

みんなで遊んで
元気アップ!

幼児期からの
アタテイブ★
チャイルド★
プログラム



公益財団法人 日本スポーツ協会
日本スポーツ少年団

スポーツくら



BIG

スポーツ振興くじ助成事業

幼児期からの

アクティブ チャイルド プログラム

みんなで遊んで
元気アップ！

1

本当はからだを動かすことが
大好きな子どもたち。
でも、子どもたちがからだを
動かせる環境が不足しています。
全国のスポーツ少年団が、
幼児期から子どもたちを
受け入れるよ！



はじめに..... 1

1章 スポーツ少年団における幼児加入条件の整備 5

- 1. スポーツ少年団の現状と課題.....5
- 2. 指導者の役割および指導体制の整備.....7
- 3. 育成母集団やリーダーの活用.....9

2章 幼児期における身体活動・運動の意義 13

- 1. 身体活動・運動・体力の現状と問題点..... 13
- 2. 幼児期における運動の意義..... 16
- 3. 幼児期（3～6歳）の発達特性..... 23
- 4. 基礎的動きの質的評価（観点）..... 31

3章 運動遊びプログラムの紹介 35

- 1. 発達段階に応じた遊びの展開例..... 35
 - ボール..... 37
 - 新聞紙..... 45
 - 模倣（表現）..... 53
 - ロープ..... 41
 - 鬼遊び..... 49

2

幼児期は、元気に遊んで
多様な動きを身に付ける
大切な時期。

幼児がからだを動かす意義や、
幼児の発達特性に
ついて理解しよう！



4

幼児に対する指導のコツや、
安全のための
配慮事項があります。

一人ひとりの成長を
支援して、
楽しく遊ぼう！



5

スポーツ少年団や幼稚園の実践事例・
振り返りチェックリストを紹介。

元気な子どもたちを
育むために、
情報を共有しよう！



身の回りにある道具を使って
遊ぶこともできるし、
昔から受け継がれてきた伝承遊びを
楽しむこともできる。

特別なことをしなくても、
幼児は夢中になって
からだを動かして遊ぶよ！



2. 「伝承遊び」の活用..... 57

- 押しくらまんじゅう..... 59
- 鬼ごっこ..... 67
- だるまさんが転んだ..... 75
- すもう遊び..... 61
- どんじゃんけん..... 69
- かくれんぼ..... 77
- めんこ..... 63
- ゴム跳び..... 71
- 紙鉄砲..... 65
- Sケン..... 73

4章 幼児の指導法・指導技術 79

- 1. よい指導者としての観点..... 79
- 2. 指導のコツ..... 82
- 3. アレンジの仕方や発想..... 91
- 4. 安全管理上の配慮事項..... 94

5章 実践事例 99

- 1. 指導事例（スポーツ少年団）..... 99
- 2. 指導事例（幼稚園）..... 101
- 3. 家庭との連携事例..... 103
- 4. 指導者と保護者のためのチェック項目..... 106

Q&A（よくある質問と回答）..... 111

安全管理チェックリスト..... 巻末

はじめに

1. これからのスポーツ少年団

日本スポーツ少年団は、1962（昭和37）年6月、「一人でも多くの青少年にスポーツの遊びを提供する」「スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる」ことを理念に掲げて創設されました。現在、団数3万2千団、団員数70万人を擁する日本で最大の青少年スポーツ団体として成長しています。

しかしながら、社会情勢の大きな変化の中、青少年を取り巻くスポーツや遊びの環境も大きく変化し、スポーツ少年団にも様々な問題や課題が生じてきました。日本スポーツ少年団では、創設50周年をむかえるにあたってスポーツ少年団の果たしてきた役割などを総括し、これからのスポーツ少年団のあり方や方向性を示すことが必要となりました。そして、2009（平成21）年、「スポーツ少年団の将来像」として、これからの方向性とその内容をとりまとめ公表しました。その中で、スポーツ少年団活動が地域により広く認められ、地域の人たちがスポーツ少年団活動を通して結び付いてほしいという願いから、「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」という新たな理念が従来の理念に加えられました。



2. 第10次育成6か年計画の内容

これらの理念を実現するため、これからのスポーツ少年団は、①幼児期から青少年期までのスポーツを担える団体になること、②地域のスポーツクラブとして幅広い活動の受け皿となること、③多様な運動プログラムの提供と各種事業を通して子どもたちのスポーツを支えていくこと、という活動の方向性と目標が「スポーツ少年団の将来像」の中に示されたのです。これに基づいて、2017（平成29）年に日本スポーツ少年団第10次育成6か年計画を策定し、スポーツ少年団活動の充実のため、①「理念の継承と意識の改革」、②指導者制度・リーダー制度などの「制度の改革」、③一人でも多くの子どもたちに多様な運動を経験する機会を提供するなどの「活動内容の改革」を柱として、現在具体的な施策を進めています。この施策の一つとして対象年齢の拡大があげられ、幼児期の団員加入を進めるための環境整備を行うこととしました。

3. スポーツ少年団がなぜ幼児を受け入れるのか？

文部科学省からは、子どもの体力低下に改善傾向が見られるもの



の、まだ低いレベルのままであることが報告されています。この背景には、運動をする子としない子の二極化あるいは日常生活における子どもの身体活動量の低下などが指摘されています。スポーツ少年団においても、全国的な団員の減少に歯止めがかからず、近年は12年連続で減少している状態です。少子化の影響が少なからずあるとは思いますが、子どもの運動・スポーツへの興味や関心が薄れていること、そして地域に手軽に運動できる環境が整っていないことが大きな理由ではないかと思われます。

このような子どもの身体活動量の低下や運動離れは、すでに幼児期から起こっていると考えられています。この時期に子どもに芽生えた運動・スポーツへの苦手意識や無関心は、その後の発育発達、ひいては成人後の健康に影響を及ぼすといわれています。言い換えれば、幼児期の子どもたちがからだを動かすことをこころから楽しいと感じることができれば、大人に至るまでの健全な発育を促すことができる、まさに「こころとからだを育成する」というスポーツ少年団の理念に合致するのです。そのためには、スポーツ少年団として幼児期からの遊びを通した運動プログラムを提供することが必要で、



スポーツの基礎となる様々な動きを習得させることがスポーツ少年団の使命と考えます。

4. スポーツ少年団の取り組み

このような理由から、日本スポーツ少年団は、地域において幼児期からの運動遊びを提供し、児童期後半におけるスポーツ活動へつながる活動を展開していきたいと考え、団員の対象年齢の拡大を計画しているのです。幼児期にからだを動かすことの楽しさやおもしろさを感じることができれば、その後の様々な場面で運動する機会が増え、スポーツに参加する子どもたちが増加するに違いありません。そのためには指導体制を整備し、安心して幼児を指導できる活動プログラムの提供や指導スタッフの充実・資格取得などに関する情報発信を急がなければなりません。

本冊子は、幼児から小学校低学年の子どもたちを対象に、運動遊びを指導する際の理論や実践に役立つ内容を網羅しています。この「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」は、指導者の皆さんにとって心強いテキストとなるでしょう。



1章 スポーツ少年団における 幼児加入条件の整備

1. スポーツ少年団の現状と課題

スポーツ少年団は、スポーツの遊びを一人でも多くの子どもたちに伝えたいと、約半世紀の間、地域の中で活動してきました。その結果、スポーツ少年団は、多くの方々に支えられ、大きく発展することができました。

一方、スポーツ少年団におけるスポーツ指導は、競技化が進みつつあるといわれています。活動しているスポーツ種目が単一化され、そして勝つことだけを求める指導によって、不適切な指導が行われているとの報告もあります。この先に見えてくるのは、燃え尽き症候群や運動嫌いの子どもたちの姿です。また、早い時期の高度なトレーニングによるスポーツ障害も懸念されます。指導する立場となれば、「あれもこれも教えたい」「そのためにはもっと時間がほしい」「これだけやっているのになぜできないんだ」という思いもあるのかもしれません。しかし、スポーツ少年団の原点でもあるスポーツの楽しさやおもしろさを伝えることよりも、勝つことを優先するあまり、スポーツの厳しさや苦しさが増えた指導になっている可能性があります。

日本スポーツ少年団が主催する競技別の全国スポーツ交流大会に参加している指導者・団員の皆さんにアンケート調査を行ったところ、野球やバレーボールの公式練習日は、週5日間という結果になりました(表)。また、剣道やバレーボールの団員の50%以上が一度は「やめたい」と思ったことがあり、その理由の

