

おやこ運動遊びのススメ — 運動遊びの行い方 —

■□ 用具などを操作する動き □■



【ボール転がし】

- 親は、子どもから少し離れたところに、両足を開いて立ちます。
- 子どもは、足の間を狙ってボールを転がします。
- 子どもとの距離を離したり、転がったボールを追い越して足の間を通したりすると、より楽しい遊びになります。



【輪投げ】

- 新聞紙やチラシを丸め、端と端をセロテープで止めて輪を作ります。
- 投げる人は、体の横から投げたり、オーバーハンドで投げたりします。
- 捕る人は、飛んでくる輪をキャッチします。
- 輪を両手や片手で捕ったり、新聞紙の棒に通したりしてみましよう。



【タオルキャッチボール】

- タオルを結んで、ボールのようにします。親子でキャッチボールをしましょう。
- 最初は、短い距離で、下手投げで行います。慣れてきたら、徐々に距離を遠くしたり、オーバーハンドで投げたりしましょう。
- 捕る動きは、子どもには難しいので、親は転がして返球します。



【レジ袋キャッチ】

- 親は、レジ袋の中に空気が入るようにして、フワッと投げ上げます。
- 子どもは、降りてくるレジ袋をキャッチします。
- キャッチする高さを変えたり、レジ袋の中に手や足の先を入れるようにしたりすると、より楽しい遊びになります。



【新聞紙ボールを使って（ボール突き・ボール蹴り）】

- レジ袋に丸めた新聞紙を入れ、新聞紙ボールを作ります。
- 相手に向かって、新聞紙ボールをバレーボールのように突いたり、サッカーのように蹴ったりしてみましょう。
- 片手や両手で突いたり、両方の足で蹴ったりしてみましょう。
- 丸めた新聞紙の数によって、ボールの重さを調節することができます。



【丸太倒し】

- 親は仰向けに寝て、足を垂直に立てます。両手は床面につけて、足が倒れないように支えます。
- 子どもは、その丸太（親の両足）を押ししたり引いたりして倒すようにします。
- 親は、丸太を片足にすると、子どもの力に対抗しやすくなります。

幼児期の運動については、次の3点がポイントです。

- 多様な動きが経験できるように、様々な遊びを取り入れましょう。

幼児期は、運動能力が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。普段の生活の中で必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや、将来のスポーツ活動につながる動きなど、基本的な動きを親子で遊びながら身に付けましょう。

- 楽しく体を動かす時間を確保しましょう。

楽しい遊びが提供された上にある程度の時間を確保することで、幼児は其中で様々な工夫をし、結果として多様な動きを獲得することにつながっていきます。

- 発達の段階に応じた遊びを提供しましょう。

幼児は、その時期に発達していく体の諸機能を使って動こうとします。発達の特性に合った遊びを提供することで、無理なく多様な動き方を身に付けることができるだけでなく、けがの防止にもつながります。また、幼児ひとり一人の発達に応じた配慮が必要です。

幼児に経験させたい基本的な動きとして、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」があります。このポスターでは、これら3つのカテゴリーごとに親子でできる運動遊びを紹介しています。

そして、これらの動きは将来、小学校の体育の授業で学習する「体づくり運動」へとつながるものです。

さあ、大人も子どもも一緒になって、運動遊びを楽しみましょう！