

## 1. 指導事例（スポーツ少年団）

### ストレッチ



黙想と礼（あいさつ）の後に、全員で輪になり、指名された子の号令でストレッチ。

#### ●盛り上げる工夫

毎回、指名する子をランダムに振り分け、号令をかける役割を任せることで、主体性を引き出す。

#### ●留意点

ストレッチ終了時、号令役の子に全員で拍手をして讃える。号令役を最後までやりきれよう、必要に応じてサポートする。指名する子が偏らないようにする。

### 運動遊び① 鬼ごっこ



ルール説明が少ない単純な遊びからスタート。エリアだけ決めて、自由に鬼ごっこ。

#### ●盛り上げる工夫

上級生はケンケンで逃げることにする。エリアをせまくする。鬼を増やす（増やし鬼へと発展させる）。

#### ●留意点

幼児が鬼の時は、積極的に声をかけ見守る。短時間でもかなりの運動量に達するため、年齢の低い子（特に幼児）の様子に注意する。

### 運動遊び② 手つなぎ鬼



わずかなルールの変更だけで、スキンシップのとれる手つなぎ鬼へと発展させる。

#### ●盛り上げる工夫

鬼が4人になったら2人組に分裂するルールにすると、鬼が増えるので盛り上がる。

#### ●留意点

鬼2人の体力差が大きかったり、低学年や幼児のペアだったりして、なかなかつかまらない場合は、休憩を兼ねて作戦タイムをとるようにする。

### 運動遊び③ ガッチャン① （ところてん鬼）



息が上がってきたら、鬼と逃げる子以外は動かないガッチャン（51ページ参照）に。

#### ●盛り上げる工夫

2人組から3人組（ところてん鬼）に発展させる。つく時に「ぼん」、離れる時に「ちゅるん」と動きに合わせて声を出す。

#### ●留意点

一度逃げた子が座ったら石になり動けないルールにすると、全員に逃げる順番が回ってくる。幼児には、「ぼんして」「ちゅるんして」と指示するとよい。

### 運動遊び④ ガッチャン② （三色団子）



マーカーを頭に乗せ、赤・黄・緑の三色揃うと勝ち抜けできる三色団子に発展させる。

#### ●盛り上げる工夫

保護者も参加する。逃げ出した子が座るまでの制限時間を設けると、逃げる場所を素早く見極めるようになる。

#### ●留意点

幼児が逃げる番の時は、保護者やリーダーが「こっちだよ」と声をかけて、逃げることに集中できるようにする。保護者も十分に準備運動を行う。

### 主運動（種目練習）



遊びは、子どもたちを内発的に動機づけ、自発的、積極的にからだを動かす機会となるため、主運動（種目練習）へのこころとからだのウォーミングアップとして有効です。また、主運動自体に遊びの要素を取り入れることで、ゲーム（遊び）を通してスポーツ（運動種目）の楽しさを経験させる（93ページ参照）ことができるため、幼児や低学年の子どもたちの指導として効果的です。

左右の面打ちや振り向き方向を、「右」「左」の代わりに「うさぎ」「かめ」と号令をかけて、動きの指示を出している例。



## 2. 指導事例(幼稚園)

### 園庭で自由遊び

#### ●盛り上げる工夫

「今月の遊び」を2種類ほど決めておき、大きく掲示しておく。保護者も目にし、幼児もその遊びを積極的にするようになる。子ども中心にしながらも、指導者や保育者が一緒になって遊ぶと、子どもたちの活動意欲も高まる。

#### ●留意点



保育者の配置を決めておくことにより、安全面や遊びの見守りを充実させる。自由遊びの時間は、子どもたちが思い通りにルールを決めたりしながら遊ぶことによって創造性を養うため、保育者は子どもたちの意向を最大限に尊重するとよい。縦割りの遊びも大切な経験となるため、多く取り入れる。



一斉保育スタート!

#### スポーツ教室の時間①

#### ウォーミングアップ



#### ●盛り上げる工夫

指導者と声をかけ合いながら、簡単かつ単純な運動を行う。幼児の意欲を引き出すため、からだところの準備運動として展開する。

#### ●留意点

単純な動きを見ながら全体を見渡し、子どもたちの顔色や体調を確認する。スタートからとにかく元気が一番大切。指導者自身が大きな動きで幼児と一緒にウォーミングアップを行う。



#### スポーツ教室の時間②

#### ウォーミングアップ → お魚ゲーム

#### ●盛り上げる工夫

輪になってジャンプしてウォーミングアップを続ける。男女に分かれ、お魚ゲーム(68ページ参照)で対抗戦をして遊ぶ。指導者や保育者もゲームに参加し、クラス全体の一体感が出るように演出する。