一番は「練習が厳しい」というものでした。表にはありませんが、野球の年間試合数を尋ねたところ、100試合以上行っているチームが同大会に出場した16チームのうち7チームもあったのです。

日本スポーツ少年団では、単位スポーツ少年団活動の目安として、1日あたり2～3時間程度、1週間に2～3日が、無理のない活動としています。この目安は、スポーツ少年団で活動する子どもにとって、身体的、精神的に過度な負担がなく、意欲をもって参加できる活動量として推奨しています。

子どもたちが本当に望むスポーツ活動とは何でしょうか。特に、子どもたちがスポーツに出会う時期には、ルールにこだわり過ぎず、子どもたちの自発的な運動を育むような環境づくりや仕掛けが必要です。とかく私たちは教え過ぎるのではないのでしょうか。子どもたちにとって楽しく興味がもてる活動プログラムを提供できれば、団員の減少にも歯止めがかかるのではないかと考えます。

表 全国スポーツ少年団競技別交流大会参加者に対する調査結果
(日本スポーツ少年団、2007)

種目	活動日数 (日/週)	やめたいと 思ったことがある (%)	やめたいと思った理由 (上位3項目)
野球	4.8	31.2	①練習が厳しい(38%) ②良いプレーができない(14%) ③うまくならない(14%)
バレーボール	4.7	61.8	①練習が厳しい(36%) ②良いプレーができない(22%) ③友人関係(9%)
剣道	3.6	51.9	①練習が厳しい(49%) ②良い試合ができない(23%) ③うまくならない(8%)

2. 指導者の役割および指導体制の整備

平成29年度のスポーツ少年団の団員登録について、小学生の人数は60万人で全体の86.9%を占めています。その内3年生以下は17万人(24.8%)と比較的少数であることから、スポーツ少年団の指導者は、基本的には小学4年生以上の児童を対象にスポーツ指導を行ってきたといえるでしょう。

従って、このような状況下で幼児の団員加入・運動指導ということになると、指導者の皆さんが大きな戸惑いを感じるのは当然のことと思います。言い換えれば、今までと同じような団員への言葉かけや指導法では通用しないということです。しかし、幼児や小学校低学年の子どもたちを受け入れる以上は、安全で効果的な指導を行わなければなりませんし、そのためには専門的な指導の知識や技能をもつことが求められます。従って、まずは指導者自らが資質を高めるための研鑽をし、率先して幼児期からの子どもの受け入れ・指導をしていただきたいと思います。

日本スポーツ協会では、地域スポーツクラブやスポーツ少年団などにおいて、幼・少年期の子どもたちに遊びを通じたからだづくり、動きづくりの指導を行う指導者の育成のために、「ジュニアスポーツ指導員」を養成しています。そのカリキュラムは、ジュニア期のスポーツの考え方、コミュニケーションスキル、動きの発達とスキルの獲得などの理論と、発育発達過程を踏まえた運動遊びの展開や、基礎的動きを獲得させるための指導実践などの実技となっています。このように多岐にわたる内容から、子どもたちへの接し方・言葉かけ、発育に応じた運動遊びや神

経と筋の連携を高める動きづくりなどを学ぶことができます。この資格の取得が、今後の幼児の指導には非常に有効と思われるので、これから幼児の受入体制を整える上で、ぜひ「ジュニアスポーツ指導員」の資格取得もご検討いただければと思います。

とはいえ、指導者一人で抱え込むのではなく、地域の人材を活用することも必要でしょう。幼児の運動を指導できる能力を持った指導者をスタッフに迎え入れ、複数の指導者による指導体制を確立することが大切と考えます。例えば、幼稚園・保育所等では、文部科学省からの幼児期運動指針を受けて、運動遊びへの意識も高まり、様々な取り組みが始まっています。そこで、地元の幼稚園教諭や保育士、幼児教育ボランティアに協力を求め、スポーツ少年団活動に参画してもらうことも非常に重要なことと考えます。まさに、地域の中でスポーツ少年団が核となって、幼児期からの運動遊びを提供することになるのではないのでしょうか。さらに育成母集団(特に母親)やリーダー(ジュニア・リーダー、シニア・リーダー)が参加してくれば、多くの目で見守る安全が確保され、より充実した活動が展開できるものと思います。

また、日本スポーツ少年団としては、指導者の皆さんに幼児指導の基本的なスキルを学んでいただけるよう認定員養成テキストを改訂すること、さらに指導者だけでなく育成母集団、リーダーおよび地域の関係者が安全・安心に幼児の指導に携われるよう、各種講習会・研修会の拡充を図りたいと考えています。一人でも多くの関係者に、資格の取得や講習会・研修会の参加を通じて、幼児指導のノウハウを学んでいただければと思います。

※ジュニア・リーダー：単位スポーツ少年団において団員の模範となって活動する、小学校5年生以上中学生までの者。

※シニア・リーダー：単位スポーツ少年団およびリーダー会において模範となって活動する、義務教育を終了した20歳未満のジュニア・リーダーまたは、ジュニア・リーダー認定資格者に準ずる者。

3. 育成母集団やリーダーの活用

アクティブ・チャイルド・プログラムの目的は“遊び”の体験を通してからだを動かすことや人と交わり協調することを自発的・積極的に行うことができる子どもを育み、心理的、身体的な成長につなげることです。しかし、週1～2回の遊び体験だけでは、大きな効果を上げることは難しいでしょう。そのため、スポーツ少年団での遊びを、子どもたちが家庭や園・学校、地域などで行うといった活動の広がりへとつなげることが大変重要になります。そこで、家庭や園・学校、地域との関係が深い育成母集団の活用が効果的になります。また、現在の子どもたちは縦割り（異年齢集団）で遊ぶ機会がほとんどなく、横割り（学年毎）の団結はあるのですが、異世代の団結があまり見られません。しかし、異年齢集団での遊びは、年上の子どもの行動を見習ったり、年下の子どもをいたわったりすることによって、自然により動きの習得や社会性が育まれる場として非常に重要です。そのため、団員と年齢が近く、団員の気持ちを理解してグループをまとめ、さらに目標に向かってグループを前進させることのできるリーダー（ジュニア・リーダー、シニア・リーダー）の活用が効果的になります。育成母集団やリーダーを効果的に活用するためには、母集団研修会やリーダースクールへの参加を積極的に促し、単位スポーツ少年団活動において彼らが活躍できる場を提供することで動機づけ、指導者、リーダー、育成母集団が共通理解と協力体制のもと、ともに子どもたちを見守り、育てることができ環境を整備することが重要です。

育成母集団やリーダーの役割

①遊びの先導役（プレーリーダー）としての役割

保護者やリーダーが遊びの先導役（プレーリーダー）となって、楽しい雰囲気をつくり一緒に遊ぶことで、子どもたちを効果的に動機づけることが期待できます。ただし、その場をまとめる、仕切ることに意識が向き過ぎる結果、一方的に指示・命令をしたり、見守ることができずに手や口を出し過ぎる（過保護・過干渉）ということがないようにしましょう。また、遊びの先導役を、大人からリーダー、そして団員へと段階的に移行させることで、子ども自身が主体的に工夫したり、ルールや作戦を考えたりできるように配慮しましょう。

②動きのモデルとしての役割

保護者やリーダーと一緒に遊び、動きのお手本となることで、子どもたちの多様な動きの習得が期待できます。鬼遊びの中で、走りながらからだを捻ったり緩急をつけるなど基礎的な運動パターンに速い、遅いなどのバリエーションを加え、発達に合った様々な動きを示し、子どもたちが興味をもち、イメージをもって動けるよう配慮しましょう。

③心理的なサポートをする役割

保護者やリーダーと一緒に遊ぶ中で、子どもたちの行動のよいところをみつけて効果的にほめたり、肯定的な言葉かけをすることにより、「やった!」「できた!」という達成感や有能感（自信）をもち、自己肯定感を高めることにつながります。その結果、子どもたちの行動がより積極的になり、運動する機会の増加が

期待できます。しかし、「だめだ」「できない」という失敗経験や他者からの否定的評価は無力感や劣等感をもつことにつながり、行動も消極的になってしまいます。そのため、集団の中で仲間からの否定的な言動があった場合には、適切な援助ができるよう配慮しましょう。

育成母集団やリーダーを活用する効果

①家庭への広がり

保護者自身が遊びを通してからだを動かすことの楽しさを体験し、一緒に遊びを覚えることで、家庭でも親子で一緒にからだを動かす機会が増えるため、運動の習慣化と家庭でのモデリング効果で子どもの動きの洗練化が期待できます。

