

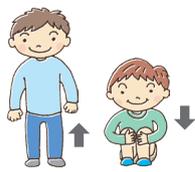
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## 子供の発達特性 いろいろな動きをやってみよう

神経系機能の発達が著しい幼児期には、さまざまな種類の運動刺激を受けると、それに応じた形で数々の動きを身につけていくことが可能になります。特にこの頃には、タイミングよく動いたり、力の出し方を加減してコントロールしたりなど、運動を調節する能力の基盤も培われていきます。

普段の生活に必要な動きや、とっさの時に身を守る動き、さらに将来的にスポーツに結びついていく動きなど、多くの基本的な動きができるようになっていきます。基本的な動きは、立つ、座る、起きる、回る、転がる、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」、歩く、走る、跳ぶ、登る、下りる、這うなどの「体を移動する動き」、持つ、投げる、捕る、蹴る、押すなど「物

体のバランスをとる動きの例



立つ 座る

体を移動する動きの例



歩く はねる

物を操作する動きの例



持つ 運ぶ

を操作する動き」に大別できます。

体を動かす遊びは、これらのいろいろな動きの組み合わせから成り立っています。子供たちが楽しみながらできるだけ多くの動きを経験できるように、遊びをプログラムしていくことも必要です。

かっこいい 動きをまねして さあトライ

今月の運動遊び

やってみよう!

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

## 王様だるまさんが転んだ

### ★特徴

通常の「だるまさんが転んだ」に、「オニが振り返ったときに、子はオニの指示通りの動きをする」というルールが加わったゲームです。

### ★遊び方

- ①オニを1人決め、他の子は一定の離れたラインから「はじめの一步！」でスタートします。
- ②オニは、子に対して自由に動作を指示しながら振り返ります。たとえば、「だるまさんがジャンプした!」「だるまさんが泳いだ!」などです。
- ③子は、オニの指示通りの動きをします。オニの指示通りの動きがとっさに上手にできないと、オニに捕まります。
- ④他のルールは「だるまさんが転んだ」と同じです。

### ★気をつけること

- オニは、危険な動作（転倒、ケガをしような動き）や悲しい動作（車にひかれた、〇〇を叩いた、など）を指示しないようにしましょう。



### 遊びの展開例

- 最初は、あらかじめオニが指示する動作をいくつか決めて、その動作をみんなで練習しましょう。
- オニは、子がすぐにその動作をするのが難しくなるように、指示するタイミングを変えたり、早口で指示してみましょう。

### 日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

検索