#### ●留意点

適度な間隔であるか確認する。子ども同士の過度な引っ張り合いは転倒につながるので行わないように呼びかける。決まり事が多い活動には説明と理解の時間が必要となるため、指導者は、簡単・単純かつ多様な動きの遊びに関するバリエーションをもっておくとよい。



運動遊びを大切にしている幼稚園の指導事例を紹介します。園児たちは幼稚園につくと、指導者や保育者が見守る中、園庭で思い思いに遊びます。スポーツ教室の時間でも、ゲーム形式の運動遊びなどで活発にからだを動かしています。

#### スポーツ教室の時間③

#### なわとび → ボール



#### ●盛り上げる工夫

自由になわとびをした後、なわで輪を作って座り、ボール遊びに切り替える。丸めた新聞紙にカラーテープを貼ったやわらかいボールを用意する。指導者は巡回し、一人ひとりに声をかける。幼児の様子を見ながら「あと〇秒!」などとカウントすると、より活発に動く。

#### ●留意点

適度な間隔をとるよう呼びかける。多種目を準備して遊びをどんどん切り替えて、飽きないようにする。



#### スポーツ教室の時間④

#### ボール



#### ●盛り上げる工夫

ボールを両足で挟んで横になり、足を離して落ちてきたボールをキャッチ。次に、真上に投げたボールをキャッチ。ボール遊びの難しさを動物に例え、小さくてかわいい動物(簡単な課題)から徐々に大きくて強い動物(難しい課題)へと展開させる。

#### ●留意点

多種目のボール遊びを準備し、展開によってはどんどん切り替えて飽きないようにする。苦手な子には指導者や保育者がキャッチしやすいボールを投げたりする。



#### スポーツ教室の時間⑤

#### ボール集め

#### ●盛り上げる工夫

ボールを拾って運ぶ男女別の対抗戦にして遊ぶ。すべてのボールを運んで、全員が列に戻ってきたチームが勝ち(40ページ参照)。単純な動きや作業も幼児にとってはおもしろいゲームに変わることをいつもこころに留めておくことで時間を有効に活用できる。

#### ●留意点

勝ったチームに拍手をして讃えた後、最後に列に戻ってきた子にも「きれいにボールを並べていたね」などと声をかけてねぎらう。指導の終了時には、できるだけ次回までに各自で練習しておく運動課題を伝えると、動きの発達が進められる。



### 3. 家庭との連携事例

#### 家庭との連携 ～保護者の理解と協力を得るための工夫～

保護者（親）のサポートと子どもの身体活動量との関係について検討した先行研究では、以下のサポートが効果的であることを示唆しています。

##### ①励まし・賞賛

運動やスポーツについて話をする、からだを動かす行動実践をほめるなど。

##### ②送迎

公園など子どもがからだを動かしやすい場所、運動やスポーツができるイベントへ送り迎えする。

##### ③一緒に行く

からだを動かすゲームや運動・スポーツを子どもと一緒にやる。

##### ④モデリング

子どもの前でからだをよく動かす、手本を見せる。

これらのわずかな保護者のサポートが、子どもの活動レベルを高めることにつながると期待されていることから、家庭との連携は非常に重要になります。

家庭との連携には、保護者の理解と協力が必要不可欠です。保護者の理解と協力を得るためには二つのポイントがあります。一つ目は、本プログラムの理論的背景を理解し、その重要性を共感してもらうことです。そのためには、導入前に保護者説明会や母集団研修会等でガイドブック等を活用し、画像や映像と

ともにわかりやすく解説する機会を提供することが大切になります。特に、運動が知的能力にも好影響をもたらすといった、運動と脳の発達との相乗効果について（22ページ参照）理解が得られると、保護者の協力を得やすいでしょう。もう一つは、スポーツ少年団での子どもたちの活動（運動遊び）の様子を家庭に伝えることです。私たちの生活は、多くの利便性を得た反面、共働き夫婦の増加や核家族化の進行などによるライフスタイルの激変によって、保護者が十分に子どもを観察する時間が確保できなくなってきています。そこで、実際の子どもの活動（運動遊び）に保護者が参加あるいは見学できる機会を提供することが、保護者のサポートを引き出すために大切になります。その“仕掛け”として、クリスマス会や運動会などの親子が一緒に参加できる行事に運動遊びを取り入れたり、準備運動としての運動遊びを保護者が担当することも効果的です。遊びの内容も、家庭でお父さん、お母さんとやりたくなるようなものを取り入れるなどの工夫も重要です。手遊びなどの一人でもできるものや少人数でスキンシップをとりながらできるものを「運動遊びの宿題（次回までに家庭で練習）」とすることで、親子の向き合い、ふれ合いのきっかけとなり、運動習慣の家庭への広がりにつながるでしょう。また、ある単位スポーツ少年団では、「運動遊びの観察ノート（105ページの図）」を保護者が交代で記録し、共有することで、子どもたちの心身の変化を客観的に観察することによる気づきが多くなり、保護者の理解がより深まったというケースもあります。