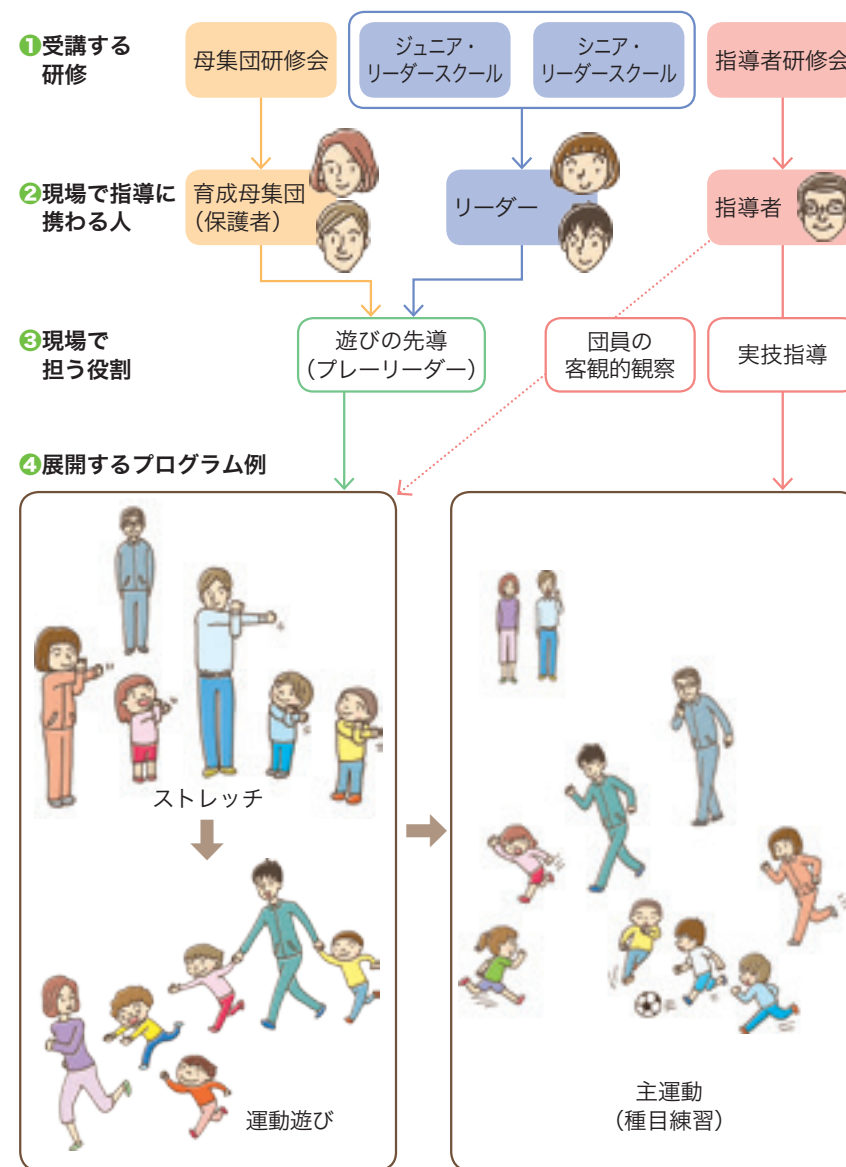
②子どもたちの意欲を引き出す効果

団員と年齢の近いリーダーが遊び仲間として一緒に遊ぶことで、親近感をもった子どもたちがリーダーの動きを真似したり、からだを動かすことの楽しさを感じることで、自発的、主体的にからだを動かす意欲を引き出すことが期待できます。

③指導者にとってのメリット

指導内容により役割を分担することで、指導者の負担が軽減されるだけでなく、短期間に活動内容や指導する人間が変わるため、気持ちの切り替え効果によって子どもたちの集中が持続される効果が期待できます。また、育成母集団、リーダーによる指導の間は団員の客観的観察が可能となり、指導者が団員の特徴をより詳細に把握でき、効果的な指導につながることが期待できます。

育成母集団やリーダーを活用した指導の実践例



2章 幼児期における身体活動・運動の意義

1. 身体活動・運動・体力の現状と問題点

文部科学省が策定した幼児期運動指針では、現代の幼児期における子どもたちの身体活動・運動（からだを動かすことや遊び）について、次の4つが主な問題点としてあげられています。

- 活発にからだを動かす遊びが減っている
- からだの操作が未熟な幼児が増えている
- 自発的な運動の機会が減っている
- からだを動かす機会が少なくなっている

ここでは、幼児の身体活動・運動と、それに伴う体力の現状について幼児期運動指針ガイドブックよりそのポイントを抜粋し、それぞれについて解説します。

活発にからだを動かす遊びが減っている

現代の幼児の遊びは、活発にからだを動かすものが少なくなっています。例えば、遊びに占める「絵本」「テレビ・ビデオ」の割合は、10年前に比べて約2倍に増えていることがわかりました。一方、「自転車・三輪車など」は、平成2年69%、平成12年54%、平成22年43%と減少傾向にあります。このように、あまりからだを動かさない遊びが増加し、活発にからだを動かす遊びの機会が少なくなりつつあります。



からだの操作が未熟な幼児が増えている

5歳児になっても、一段ごとに足を揃えなければ階段を降りられない、座らなければ靴を履き替えられないなど、かつては幼児期に身に付けていた動きが十分に獲得できておらず、その結果、自分のからだの操作が未熟な幼児が増えているようです。からだの操作が未熟であると、安全に関する能力も十分に発達していないことが心配されます。多様な動きを身に付けることで自分のからだを操作できるようになることは、健康で安全な生活を送る上でとても大切です。



自発的な運動の機会が減っている

体操、水泳、サッカーなどの習い事に取り組むことは、活発にからだを動かす機会となります。しかし、遊びではなく特定の運動ばかり行うとしたら、多様な動きを身に付けていくことには適していませんし、自発的な遊びにもつながらない可能性があります。幼児期に様々な運動（遊び）をする大切さは、単に活動する機会を与えればよいのではなく、幼児が興味をもって遊びに自発的に関われるかどうかも重要です。また、発育期の幼児にとって適切ではない頻度や強度の運動を行うことは、使い過ぎによるケガを起こす引き金となります。



からだを動かす機会が少なくなっている

文部科学省調査の結果から、外遊びの時間が多い幼児ほど運動能力が高い傾向にありましたが、4割を超える幼児の外遊び

の時間が1日1時間（60分）未満であったことがわかっています。また、からだを活発に動かして遊ぶ機会の減少だけでなく、移動のための歩行をはじめ、ドアの押し引きや蛇口をひねるなどの動きも少なくなるなど、生活全般においてからだを動かす機会が減少しています。これには、幼児期には大人の管理下でのびのびと遊べるようにすることが望ましいのですが、核家族化の進行や、共働き家庭の増加により、大人が子どもと一緒に遊ぶ時間がとりにくくなったことも、遊びの減少の一因として考えられます。さらに、遊び相手が少なく、幼稚園・保育所等での活動が唯一複数の友達と遊ぶことができる機会になっていることも考えられます。こうした環境が結果として運動量の低下にも影響しています。からだを動かす機会が少なくなれば、結果的に、遊びを通して経験する動きの量も減少します。

幼児期運動指針（文部科学省、2012）

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しくからだを動かすことが大切です！

幼児期運動指針のポイント

- ①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ②楽しくからだを動かす時間を確保すること
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること

以上のような幼児期の子どもの運動のあり方が、文部科学省から全国の幼稚園・保育所等へ推奨されています。

こうした取り組みにより、幼稚園・保育所等における身体活動・運動の機会は確保されつつあります。一方で、休日における運動習慣の基盤づくりや身体活動・運動量の低下が懸念されています。ここにこそ、これからのスポーツ少年団がその役割を担うこととして期待されています。

2. 幼児期における運動の意義

幼児は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていきます。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、以下のような様々な効果が期待できます。

体力・運動能力の向上

①運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。ですから、体力は、人が生きていくために重要なものであり、幼児期であっても同様です。しかし、体力は画一的に捉えるべきではありません。発達の特性に合った高め方をしなければ効果がないばかりか、逆効果になることさえあり得ます。幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達するといわれています。そのため、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顕著に向上する時期です。運動を調整する能力は、新しい動きを身に付ける時に重要な働きをする能力であり、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の

