一度いきます。だるまさんが・・・」



### 3歳児

動き方： 両足とび  
とまり方： 両足そろえる



### 4歳児

動き方： スキップ  
とまり方： 片足で立つ



### 5歳児

動き方： ケンケン  
とまり方： バンザイ+片足



# 年代別プログラム参考集

## 体を支える力×だるまさんがころんだ 1

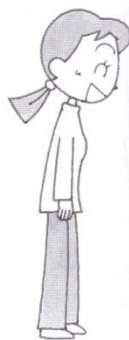
1 「だるまさんがころん・・・」



2 「だ。〇〇くんと△△ちゃん先生が見てるときに動いたので、スタートラインに戻ってください。」



3 「もう一度いきます。だるまさんが・・・」



### 3歳児

動き方： とまり方：  
クマ歩き クマ片足あげ



### 4歳児

動き方： とまり方：  
クマ後歩き クマ片手あげ



### 5歳児

動き方： とまり方：  
かえる跳び かえる片足あげ





# 年代別プログラム参考集

## 体を支える力×だるまさんがころんだ 2

1 「だるまさんがころん・・・」



2 「だ。〇〇くんと△△ちゃん先生が見てるときに動いたので、スタートラインに戻ってください。」



3 「もう一度いきます。だるまさんが・・・」



### 3歳児

動き方： おしり歩き  
とまり方： おしり片足あげ



### 4歳児

動き方： おしり歩き後  
とまり方： つくえ歩き



### 5歳児

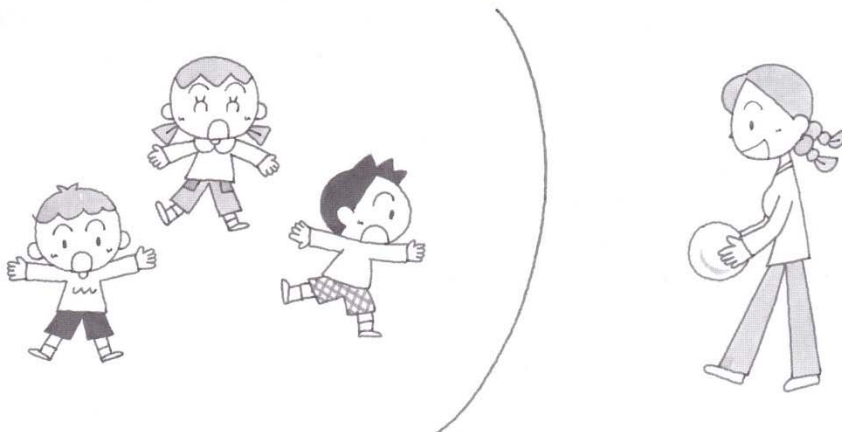
動き方： つくえ歩き  
とまり方： つくえ片足あげ



# 年代別プログラム参考集

## 投げる力+走る力+跳ぶ力×中あて

- 1 指導者「先生は円の外からボールをころがします。  
みなさんは線から出ないようにして逃げてください。」



- 2 「けっちゃん駄目だよ。逃げるんだよ。」  
なれてくると、ボールを取ったり  
けったりする子が出てくる。



- 3 「ボールにあたったら、外で休憩。  
最後まであたらなかったお友だちが  
優勝です。」  
じょじょに勝ち負けをはっきりさせる  
ことにより、ルールを守る意識をつけ  
たり、積極性を引き出す。