## 図 「運動遊びの観察ノート」

1. 実施日時 6/6 (木) 19:05~19:30  
2. 参加者数 20名 (男子12名、女子8名)  
3. 実施内容

遊びの名称 ガッチャン→三色団子

## 遊び方

まず、2人組を数グループ作る。残った子が、鬼と子になる。鬼に追われた子がグループの横に座ると、その反対側の子が押し出されて、代わりに鬼から逃げる。

応用編として、3色のマーカーをそれぞれ子どもの頭に乗せて遊ぶ。最初は、同じ色の3人組でスタートし、3色別々の子がグルー



▲ガッチャン

- プになったら勝ち抜けとする。  
4. 指導のポイント  
子と鬼は、素早く移動する。活発にグループが交代するよう促す。  
座っている子どもたちも声を出して、鬼から逃げている子を積極的に呼ぶ。

## 5. 感想、反省点

男女が同じグループになるよう、ルールを工夫するとおよい。

子が鬼からただ逃げ回るだけでなく、子ども同士が積極的にコミュニケーションをとれていた。



▲三色団子

1. 実施日時 6/13 (木) 19:10~19:35  
2. 参加者数 22名 (男子13名、女子9名)  
3. 実施内容

遊びの名称 爆弾ゲーム

## 遊び方

2チームに分かれ、合図とともに自分のコートにあるボールを転がして相手のコートへ入れる。終了時に、自分のコートにあるボールが少ないほうが勝ちとなる。

応用編として、コートを4つ設定し、4チーム対抗で実施した。



▲2チームで実施

4. 指導のポイント  
素早く、ひたすらボールを転がし合う遊びではあるものの、どこに転がせばいいか考えさせる。また、仲間の動きも確認しながら遊ぶようにする。お互いが協力し合うよう、チーム内で作戦を考えさせる。

## 5. 感想、反省点

転がす→投げるなど、ルールを変更しながら遊ぶことで、子どもたちの興味関心が薄れることなく、最後まで楽しんでいた。



▲4チームで実施

4. 指導者と保護者のための  
チェック項目

このチェックリストは、日頃のスポーツ少年団活動が、子どもたちの運動・スポーツに関する行動や意識にどのような影響を与えたのかを明らかにすることで、よりよい指導・スポーツ少年団活動に繋げることを目的としています。

定期的に確認することで、運動・スポーツ指導の効果を測ったり、スポーツ少年団におけるよりよい指導に貢献できたらと考えます。

## 子どもの観察評価

スポーツ少年団活動や日常生活において、子どもたちの様子に変化は見られましたか。5段階評定(1. そう思う 2. やや思う 3. 変わらない 4. あまりそう思わない 5. 思わない)で教えてください。

	回答 記入欄		回答 記入欄
① よく外で遊ぶようになった	<input type="checkbox"/>	⑥ 工夫して遊ぶようになった	<input type="checkbox"/>
② 遊びの種類が増えた	<input type="checkbox"/>	⑦ 集団で遊ぶようになった	<input type="checkbox"/>
③ 遊びに集中して取り組むようになった	<input type="checkbox"/>	⑧ ルールを守って遊ぶことができるようになった	<input type="checkbox"/>
④ 遊んでいる時の表情が変わった	<input type="checkbox"/>	⑨ 走る、投げるなどの様々な動きがスムーズになった	<input type="checkbox"/>
⑤ 積極的に遊びに参加する子が増えた	<input type="checkbox"/>	⑩ ケガや転ぶことが減った	<input type="checkbox"/>

「子どもの体力および運動能力の向上に関する研究」神奈川県立体育センター (2008~2009) を改変

下記の質問項目に関して5段階評定(1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらとも言えない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない)で答えてください。以下のチェックは定期的(半年～1年)に実施し、指導者間、指導者と保護者間の指導プログラム改善に役立ててください。