基盤を形成するという重要な意味をもっています。

特に、この時期に培われる基本的な動きは、より複雑な遊びや運動（スポーツ）の基礎を育むだけでなく、様々な危険から身を守るための基礎を育むことにもなるのです。

②姿勢を維持しからだを支える力や運動を続ける能力が向上する

最近、すぐに「疲れた」「もう動けない」などと訴える子どもが増えたと実感している大人が少なくないようです。自分のからだを支える筋力（筋持久力）の指標とされる「体支持持続時間」は、園で活発にからだを動かしている幼児ほど高い傾向にあります。また、積極的にからだを動かすプログラム（遊び）を取り入れている園の幼児は、最大酸素摂取量（全身持久力の指標）の値が高いという報告もあります。これらのいわゆる筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うために重要な機能であるだけでなく、体力の重要な要素でもあります。幼児期は、これらの筋力や持久力（活動し続ける力）が著しく発達する時期ではありませんが、からだを日頃から動かすことは、結果として穏やかに持久力や心肺機能を高めることにもつながります。力いっぱいからだを動かして遊んだり、続けてからだを動かして遊んだりする中で、筋力や持久力の発達に対する適度な刺激を与えることが大切です。

③卒園後も活発に運動するようになる

文部科学省調査の幼児の追跡調査によると、卒園後（小学1年生）の運動の頻度や運動部の活動・スポーツクラブへの加入率および新体力テストの総合得点は、体力向上に関する取り組み

を行った幼稚園を卒園した児童のほうが高い傾向にありました。これらの結果は、幼児期によくからだを動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も活動的な傾向にあることを示しています。子どもの体力・運動能力は、活発にからだを動かして遊ぶ習慣や規則正しい生活習慣の影響が積み重ねられて徐々に向上します。生涯にわたる心身の健康づくりの観点からも、まずは幼児がからだを動かす楽しさにふれ、その継続による運動習慣づくりに努めることが大切です。

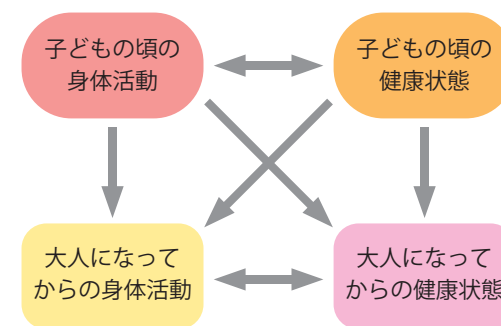
健康的なからだの育成

①健康を維持するための生活習慣がつくられる

運動習慣を身に付けると、からだの諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高くなります。そのため、幼児期だけでなく、成人後も高血圧、脂質異常症、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病になる危険性は小さくなると考えられます。

朝から眠気やだるさを訴えたり、ぐずぐずしたりするだけでなく、精神的疲労を訴える幼児が増加しているともいわれています。積極的にからだを動かして遊ぶことにより、お腹が空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで十分な睡眠をとることもできるようになります。また、そ

身体活動と健康の関係 (Boreham, C. and Riddoch, C., 2001)



うした活動が続くことにより、健康度（頭痛、腹痛、からだのだるさに、活気ややる気を含んだ評価）が高くなったり、運動習慣が身に付いたりしてきます。幼児にとってからだを動かして元気に遊ぶことは、身体的にも精神的にも健康を維持することにつながると考えられます。

②丈夫でバランスのとれたからだになる

肥満や痩身の問題は、栄養摂取の偏りと運動不足が大きな原因です。これらは、骨の形成にも影響します。骨の形成には、カルシウムやビタミンDなどの栄養摂取だけでなく、適度な運動が必要不可欠です。ですから、幼児期でも適切な運動をすると丈夫でバランスのとれたからだを育みやすくなり、肥満や痩身を防ぐ効果があると考えられます。

丈夫でバランスのとれたからだを培うためには、昔からいわれるように「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ことが大切です。この中の一つでも不足したり、また過剰になったりすることも好ましくありません。

意欲的なこころの育成

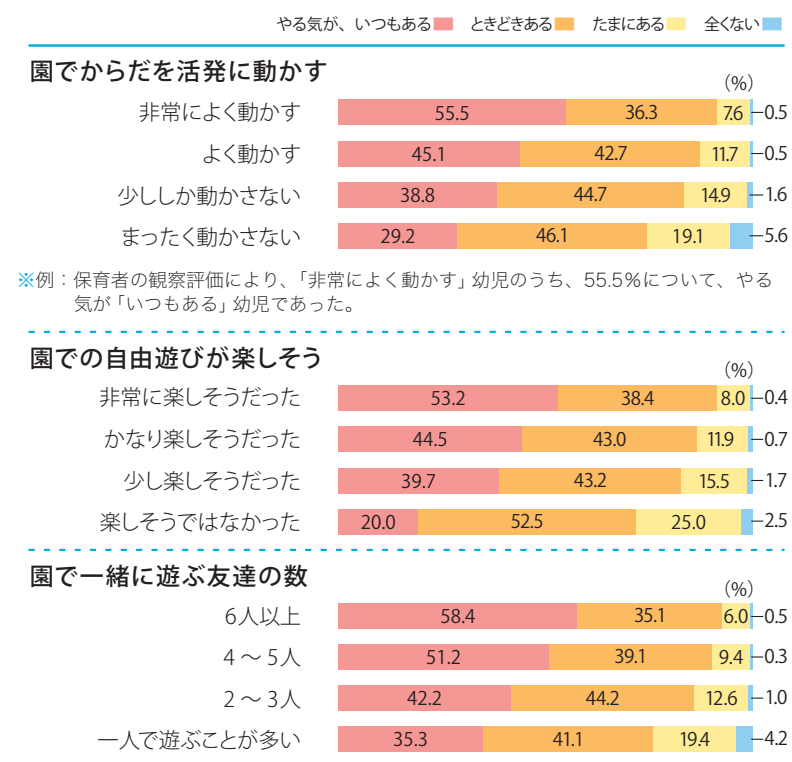
①意欲的な態度や有能感を形成する

幼児にとってからだを動かす遊びなど、思いきりのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかなこころの育成も促す効果があります。積極的にからだを動かす幼児は、「やる気」「我慢強さ」「友達関係が良好」「社交的」など前向きな性格傾向にあります。「やる気がある」と観察評価される幼児ほど、幼稚園・保育所でからだを活発に動かしている、楽しそうに自由遊

びをしている、一緒に多くの友達と遊んでいることが報告されています。

このような前向きな傾向は「有能感」、すなわち「自分是可以」という感覚や自信に支えられています。幼少年期における遊びや運動に関する有能感（運動有能感）は、遊びの経験を通じた成功体験によってその基礎がつくられ、その後の運動やスポーツ活動につながっていくといわれています。運動有能感をもてる子どもは、

幼児の意欲と運動習慣について（文部科学省、2011）



運動が好きになって運動する機会も増えていきますが、反対に「無力感」を抱くようになるとその機会も減少していきます。従って、からだを動かす遊びを楽しみながら、成功の体験を積むための工夫はもちろん、発達の特徴が異なる幼児と一緒にからだを動かして遊べるような環境づくりも重要です。

社会適応力の発達

①感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる

幼児期は、多くの友達と関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションをとり合いながら協調・協働する必要のあることを学んでいきます。また、5、6歳頃になるとリーダー役になる幼児も増え、グループ内での役割を意識した行動もとれるようになります。子どもが成長していく過程においては、保育者、家族だけでなく、同世代の友達や集団との交流が不可欠です。からだを動かす遊びや運動、特にルールのある遊びやスポーツなどは、社会性を育てる契機を与えてくれます。また、からだを動かして遊ぶことは、爽快感や達成感を味わいながらのストレス発散にもつながります。

幼児のこころの状態と運動能力調査：体力総合評価 (文部科学省、2011)

(%)		
運動能力調査：体力総合評価	ABC判定	DE判定
※6種目の得点を合計し、高い順にA～Eの5段階に分類。		
イライラする		
全くない	72.0	28.0
たまに(週に1～2日)	72.4	27.6
ときどき(月に1～3日)	70.2	29.8
いつも	65.1	34.9

認知的機能の発達

①脳の発達を支え、創造力豊かになる

運動を行う時は状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用します。近年、運動が知的能力にもよい効果をもたらす可能性が示されています。例えば、「素早い方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・作戦などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効であると考えられる」ということが、様々な調査・研究の結果によって示されています。これらの報告は“運動すれば勉強ができるようになる”という単純な因果の関係としてではなく、遊びや運動(スポーツ)が、「認知的機能の発達促進」に寄与する可能性があることを示唆しています。

