

## なぜ、体力や運動能力の向上が必要なの？

### 体力・運動能力の向上

幼児期は、「タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力」が著しく向上する時期です。この能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをし、事故や怪我などを自分の状況判断によって防止する力にもなります。幼児期にこの能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成する上でとても重要です。

### 社会適応力の発達

幼児は、徐々にたくさんの友達と遊ぶことができるようになります。その中で仲間とのルール・約束事を守り、自分の主張をうまく伝えたり、友達を受け入れたりといったコミュニケーションを取り合いながら、社会性を養うことができます。

### 認知的能力の発達

幼児期に遊び・運動をするときは、状況を判断してから、身体を動かすまで脳の多くの領域を用います。すばやい方向転換に加え、状況判断・予測などを行う全身運動は脳の運動制御機能や知的機能の発達に良いとされています。また、遊びを自分たちで新たに創り出したり、ルールを状況に応じて変えたりすることは、豊かな創造力を育みます。



幼児期の遊び(運動)の意義 <文部科学省 幼児期運動指針より抜粋>

幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上は楽しく体を動かすことが大事であると示されています。遊びとしての運動は、大人が一方的に幼児にさせるのではなく、幼児が自分の興味や関心に基づいて進んで行うことが大切です。幼児が自分で考え工夫し、挑戦できるようにしたいものです。また、家庭での手伝いや、生活のあらゆる場面での動きも含まれており、様々な動きを意図的に取り入れていくことが大事であると言えます。

毎日の生活の中での少しの工夫で、親子で体を動かす活動も多様に行うことができます。一人で行うよりも親子で一緒に行うほうが楽しく、長続きします。ぜひ、運動をするための体力と健康に生活するための体力を、家族と一緒に高めていきましょう!

発行日 平成30年8月31日  
編集発行 全国国公立幼稚園・こども園長会 会長 新山 裕之  
住所 〒113-0034  
東京都文京区湯島 1-5-28 ナーベルお茶の水208  
電話 03 (5684) 2240 F A X 03 (5684) 2174  
E-mail entyukai@kokkoyo.com  
ホームページ https://kokkoyo.com



もっと体を動かそう! 親子で一緒に楽しもう!

# 親子で楽しく はなまる チャレンジ!



## あいさつ

会長 新山 裕之

親子の心のつながりは、日々の生活の小さなやり取りの積み重ねで育っていきます。体を動かすことも同じです。お子さんは体を動かすことが好きでしょうか。親子で体を動かす機会がありますか。それらは、習い事に行かなくても、買い物の荷物を持つこと、ジャンケンをしながら階段を一緒に登り降りするだけでも、会話が生まれ、体を動かす楽しさを感じることはできます。

このリーフレットは、親子活動を支援する教材として、ご家庭で活用していただくことを目的に作成しました。できそうなことから少しずつ構いません。ぜひ親子で楽しみながら取り組んで、子どもの心と体を一緒に育てていきましょう。

全国国公立幼稚園・こども園長会  
特別事業委員会

# いろいろな遊びがあるよ 親子でチャレンジ!!

PART 1

園庭や公園・広場でやってみよう!

◆印…経験すると思われる体の動き

## どこ行き?

◆走る・跳ぶ・とまる・スキップ

- じゃんけんで勝った方が指示した場所や遊具まで走って戻ってきます。  
・スキップや片足跳びをしても楽しいね。



## はっけよい のこった

◆押す・押さえる・押し倒す・踏んばる・組む

- 親子で組み、体全体を使って押し合います。  
・子どもがいろいろな力の出し方や体の支え方ができるように、大人の動き方や力加減を工夫してみよう!



## 縄を使って

◆跳ぶ・またぐ・渡る・くぐる・跳び越す  
踏む・引っ張る

- 地面に置いて、その上を歩いたり、跳びこしたりします。
- くぐったり、縄を持って引っ張ったりします。  
・大人が動かす縄を跳んだり親子で二人跳びをしたりしても楽しい!



## ゴムを使って

◆跳ぶ・またぐ・くぐる・跳び越す・這う

- 輪ゴムをつないだものや平ゴムを使って遊びます。  
・高さやゴムの張り方を変化させて、いろいろな動き、跳び方ができるようにしてみよう!



## テクテク・ケンケンオリエンテーリング

◆歩く・登る・下りる・跳ぶ・踏む・渡る・滑る

- 家の近隣や公園・広場にポイントを決め、ポイントを回ります。  
・歩いたり、片足跳びをしてゴールを目指そう!
- 影踏みやじゃんけんをしながら回ったり、坂道・階段を通ったりしても楽しいね。



おうちでやってみよう!

