



# 様々な遊びを中心に 親子で楽しく体を動かそう！



スポーツ庁が毎年実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果によると、小学校入学前に体を動かす遊びが好きだった子どもは、体力が高いことがわかっており、幼児期において様々な運動遊びを経験し、運動習慣を定着させることの重要性が認識されています。

## Q. なぜ、様々な**運動遊び**を取り入れることが必要なのでしょう？

### A. 体を動かす遊びが、健康な体と心の基盤をつくるからです。

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練化も図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで、社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基盤を培うことが大切です。

### 運動遊びで大切な3つのポイント

- 1 いろいろな動きができるよう幅広く遊びを取り入れよう
- 2 体を動かす遊びの時間の目安は合計して「1日60分」
- 3 一人一人の発達に合わせて楽しく無理のない遊びを

出典：「幼児期運動指針」（文部科学省）  
([https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/fieldfile/2012/05/11/1319748\\_3\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/fieldfile/2012/05/11/1319748_3_1.pdf))



宇都宮共和大学子ども生活学部  
河田隆教授に教えていただきました！



やってみよう！

## 親子で運動遊び

### ～用具を使わない運動遊び編～

#### キリンさんの長い首

- 親は子どもを肩車する。
- 足を肩幅に開き、無理しない程度に左右に揺らす。
- 子どもは落ちないように親の頭を持つ。

#### ▶これが育つよ！

筋力(腹筋・背筋)  
筋持久力  
調整力(バランス感覚)



発展 親が前後に開脚して体を前屈する  
「ゾウさんの長い鼻」もあります。

#### 山登り

- 両手をつなぎ向かい合う。
- 子どもは膝・腰・お腹と階段を上るようにして親の肩の高さまで登る。

#### ▶これが育つよ！

協応力(対応能力)



発展 両手をつなぎ向かい合い、子どもは膝・腰・お腹と階段を上るようにして逆上がりをする「逆上がり」もあります。

#### 地震

- 子どもをおんぶして、上下左右にゆすります。ゆする大きさをだんだん大きくします。
- 慣れてきたら子どもは手を離して手を横に広げます。

#### ▶これが育つよ！

筋力(腕力)  
筋持久力



発展 子どもを抱っこし、親の体幹のまわりを落ちないように一周する「大木まわり」もあります。

#### サーフィン

- 親はうつ伏せになり、手足を伸ばして背中を反る。
- 子どもは親の背中に立って乗り両手を開いてバランスをとる。
- 子どもが乗ったら、親は上下左右に揺らす。
- 親の波のような動きに落ちないようにバランスをとる。

#### ▶これが育つよ！

調整力(バランス感覚)／協応力(対応能力)



発展 親の背中に子どもが乗り、親の移動に落ちないようにバランスをとる「親ガメ子ガメ」もあります。



～用具を使った運動遊び（ボール・縄）編～

**ボールのお散歩**

- 子どもは、足を閉じて膝を曲げ座る。
- 姿勢を崩さないよう自分の周りでボールを転がす。
- 親は子どもの姿勢が崩れないよう声をかける。

▶これが育つよ!

筋力(腹筋・背筋) / 筋持久力 / 柔軟性

発展 あぐら、正座等、座り方を変えて行う。



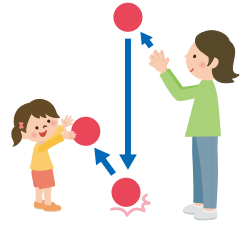
**バウンドキャッチ**

- 親は子どもの上からボールを落とす。
- 子どもはボールが1バウンドしたらキャッチする。

▶これが育つよ!

調整力(バランス感覚)  
瞬発力

発展 慣れてきたら2バウンド、3バウンドと回数を増やしてキャッチする。



**縄渡り**

- 縄を床に一直線に置く。
- 子どもは落ちないようにバランスをとって縄の上を渡る。
- 子どもがバランスを上手くとれない場合に、親は手を取る(両手あるいは片手)。

▶これが育つよ!

調整力(バランス感覚)

発展 直線に置いた縄を曲線や円を描くようにして置く。



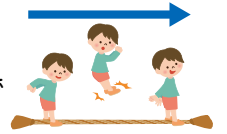
**縄またぎ跳び**

- 縄を床に一直線に置く。
- 縄をまたぐように足を肩幅に開いて立つ。
- 前に進みながら跳ぶ。「ジャンプ→空中で足を1回叩く」の動作をしながら進む。

▶これが育つよ!

瞬発力  
筋持久力  
調整力(バランス感覚)

発展 親子で向かい合い同じ動作をする。  
親子で前後に進みながら同じ動作をする。



WEBサイト「とちぎっ子<sup>ライ</sup>体力雷ジグワひろば」とちぎ元気キッズゾーンでは、親子でできる様々な運動遊びを動画で紹介していますのでぜひ家庭でも御活用ください。

【WEBサイト】【運動遊び動画】



**お知らせ**

幼児期からの運動習慣形成に向け、特徴的な取組を実施している園を表彰する、令和4(2022)年度栃木県教育委員会「体力づくり奨励賞」を受賞された園をご紹介します。



学校法人 北関東カトリック学園聖家幼稚園認定こども園  
社会福祉法人 大門福祉会徳次郎保育園  
社会福祉法人 寿光会矢板保育園



3園が表彰されました!  
取組はこちらに掲載しています。

受賞おめでとうございます!

**アンケート御協力をお願い**

右の雷バージョンの  
とちまるくんが  
プリントされています!



アンケートに御協力いただいた方100名様に抽選で、

**とちまるくん(とちぎっ子体力雷ジグワひろばバージョン)ハンカチプレゼントあり!**

(対象期間:1/31まで)

※当選者の発表は、グッズの発送をもって代えさせていただきます。

アンケートはこちらから▶



お問合せ先：栃木県教育委員会事務局 健康体育課 体力向上・部活動改革担当  
TEL 028-623-3415・3600 / FAX 028-623-3574