脳が運動を制御する働きにおいて、空間認識能力は重要です。空間認識能力とは、三次元空間の中にいる物体の状態(位置、方向、間隔、速さなど)を素早く正確に把握する能力のことです。スポーツの場面でいうと、例えばバレーボールでアタックを打つ場合、トスされたボールのスピード、角度、軌道を瞬時に把握し、それに合わせてタイミングよくジャンプしアタック動作を行います。これは視覚、聴覚などの感覚器から受け取った情報をもとに、脳がその情報を処理してからだを適切に反応させる能力といえます。

幼児は様々な遊びの中で、自分たちの状況に合わせてルールを変えてみたり、新しい遊びを考えてみたりと遊びを質的に変化させて、豊かな創造力を育んでいます。昔から伝わる伝承遊びには、地域特有のルールや遊び方がありますが、これは多くの子どもたちが創造力豊かに遊んできた証ともいえます。

3. 幼児期（3～6歳）の発達特性

幼児期におけるからだの発達と運動

生後2歳頃までの急激な身長、体重の増加の後、幼児期にはその増加が緩やかになり年々少しずつ成長していきます。一方、脳、神経系器官は幼児期にも引き続き著しく変化し発達していきます。こういった特徴的なからだの変化を背景に、幼児期の数年間には運動機能や動きの様子も大きく変容し発達していきます。

歩行獲得後（歩行が上手にできるようになった後）、自分の足で自由に歩き、走り回ることができるようになると、自ら動いて探索的行動を始め自分の行動空間を広げていきます。目につくもの、興味をもったものに近づき新しい経験を増やしていきますので、幼児が関心を寄せ、運動が誘発されるような環境が整えられるとよいでしょう。偶然に出くわした動きに対応することによって運動感覚が刺激を受け、新たな動きの獲得へとつながっ



ていきます。走ったり、跳んだり、登ったり、転がったり、あるいはボールを投げたり、など新しい動きとの出会いを繰り返し、経験することによってその楽しさおもしろさをからだで実感していくことが大切です。

動きの発達の变化を見ると、3歳頃には全般にまだおどおどして用心深い様子の見られる行動だったものが、4～5歳頃にかけて徐々に自信も付いて活発になり行動範囲も広がっていきます。しばしば向こう見ずな行動も見られますが、豊かな発想のもとに活動も多様性を増し、体験することによって身体感覚を身に付けていきます。基本的な動きは幼児期全般を通して獲得され上手になっていきますが、特に5～6歳頃には行動にも落ち着きが見られるようになり、自分のからだや動きをコントロールする能力も向上していきます。年齢とともに単純な動きから複雑な動きへ、そして動きを組み合わせで一連のつながりをスムーズに行うことができるように動きが変容していきます。

幼児期における認知的機能の発達と運動（遊び）

幼児期には、遊びの場面でも、自分のやりたいことや考えを言葉で伝える能力がだんだん育ってきます。感情の表出もコントロールできるようになり、3歳頃には衝動的で身体的な表出が多かったものが、6歳頃になると言語的に表現できるとともに感情を抑制的にコントロールすることができるようになります。

また、4～5歳頃になると、様々な面で自立し始め、自分でやりたいこと、できることが増えてきます。自分についての認識ができるようになり、運動のでき具合についてもその結果が意識できるようになってきます。上手にできて周囲からもほめら

れたり認められたりすると、自信をもち積極的に行動するようになります。成果がわかりやすい運動場面においてこのような成功体験をもつことは、幼児期の自己概念が形成されていく過程において重要な意味をもちます。幼児にとっては生活の中で運動が占める割合は高く、そこでの評価は大きな価値をもちます。幼児期に培われた“運動が「できる」”という自信がその後の運動やスポーツへの参加行動に影響していく可能性も決して小さくはないでしょう。

幼児期には想像力も豊かになり、イメージに基づいて動くことを始めたり、何かの真似をして動いたりするようになります。これまでやってきた遊びを自分たちで発展させ、新たなルールをつくることに面白さを見い出します。「かっこいい」「自分もできるようにになりたい」などと思うモデルがあると、子どもたちはその動きを真似して一所懸命に動いてみます。そのようなことを繰り返す中で自然と動きを獲得するようになっていきます。



また、幼児期には空間や時間認知の機能も発達します。4歳を過ぎた頃になると、時間の早さや遅さ、テンポなどの認識ができるようになり、5、6歳ではそれを意識してからだをコントロールしながら動けるようになります。従って幼児期には、リズムに合わせた全身的な動きや用具などを操作する動きを上手に行えるような経験をすることも推奨されます。

幼児期における社会性の発達と運動遊び

幼児期には、他者との関わりを通じて社会性が発達していきます。3歳から4歳頃には自己を表出することが強く表れますが、その後、年齢とともに自己を抑制して他者への共感や協調する傾向が高まっていきます。すなわち年齢が上がるにつれて「決まりやルールを守れる」「順番を待つことができる」「他人に譲ることができる」「思い通りにならなくても感情を爆発させない」といった行動が見られるようになります。子どもたちは成長に伴ってひとり遊びから並行遊び（集団の中でのひとり遊び）、協同的な遊び、組織的な遊びへと遊びの形態を変えていきますが、この過程には課題意識や役割の認識、そしてルールや決まりの理解が必要になります。3歳くらいでは遊びの決まりやルールがわかって守れる子は3割程度ですが、4歳で6割、6歳までには8割以上の子どもが守れるようになってきます。決まりがわかりそれを守れる、ルールを共有できるということが子どもたちの集団遊びを成立させます。そして集団の活動においては、友達と力を合わせたり、役割を分担して目標達成を目指したり、あるいはこれまでの経験を生かし、工夫をして遊びを発展させていく姿も見られるようになります。みんなが楽しさを共有する

にはどのように行動すればよいかも理解し身に付けていきます。
このように、集団遊びは幼児の社会性が育まれるには最適な場となります。



基本的な動きの獲得

神経系機能の発達が著しい幼児期には、多様な刺激を受けてそれに適応していくことで数々の動きを身に付けていくことが可能になります。タイミングよく動いたり、力の出し加減をコントロールしたりなど、運動を調整する能力が高まり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付いていくような動きなど、基本的な動きができるようになってきます。

基本的な動きは、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転

がる、渡る、ぶら下がるなど「からだのバランスをとる動き」、歩く、走る、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるなど「からだを移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、蹴る、転がす、押す、引く、積む、掘る、こぐなど「用具などを操作する動き」に大きく分けられます。からだを動かす遊びには、これらが組み合わされて多様な動きが含まれます。例えば鬼ごっこには、走る、よける、登る、くぐる、など多くの動きが含まれますし、あるいは「走る」にしても、追いかける、逃げる、かわす、速さや方向を変える、など動き方にも多様性が見られます。幼児が楽しみながら夢中になって遊んでいるうちに多様な動きを経験し、結果として様々な動きを獲得し身に付けていくことが望ましい姿といえます。

幼児期に経験する基本的な動きの例 (文部科学省、2012)

からだのバランスをとる動き



からだを移動する動き



用具などを操作する動き



普段の活動の場面で様々な動きに出会いそれらを経験する中で、獲得する動きの種類がどんどん増え多様な動きができるようになります（動きの多様化）。また、繰り返し行っていると動き方が効率的、合理的になり、できるようになった動きはさらに上手に行えるようになっていきます（動きの洗練化）。このように幼児期の動きの習得には、量としてたくさんの動きができるようになることと、上手に動けるように動きの質が高まっていくという二つの側面があり、からだを動かす豊かな経験により両者が満たされていきます。

これらのことから、幼児期には生活全般を通し様々な場面で遊びを中心としてからだを動かすことが重要であり、それが可能となるよう環境を整える工夫が必要となります。指導者は、幼児の発達の特徴を理解し、子どもたちの興味や関心に基づいた活動がバラエティ豊かに広がり、特に全身を使った運動が促進されるよう考慮したプログラムづくりをするとよいでしょう。さらに異年齢が混在した集団では、遊びの中で年齢それぞれに応じた役割や内容の工夫も大切になります。

4. 基礎的動きの質的評価（観点）

幼児期に身に付けるべき動作は多岐にわたります。走る、跳ぶ、投げるといったスポーツの基礎となる動作だけでなく、立つ、歩くなどの日常生活の動作や、よける、かわす、転がるといった危険を回避するための動作など、生涯にわたって必要とされる動作の基礎を幅広く経験することが重要です。また、幼児期は、ぎこちなく無駄の多い動作から、合理的・合目的な動作へと洗練化されていくことが期待される時期でもあります。幼児期のスポーツ指導者は、これらの動作の多様性と洗練化について十分に理解して援助する働きかけが求められます。