### 指導者のための指導のふり返しチェックリスト

	回答記入欄
① 子どもたちは楽しそうに参加していますか？	<input type="checkbox"/>
② 毎回、多様な動きを身に付けるための運動プログラムを導入していますか？	<input type="checkbox"/>
③ 保護者に指導の趣旨を伝える努力をしていますか？	<input type="checkbox"/>
④ 子どもたちの動きの成長を観察していますか？	<input type="checkbox"/>
⑤ 安全な指導に配慮していますか？	<input type="checkbox"/>
⑥ 子どもたちに対する言葉遣いには配慮していますか？	<input type="checkbox"/>
⑦ 子どもたちの動きの成長や取り組みに対する態度を認め、ほめることを心がけていますか？	<input type="checkbox"/>
⑧ 指導者自身が子どもたちとともに楽しんで参加していますか？	<input type="checkbox"/>
⑨ 上級生の団員たちは、幼児や小学校低学年の子どもたちの参加・指導に協力的ですか？	<input type="checkbox"/>
⑩ 子どもたちの健全な発達にとって、スポーツ少年団はその役割を担っていますか？	<input type="checkbox"/>



### 保護者のためのチェックリスト

	回答記入欄
① お子さんは楽しそうに参加していますか？	<input type="checkbox"/>
② 毎回、どのような活動をしたのか、お子さんに話しかけていますか？	<input type="checkbox"/>
③ スポーツ少年団の運営や指導に協力的に参加していますか？	<input type="checkbox"/>
④ お子さんの動きの成長を観察していますか？	<input type="checkbox"/>
⑤ スポーツ少年団で学んだことを、家庭でも練習したり、親子で取り組んだりしていますか？	<input type="checkbox"/>
⑥ スポーツ少年団の指導に対して不満や改善要求があれば、指導者に直接伝えてありますか？	<input type="checkbox"/>
⑦ お子さんの動きの成長や取り組みに対する態度を認め、ほめることを心がけていますか？	<input type="checkbox"/>
⑧ 幼児期は、多様な動きの発達が大切であることを理解し、スポーツ少年団の取り組みを見守っていますか？	<input type="checkbox"/>
⑨ お子さんが楽しく、興味をもって参加できるよう、励ましたり、認めたりして支援していますか？	<input type="checkbox"/>
⑩ お子さんの健全な発達にとって、スポーツ少年団はその役割を担っていますか？	<input type="checkbox"/>