### 3歳児

投げ方： 逃げ方：  
下から転がす 両足とび



### 4歳児

投げ方： 逃げ方：  
両手 スキップ  
スローイング



### 5歳児

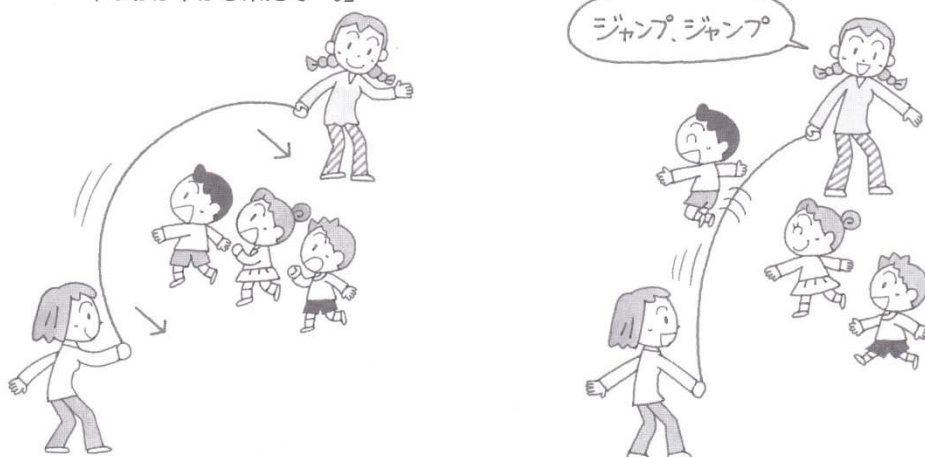
投げ方： 逃げ方：  
片手投げ ケンケン



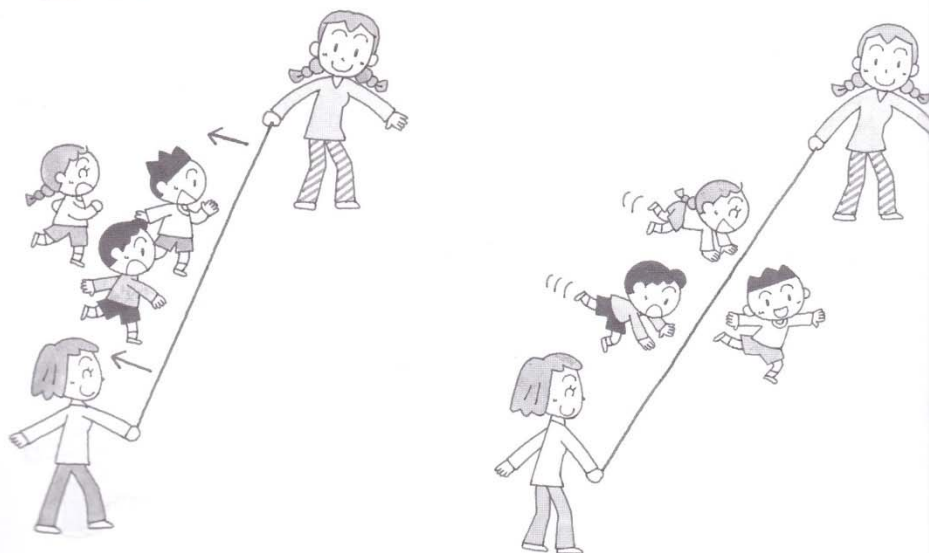
# 年代別プログラム参考集

## 跳ぶ力・体を支える力×上から・下から来たぞ

- 1 指導者があやつるなわを、跳びこえたり、くぐったりして遊ぶ。  
「なわが下から来たぞー。」



- 2 「今度は上から来たぞー。」



### 3歳児

下よけ方： 上よけ方：  
ハードル走 クマ歩き



### 4歳児

下よけ方： 上よけ方：  
スキップ クマ歩き片足



### 5歳児

下よけ方： 上よけ方：  
四股ジャンプ かえる跳び





# 年代別プログラム参考集

## 走る力×新聞紙リレー

### 3歳児

走り方： スキップ  
スタート： おやま座り



### 4歳児

走り方： ケンケン  
スタート： うつぶせ

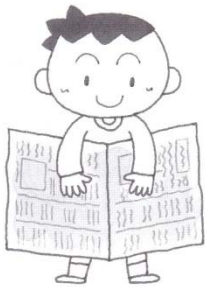


### 5歳児

走り方： マーカー走  
スタート： あおむけ



1 新聞紙を広げて、体の前に持つ。



2 新聞紙が落ちないように走る。



新聞紙をバトンにして、  
リレー遊びをする。