特に、動作の洗練化を援助する上では、動作を評価するための着眼点が重要です。幼児期においては、何秒で走れたか、何メートル投げられたかといった量的な測定結果はからだの大きさに強く影響を受けます。従って時間や距離などの量的指標は動作の洗練化を評価するには適しません。合理的・合目的なからだの使い方、洗練された身のこなしを評価するためには、幼児がどのように動いているか、すなわち、動きの質を観察して評価する必要があります。

動きの質的評価

それでは、動きを質的に評価するとはどういうことでしょうか。33ページの図は、3～6歳頃の子どもの走る動作が上手になっていく過程を示したものです。パターン1からパターン5に向かって、①腕振りの幅が大きくなる、②地面を蹴った後に足が上に

跳ね上がるようになる、③地面を蹴る脚の膝がしっかり伸びるようになるなどの部分的な特徴が見られるようになっていきます。また、全体的な印象としても、ちょこちょことした小刻みな足の運びから、ぐいぐいと地面を蹴って前方に進む力強い動作に近づいていくことが見てとれます。このような、動作中の部分的なポイントや全体的な印象を観察し、洗練化の度合いを見極めることを質的評価と呼びます。指導者は、幼児が運動遊びに取り組む様子を観察しながら動きの質的評価を行って、発達の現状を把握するとともに、より洗練化された動作を生じさせるための働きかけを行うことが求められます。以下に、その例を示してみましょう。

動作の発達段階に応じた働きかけ

例えば、鬼遊び（鬼ごっこ）を考えてみます。幼児は、陸上競技の短距離走のように、スタートとゴール、そしてまっすぐなコースが用意された環境で他人と並び競って走ることが苦手です。これは、まっすぐ力強く走るといった動作が身に付いていないことはもちろんですが、決められたコースを走るというルールが理解できなかったり、横に並んだ他者と競って走ることの意味がよくわからなかったりするからです。しかし、鬼遊びでは、鬼から逃げる、あるいは鬼として他人を追いかけるといった具体的な目的があるため、自然に全力走を引き出すことができます。

もし、図のパターン1のような、腕振りがほとんど見られない未熟な走動作の子どもがいた場合、その子どもは、これまでに全力で走るといった経験そのものが足りないと考えられます。従って、まずは大人が鬼になって追いかけるスピードを調節し、

「走る動作」の 発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕のスウィングが見られない	
パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである	
パターン3 十分な足の蹴り上げがある	
パターン4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある	
パターン5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

追われるスリルを子どもに楽しませることが重要です。この段階ではフィールドはあまり広くないほうがよいでしょう。そして、パターン3のように腕振りや足の蹴り上げが顕著になってきたら、鬼を子どもにやらせたり、少しずつフィールドを広げます。最終的なパターン5に近づく頃には、走動作が十分に洗練化されており、他人と競って走ることのおもしろさも理解できるようになっていますから、鬼遊びから徒競走のようなスポーツ運動に近づけてもよいですし、手つなぎ鬼やこおり鬼（50、68ページ参照）などの戦術を楽しむ高度な鬼遊びに発展させてもよいでしょう。

動きの多様化と洗練化に向けて

このように、幼児期のスポーツ指導者の役割は、幼児が楽しく集中して取り組める多様な運動遊びを提供し、遊びながら自然と動作を洗練化させていける環境づくりをすることです。そのためには、様々な遊びの中でどのような動作が含まれているか、それらの動作が洗練化されていく過程で質的にどのように変化していくかを知っておく必要があります。そして、より洗練化した動作を引き出せるように場の構成やルールを柔軟にアレンジできる能力が求められます。

※幼児期運動指針ガイドブック（文部科学省、2012）より抜粋し、一部加筆。

文部科学省「幼児期運動指針策定委員会」（2012）
 幼児期運動指針ガイドブック～毎日、楽しく体を動かすために～。
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm
 著作権所有 文部科学省
 発行所 株式会社サンライフ企画

1. 発達段階に応じた遊びの展開例

スポーツ少年団では、ある特定の競技種目について専門的に取り組むイメージがとても強いかもしれませんが、まずはそのイメージから離れたほうがよいかもしれません。特定の競技種目の活動にこだわり過ぎると単に簡略化したり縮小化した活動になってしまい、遊びを限定することになってしまいます。

多様な動きの組み合わせ

単位スポーツ少年団にない用具をわざわざ準備しなくても、身近なものを使ったり遊び方の工夫次第で、楽しく遊ぶことができます。大人にとっては簡単そうに見えたり、単純そうに思えるものが幼児にとっては面白かったりします。面白いことは何度も繰り返します。そしてこの繰り返しが動きを洗練させることになります(30ページ参照)。子どもが楽しんでいることからアレンジを加えて、遊びを発展させるとよいでしょう。

ポイントは、いろいろな動きと組み合わせです。幼少年期は多様な動きを身に付けやすい時期です。一見するとスポーツのスキルと直接関係なさそうな動きの経験がとても大切です。経

験していない動きから道具の使用や遊びを考えてみるとよいでしょう。走って追いかけるのをうさぎになって追いかける。すると跳ぶという動きが経験できることになります。ちょっとした工夫で動きのレパートリーを増やすことになります。一方で動きのバリエーションも重要です。バリエーションのキーワードは修飾語です。「前に」「高く」「静かに」など動きに修飾語をつけるとバリエーションが生まれます。

また、組み合わせは動きの組み合わせや遊具の組み合わせを意味します。年齢が高くなれば単純なものは少し物足りないかもしれません。ドリブルしながらしっぽとりなど「○○しながら△△」すると難しくなりますので、動きを組み合わせで行うとよいでしょう。また、新聞紙にボールを乗せて運んだり、新聞紙で作った大きいボールにロープをつけてハンマー投げのように投げたりなど、用具を組み合わせることで新たな遊びや動きの経験につながります。いろいろな遊びをバランスよく体験できるようそれぞれの単位スポーツ少年団で工夫してみてください。

ボール

特徴

丸く、やわらかく、転がったり、はずんだりするボールは子どもにとって魅力的で、どの年齢でも好まれる遊具です。いろいろな使い方ができ、指導者の工夫により投げる、蹴る、捕る、打つ、転がす、つくなど子どもの多様な動きを引き出すことができます。既成のボールだけでなく、形や硬さ、大きさ、重さ、感触など様々な種類があります。発達に応じて子どもが扱いやすいボールを選択できるようにするとよいでしょう。4～5歳児くらいになると、「走りながら蹴る」「追いかけながら投げる」など運動を組み合わせることもできるようになってきます。ボールでの遊びはお互いが協力して行うグループ遊びも多くあり、社会性の発達(21ページ参照)にも関係しています。

ボールを使った遊び ～ボールに慣れる、ボールで動く

- いろいろなやり方で (いろいろな投げ方、捕り方、転がし方、蹴り方など)

例) ついて捕る 続けてつく おもいきりつく キャッチ



- ボウリング → 2人組で転がして捕る (いろいろな部位で)



- 手のひらで打つ/つく
→ ペットボトルなどをバットにして



- 行きは蹴る、帰りは持って走って戻ってくる
→ リレー



- 投げあげてキャッチ
→ 手を叩く、いろいろな部位にタッチしてなど



ボールを使った遊びの応用

- 2人でボール運び
(ハンカチなどに
乗せて) → リレー

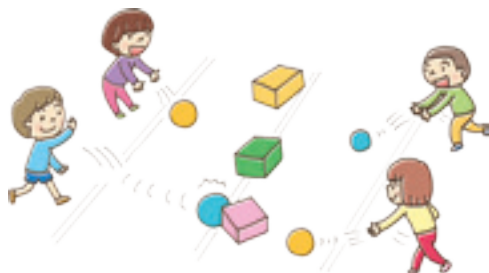


- 爆弾ゲーム
自陣のボールを
拾ってどんどん相
手の陣地に投げ入
れる。終了時に陣
地にボールが少ない
ほうが勝ち。

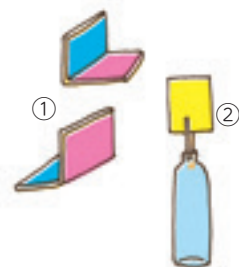


- 的当てゲーム

段ボール／ペットボトル／カードなど、陣地の真ん中にある的めがけてボールを投げ（転がし／蹴りなど）、相手陣地に移動させる。多く相手の陣地に移動させたほうの勝ち！



①両面で色の違う厚めの紙などを90度に折ったものや②ペットボトルに割り箸などで挟んだ紙を立てて倒すなどしてもよい。②は倒れるまでどちらの色が出るかわからないドキドキも。