## こんな運動できるかな？

### 子どもの動作を観察しましょう

子どもの動きの獲得（動きの多様化、洗練化）過程を把握することで、発達段階に応じたプログラムを提供することができます。

### <歩く・走る>いろいろな歩き方、走り方ができますか

#### 歩く



前を見てしっかり歩けますか。

後ろ歩きができますか。

早歩き、ゆっくり歩きますか。

つま先（立ち）歩き、かかと歩きますか。

#### 走る



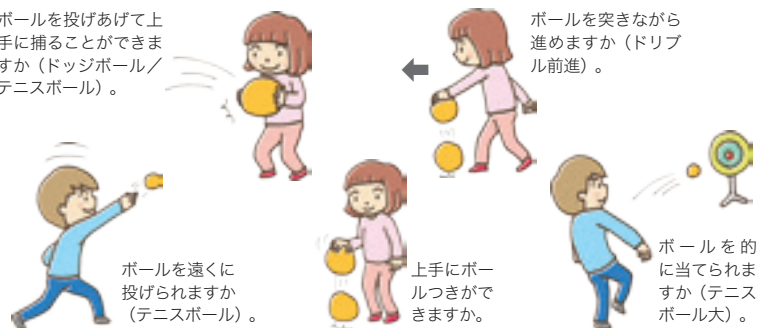
まっすぐ前を見て（全力で）走れますか。

曲が（りくね）ったコース（あるいはカーブ）を上手に走ることができますか。

素早く方向転換をして（かわしながら）走れますか。

### <ボール操作>ボールを上手く扱うことができますか

ボールを投げあげて上手に捕ることができますか（ドッジボール/テニスボール）。



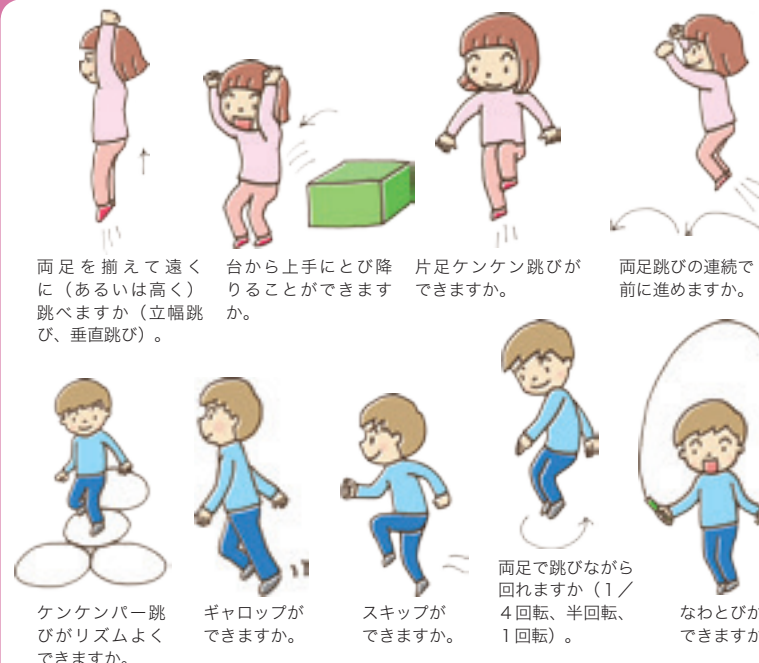
ボールを遠くに投げられますか（テニスボール）。

上手にボールつきができますか。

ボールを的に当てられますか（テニスボール大）。

ボールを突きながら進めますか（ドリブル前進）。

### <跳ぶ>いろいろな跳び方ができますか



両足を揃えて遠くに（あるいは高く）跳べますか（立幅跳び、垂直跳び）。

台から上手にとび降りることができますか。

片足ケンケン跳びができますか。

両足跳びの連続で前に進めますか。

ケンケンパー跳びがリズムよくできますか。

ギャロップができますか。

スキップができますか。

両足で跳びながら回れますか（1/4回転、半回転、1回転）。

なわとびができますか。

### <バランスなど>自分のからだを上手くコントロールできますか



片足で立っていられますか。

マットの上で転がることができますか（前転/横転）。

平均台から落ちないように歩けますか（往復）。

鉄棒にぶら下がっていられますか。



**Q1** 動きの質的評価について、  
年齢ごとの目標レベルはあるのでしょうか？

**A1** 動きの質的評価は、年齢ごとに目標値（レベル）を設けて運動能力の優劣を評価するためのものではありません。一人ひとりの子どもの発達段階を確認し、次に引き出すべき動きを確認するためのものとお考えください。

**Q2** 瞬発力、持久力、柔軟性等の個別の能力が  
どの遊びの中で向上させられるか教えてください。

**A2** 個別の体力を引き出すのに最適な遊びというものはありません。遊びは、遊ぶ人数や時間の長さ、場所の広さなどを工夫することによって、子どもたちに与える刺激が変化するためです。従って、指導者には、そのような工夫を繰り返す中で、身に付けさせたい動きや体力要素を子どもが体験・反復できているかを自分の目で確認することが望まれます。

**Q3** 発達段階に応じた遊びの展開例という見出しになって  
いますが、紹介されている遊びの応用、活用/展開例が  
何歳児を対象にしているのかわかりません。

**A3** どのような遊びを提供し、それをどのように応用、展開していくことが望ましいかについては、子どもの年齢ではなく、子どもの発達や経験によって異なります。指導者は、遊びを提供する際に、子どもたちが楽しく遊んでいるかについて注意深く観察しながら、状況に応じてアレンジしていくことが求められます。

**Q4** 当該競技（主運動）につながる遊びを行うべきでしょうか。

**A4** 必ずしも、直接的に主運動とつながる遊びをすべきとは考えていません。動きの多様化という点でいえば、むしろ主運動とは異なる動きを含んだ遊びをすることも大切ですし、ケガの予防などにもつながる可能性があります。基本的には、目の前の子どもたちが、楽しみながら積極的にからだを動かすことができるような遊びを選んでください。アクティブ・チャイルド・プログラムでは、子どもたちが遊びを楽しむことで、からだを動かすことが好きになってくれることを期待しています。

**Q5** 異年齢でも楽しく、効果的に遊べる遊びを紹介して  
ください。また、その際のポイントと注意点についても  
教えてください。

**A5** どのような遊びであっても、ルールや場の設定などを工夫することによって、異年齢で遊ぶことができます。異年齢の子どもたちが遊ぶ場合、はじめは指導者の手助けが必要になる場合がありますが、そのうち年上の子どもがプレーリーダーとなって年下の子どもの世話をしながら遊ぶようになるでしょう。指導者は、異年齢の遊びが始まるきっかけをつくってあげることが大切です。

**Q6** 遊びを盛り上げる方法を教えてください。

**A6** まずは、指導者が楽しむことです。一緒に遊ぶと「大人に勝ちたい」という意欲から、子どもはどんどん挑戦してくるでしょう。また、よい動きを大げさにほめたり、上手いかなかったことを励ましたりすれば、遊びの場はより盛り上がります。常に、肯定的な雰囲気をつくるように心がけてください。