PART 2

## 手つなぎぐーばー

◆跳ぶ・またぐ

- お家の人が「ぐー」「ばー」と声をかけ、子どもは足を閉じたり開いたりして、ジャンプします。  
・手を放しても跳べるかな?



## 木登りおさる

◆しがみつく・つかむ・よじ登る・おりる・ぶらさがる・おぶさる

- 子ザル(子ども)は、木(お家の人)から落ちないように、木をひと回ります。  
・今日は何周できるかな?  
・何秒落ちずにつかまっていられるかな?



## ロボットあるき

◆歩く・逆立ちする

- 親子共に前を向いたり、子どもが逆立ちしたり、歩き方を工夫してみよう。  
・お風呂場まで、寝室までなど、お家の中でゴールを決めて、歩いてみよう。



## ふとん島で遊ぼう!

◆寝転ぶ・起きる・転がる・片足で立つ・押す・引く・転がす

- 「お芋がごろごろ」  
・体を伸ばしたまま、または丸まって転がってみよう。
- 「フラミンゴ競争」  
・片足立ちに挑戦しよう。
- 「がまん比べ」  
・寝ている相手をひっくり返した方が勝ち!



## おしりをポン!

◆立つ・座る・かわす・たたく

- 新聞紙の剣で、相手のお尻を叩いた方が勝ちです。
- 剣を使わずに、相手のお尻をタッチしても楽しいです。



## ポリ袋で、あそボール!

◆打つ・跳ぶ

- 「ポリ袋ラリー」  
・ビニール袋を膨らませて何回パスできるか挑戦してみよう。
- 「ジャンプでタッチ!」  
・大人が持っている袋にジャンプでタッチ。どこまで届くかな?



## キャッチボール・ひっぱりっこ - タオルを使って -

◆投げる・うける・転がす・ひく・踏ん張る

- タオルを丸めて、キャッチボールを楽しみます。  
・初めは近い距離から、少しずつ距離を伸ばし、「近くから遠くへ」運動のバリエーションを広げよう。



- タオルの端と端を持って、ひっぱりっこします。  
・足が動いてしまった方が負け!引っ張る向きや強さで、相手のバランスを崩した方が勝ち!



# 親子で楽しく

—ちょっとした時間を生かし日常生活の中で

## 一日の生活をデザインしよう!

- ・片付け、掃除、階段の登り降りなど、多様な体の動きの機会をつくろう
- ・タオル、ゴムなど身近な物を使って体を動かそう
- ・地域の広場や公園などの環境を活用して遊ぼう
- ・地域の行事や活動を活用して体を動かすことを楽しもう
- ・運動、休息、睡眠、食事のバランスを考えよう
- ・戸外で十分に体を動かすことは、運動場面のみを取り上げるのではなく、トータルな生活のつながりの中で考えよう

毎日チャレンジ!  
「続けること」が  
大事!

## 《平日の参考デザイン》

### 園で遊ぶ日



このリーフレットで紹介している遊びは、ちょっと工夫すれば誰でもどこでもできるもの。参考にして、できる範囲で、いろいろな動きややり方を工夫して楽しもう!

## ワンポイントアドバイス

早起き!  
睡眠をしっかりとうろう!  
3~5歳の理想は  
10~13時間

親子で手をつないで歩くことは、体づくりと豊かな心づくりにつながる!

園庭開放を利用して親子で一緒に楽しもう!

片付けや掃除、手伝いも重要! 買い物でも、買った荷物を持つ、階段の登り降りなど、体づくりにつながる! 必ずほめよう!

早寝!  
睡眠をしっかりとうろう!

## 一日合計60分以上体を動かして遊ぼう!

<p>○おきる</p> <p>○あさごはん</p>	<p>あさごはんを かならずたべる</p> <p>えんにいくときに、おうちの ひととてをつないで歩く</p>	
<p>○えんであそぶ</p> <p>○いえにかえる</p> <p>○あそぶ</p>	<p>えんていかいほうで、おや こでつぼうやなわとび、 たけうまにチャレンジ!</p> <p>こうえんで、おやこ で「だるまさんがこ ろんだ」をする</p> <p>エレベーターをつかわず、かい だんをのぼったりおりたりする</p>	
<p>○かいもの</p> <p>○10ぶん チャレンジ</p>	<p>かった にもつをもつ</p> <p>じゅうなんやなわ とびに10ぶんかん チャレンジする</p>	
<p>○ゆうごはん</p> <p>○お風呂</p> <p>○ねるまえ</p> <p>○ねる</p>	<p>テーブルをふく</p> <p>お風呂あがりに ストレッチをする</p> <p>ふとんをしく</p> <p>えほんをよんでもらう</p>	

## ワンポイントアドバイス

朝食は体づくりの基本! 親子で一緒に、よくかんで食べよう

1日合計60分以上体を動かして遊ぼう! 戸外で遊ぼう!