- 4～5人で手をつなぎ
輪になってボール運び
(1個→2個)
→ リレー



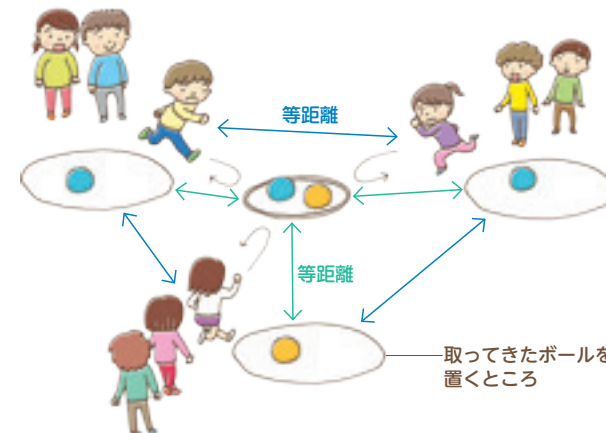
円の中でボールを蹴りながら、みんなでボールを運ぶ。

- 転がしドッジ



活用／展開例

- ボール集め



- ①真ん中にボールを置く。3～4チームに分かれ、各チーム1人ずつ順番に真ん中のボールを取りに行き、早く3つ集めたチームの勝ち。
- ②真ん中のボールがなくなったら隣のチームのボールを取りに行く。
- ③ボールはチーム数×2-1。ボールを置く場所はフープなどボールが散らばらず周囲から見えるものがよい。

- ドリブル相撲



ボールをつきながら、相手を円の中から押し出す。

ボールを使った遊びの中で、いろいろな基本的な動きができるようになると、ペアやチームでの遊びも楽しめるようになります。ボールを変えると動きも変わってきます。年齢が小さい時は硬いボールでは恐怖心をもつこともあるので、やわらかいボールやビーチボール、風船などを使ってもよいでしょう。またビブスを丸めてボール状にしたり、広げたまま投げあげて捕ったりすることもできます。

ロープ

特徴

ロープは輪にしたり、伸ばしたり、丸めたりいろいろなものに代用したり、見立てたりすることができる遊具で、長さや素材も様々です。持ち手のついているロープは、跳ぶ用具としては使いやすいのですが、地面に置いたり回した時に邪魔になったり危険なこともあります。ロープは単に「跳ぶ」ための遊具ではありません。ロープの上を歩いたり、走ったり、電車ごっこをしたりいろいろな遊びに利用できます。なわとびの技能が習熟するのは4歳以降ですが、なわとびだけでなく、ロープの使い方を自由な発想で工夫することで、子どもの多様な動きだけでなく、子どもの創造性を引き出すことができます。

ロープを使った遊び ~ロープに慣れる、ロープで動く

- ロープを使っていろいろなポーズ(ストレッチ)



- 変身して動こう



- 乗せて歩こう



- 手でぶんぶん回そう (片手、両手) / ペットボトルをくっつけてぐるぐる

- 走りぬける
→ みんなで連続して



- 長なわを地面すれすれに回して跳び越える
→ 長なわのかさの中に入る／出る (放射状に回した長なわの中に入る／出る)

回し手は台などの上立つ。傘のように回っている長なわにぶつからないように中に入ったり出たりする。



- バランス崩し (2人でつなひき)

- 三角つなひき (ロープを2本つなげて輪にし、3人でバランス崩し)



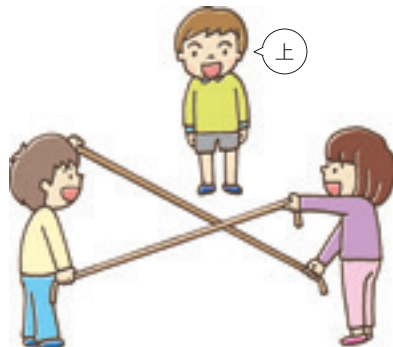
ロープを使った遊びの応用

●ロープでキャッチボール



※ボールのように弾まず、引っかかるので取りやすい。

●いろはにこんぺいとう



ロープを持つ人は「いろはにこんぺいとう うえか したか まんなかか」と自由に上下させながら歌う。歌い終わったところでロープが見えないように後ろ向きに立っている人が「上」「下」「真ん中」のどれかを言う。振り返って自分で言った場所をロープにふれないように跳んだりくぐったりする。

●輪にしたロープをくぐる



縄くぐり (2人で/チームで)



ロープ2本を輪にして、投げた輪を相手がくぐる。

●背中合わせでロープ取り



1本のロープを床に置き、2人でまたいで背中向きに立つ。合図とともに素早くロープを取る。その場を動かないように。

活用／展開例

- ある程度の年齢以上の人は、短なわを持つとほとんどが「なわとび」をします。短なわ＝なわとびという思い込みが強くあるのでしょうか。でも幼児はそのようなことはありません。ある時はボールになったり、フープになったり、棒になったり、ひもになったり、目印になったり、何かを縛るためのロープになったり、いろいろな用途があります。柔軟な発想で、使い方を工夫することが遊びの幅を広げることになります。



いろいろな色のロープがあれば、赤はグー (両足を揃える)、青はケン (片足)、緑は外にパー (円の外で足を開く) など色によって跳び方を変えても面白い。



単色のロープであれば、置き方を工夫する。



単色のロープでも形を変えれば変化が楽しめる。例えば○はグー、□はケン、△はパーなど。



ロープで形を作ることだけでも楽しめる。形に興味をもったり知ったりすることになる。作った形を使って周りを一周したり跳び越えたり…。

新聞紙

特徴

新聞紙は子どもにとって、とても身近な素材です。運動遊具ではありませんが、安全で扱いやすく、子どもの思いや工夫が生かされやすいといえます。軽くてすぐ破れ、形を変えやすいので子どもにも扱いやすく、製作しながら遊びへと展開していくこともあります。また軽くて遠くに飛ばないので室内での運動にも適しています。もちろん外での活動でも新聞紙を利用して楽しむことができます。新聞紙を破る、折る、丸めるなどは手の操作運動の経験にもなります。新聞紙の使い方を工夫することでいろいろな動きを経験することになります。運動を考える時、運動用に作られた遊具を使うことを考えがちですが、身近な道具やモノ（ペットボトルや牛乳パックなど）を利用して運動遊びを考えると、運動用具にはないおもしろさ、新しい発見ができるでしょう。

新聞紙を使った遊び

- 破く → 新聞紙のプール → 新聞紙のボール
→ しっぽとり（破いた新聞紙をしっぽにしても）



①大きいビニール袋に入れて口を縛る＝ふわふわの大ボールに



②①のボールにガムテープを貼ると強度が増し転がりやすくなる

- 新聞紙を突き破ろう（走って、パンチして、棒で、など）



※ビリビリ音が出たり、形が変わったりする（穴が開く）ことで、子どもは手ごたえを感じます。新聞紙は効果的な素材です。

- いろいろなボールを投げてみよう

例)



やり投げ
（くるくる棒）



フリスビー
的を作って輪投げ



ボール
2チームに分かれ、時間内に相手陣地にどれだけ多くボールを投げ入れられるか



棒
（何枚か重ねて丸める）
2人組になり、棒を立てて「せーの」で相手の棒を倒れないうちにキャッチ

※同じ上手投げでもボールと槍では飛ばし方が違います。いろいろな形状、大きさのものを工夫するとよいでしょう。

新聞紙を使った遊びの応用

- ボールをよけよう（仰向けで当たらないようによける／捕る）
→ 相手が投げたものをよける（捕る・打つなど）

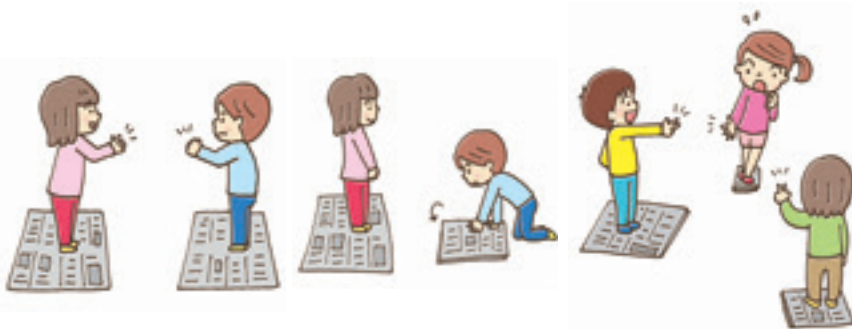


仰向けに寝て、もう1人が上から新聞紙のボールを落とす。当たらないよう
にからだをよじてかわす。
最初は左右どちらかの手など、かわし
やすいところから行くとよいでしょう。