大人も子どもの頃にしてきた遊び(おにごっこやわらべうた遊びなど)をして、親子で楽しもう!

休息を兼ねて親子でゴロゴロすることも親子の触れ合いになる!

手伝いも重要! 食事の手伝い、テーブルを拭く、食事を運ぶなどをしよう! 手伝いの後にありがとの一語を!

寝る前に、布団を敷いたり、相撲をしたり、また読み聞かせをしたり、親子の触れ合いを楽しもう!

## 園で遊ぶ日

きょうもチャレンジ!



毎日チャレンジ!  
続けて  
やってみよう!

一日合計60分以上体を動かして遊ぼう!

<p>○おきる</p> <p>○あさごはん</p>	
<p>○えんであそぶ</p> <p>○いえにかえる</p>	
<p>○ゆうごはん</p> <p>○ねるまえ</p> <p>○ねる</p>	

親子で  
1日をデザイン  
してみよう!



やってみよう!



- 1 親子で楽しく体を動かす一日をデザインしよう!  
・「一日のデザイン参考例」を見ながらデザインしよう!  
・一日を振り返ると、予想以上に親子で体を動かしているかも...
- 2 デザインしたものを家にあるカレンダーのそばに貼ろう!  
(カレンダーは紙に書いて作ってもいいよ)
- 3 さあ「毎日チャレンジ!」続けてやってみよう!
- 4 楽しく体が動かせたか、一日を親子で振り返ってみよう!



# チャレンジ!

できることから、親子でやってみよう!

## 休みの日 やすみのひもチャレンジ!



できること  
ひとつからでも  
やってみよう!

かぞくみんなで  
たのしもう!

一日合計60分以上体を動かして遊ぼう!

- おきる
- あさごはん
- ひるごはん
- ゆうごはん
- お風呂
- ねるまえ
- ねる

親子で  
1日をデザイン  
してみよう!



## やってみてどうでしたか?

- 前よりも、親子で体を動かすようになりましたか? ( はい いいえ )
- 体を動かすことに、より関心をもつようになりましたか? ( はい いいえ )
- ワンポイントアドバイスを実行してみましたか? ( はい いいえ )
- 一日の生活をデザインして、楽しくカレンダーに🌸がつけられましたか? ( はい いいえ )

## 《休日の参考デザイン》

### 休みの日



何かの合間に、何かをしながら、  
体を動かして、親子の触れ合いを楽しもう!  
「時間がなくてできない」と思ってしまうかも…。  
わざわざ時間をとって、準備して、気合を入れて…  
なんて考えなくても大丈夫。

一日合計60分以上体を動かして遊ぼう!

 ○おきる ○あさごはん ○そうじをする ○さんぽ	あさごはんを かならずたべる  おやこで、いえのまわりを さんぽする	
 ○あそぶ ○ひるごはん ○ひるね ○あそぶ	おやこでさかみちやかいだん をのぼったりおりたりする  こうえんやひろばで、おやこで、 「かげふみ」「ドンじゃんけん」をする  エレベーターをつかわず、かい だんをのぼったりおりたりする	
 ○ゆうごはん ○お風呂 ○ねるまえ ○ねる	にもつをもつ  しょくじをはこぶ  お風呂でせなかの ながしあいをする  ふとんをしく  えほんをよんでもらう	

## ワンポイント アドバイス

幼児期に経験する基本的な動きを身に付ける遊びを親子でしよう!

- ①体のバランスをとる動き (寝ころぶ、回る、転がる、渡る、ぶら下がる他)
- ②体を移動する動き (走る、跳ねる、跳ぶ、登る、這う、よける、滑る 他)
- ③用具などを操作する動き (持つ、運ぶ、投げる、蹴る、積む、こぐ、掘る 他)

休日は、地域の運動的な行事やハイキングなどに親子で参加しよう!

思い切り走れる広場や固定遊具がある公園、坂道や階段があるところで、親子で遊ぼう!できる範囲で、様々な動きややり方を工夫して、親子で楽しもう!

親子でスポーツ観戦をしたり、スポーツに関する話をしたりすることも、体を動かすきっかけとなる!

今日は楽しく体が動かせたかな?  
一日の終わりに親子で振り返り、カレンダーに印(🌸◎○)をつけよう!

とても = 🌸 まあまあ = ◎ すこし = ○