一方が投げ、もう一方がよける。

- 新聞の上でじゃんけん

広げた1枚の新聞紙の上に乗り、じゃんけんをする。負けたら半分に折る。
乗っていられなくなったらそこまで。最後まで残れるかな？



活用／展開例

- 新聞紙のほか、レジ袋やかさ袋、タオルやハンカチなども遊具になります。かさ袋をふくらませたり、レジ袋を丸めるだけでも投げて飛ばしたりすることができます。またレジ袋に両足を入れて持ち手を持ってぴよぴよ跳んだり、そのまま投げあげてキャッチしたりもできます。ゆっくり落ちてくるので取りやすいので、からだの部位を指示して落ちてきた袋をタッチさせてもよいでしょう。身体部位を理解することにもなります。レジ袋の口を縛れば、ちょっとしたボールに。太ももで何回りフティングできるかな？



鬼遊び

特徴

鬼が逃げる者(子)を捕まえたり、探し出したりする遊びは伝承遊びの代表的なものです。追う者(鬼)と逃げる者(子)の関係がはっきりしているので、役割を認識しやすいほか、子どもの特性や発達、人数に応じて内容を工夫することで、どの年齢でも楽しむことができます。運動量の多い遊びですが、自分のペースで動いたり止まったりするなどしながら行えるので、幼少年期の身体的・運動的発達の特徴からもふさわしい運動遊びの一つです。目標となる相手がいることで、単調な走る動きだけでなく、かわしたり止まったり、方法を変えたりするなど自分の動きをコントロールします。このことは全身の動きを促進し、連続動作の習得につながります。また、相手や状況に合わせた動きをすることは、身体的な能力だけでなく予測する能力や状況判断を促します(22、28ページ参照)。

鬼遊び

- おいかっこ → ケンケン鬼／手つなぎ鬼

発展例



【ケンケン鬼】

【手つなぎ鬼】

- オオカミとコブタ

オオカミ(鬼)がコブタを捕まえる。
3か所のお家がコブタの安全地帯。
捕まったらオオカミの家に入れられる
(他のコブタがタッチしたら戻れる)
※子どもの様子に応じてコブタとオオカミの家の配置を工夫しましょう。



- ネズミ逃がし



【ネズミ逃がし1】

ネコがネズミを捕まえる(タッチする)。手をつないだ円はネズミの味方。その場で動かず、ネズミがネコから逃げるために円の中に入ったり外に逃げたりするのを助けてあげる。

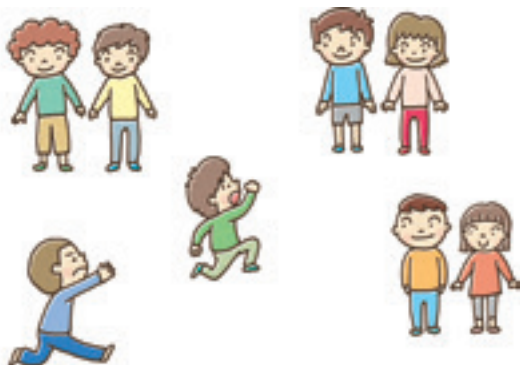
【ネズミ逃がし2】

ネコがネズミを捕まえる(タッチする)。手をつないだ円はネズミの味方。ネコからネズミを守るため、円はくるくる回る。ネコは円の外周だけで中には入れない。円の形を崩さないように。

鬼遊びの応用 ～みんなで鬼遊び

● ガッチャン
(ところてん鬼)

- ①2人で並んで立つ(座るなどしてもよい)。
- ②鬼が1人の子を追いかける。
- ③子がペアの一方につくと(3人になる)、反対側の人の子となり逃げる。
- ④鬼が子を捕まえたら交代。



● 子あしふみ (タッチ) 鬼

手をつないで円になる。お互いの足をタッチ(踏む)し合う。



● 子とろ鬼

鬼は列の最後尾の子をタッチしに行く。一番前の親は、最後尾の子がタッチされないように守る。前の人の肩から手を離さないようにしましょう。



逃げる一追うの追いかけて鬼型、隠れる一探すの隠れ鬼型、陣取りなどの場所取り鬼型、伝承的な歌や問答をしながら行う掛け合い鬼型など様々な種類があります。

活用／展開例

- 強い力を発揮するもの(押しくらまんじゅうなど)、長く持続して行うもの(しっぽとりなど)など鬼遊びには様々な種類があり、持久力や瞬発力、敏捷性や協応性などが養われます。相手の動きを読んで動いたり先回りしたりすることは「予測」です。予測ができるようになる3歳頃から徐々に動きも変わってきます。また、「捕まったら鬼になる」などの仮定法の理解ができることで、このようなルールのある鬼遊びも子どもの遊びとして楽しめるようになります。子どもの発達に応じた遊び方を提案するとよいでしょう。集団での鬼遊びはそれぞれ役割があり、協力して遊ぶ楽しさがあります。動きの多様さや運動量もあるので、ウォーミングアップに取り入れてもよいでしょう。



模倣 (表現)

特徴

模倣(表現)は、他者と同じ動きや反対の動きを楽しむことで、基本的な動きのレパートリーやバリエーションを多く経験することができます。1対1で他者との関わりを深めやすく、1対多数での遊びに発展させることでコミュニケーションをはかることにもなります。他者の動きを真似ることは即時反応です。同じ動きを即座に真似ることの楽しさや、違った動きになってしまうことでのズレがおもしろさにもなります。また、動物や乗り物など身近で具体的なものから抽象的なものまで、いろいろなものをイメージして動くこともまた子ども独自のイメージが表現されて楽しめます。幼児はものを見立てたり、イメージしたりなりきったりして動くことがとても上手で大好きです。大人のイメージを押し付けるのではなく、子どもから出てくる動きを楽しむとよいでしょう。

模倣の遊び

- 2人組や列になって、前の人を真似て歩く



- まねっこ(鏡写しでポーズ、動きをする)



※後出しじゃんけんの要領で、テンポよく相手の動きを真似てみましょう。慣れてきたら、じゃんけんのポーズで相手に勝つ(負ける)動きをしてみましょう。



模倣の遊びの応用

- おいもごろごろ ➡ リレー



一方が丸くなり（おいも）、もう一方がおいもを上手に転がす。

- ぞうきんがけリレー



※日常の動きを真似てみましょう。最近ではぞうきんがけの習慣がほとんどないので、最初は膝が上がらない子もいます。手の支持が利かない子は顔をぶつけることもあるので無理のないところから行うとよいでしょう。慣れてくるとスムーズにぞうきんがけができます。

- 進化じゃんけん

最初は全員ヘビ（何でもよい）になり、相手を見つけてどんじゃんけん。勝ったら進化！同じ動きの相手を見つけてどんどん進化していこう。

例)



ヘビ



ヒヨコ



くま



人間

活用／展開例

- 同じ単位スポーツ少年団のお兄さんお姉さんの動きや、あこがれの選手の動きを真似てみましょう。また、普段行わない別の運動の動きを真似て動いてみたりしてもよいでしょう。経験したことのない動きや慣れない動きは、なかなか上手にできないこともあります。鏡写しで行うことで、普段はあまり使わない側の動きを経験することにもなります。



2. 「伝承遊び」の活用

鬼遊びやかくれんぼ、剣玉やコマ回しに代表されるような、昔から子どもたちに親しまれ伝えられてきた遊びのことを「伝承遊び」と呼びます。伝承遊びのよさは、集まった人数や場所に合わせ、何をして遊ぶのか、どのようにすればみんなで楽しめるのかについて、子ども同士で相談しながらルールを決めるなどの工夫ができることにあります。

しかしながら、このような遊びをして楽しむ子どもの姿は、あまり見かけられなくなりました。原因として、子どもを取り巻く環境の変化（時間、空間、仲間の減少など）だけでなく、携帯ゲームの出現など遊びの質的な変化もあげられるでしょう（13ページ参照）。子どもの興味や関心は、時代や環境に応じて変化していくものですが、子どもたちの心身を豊かに育んできた伝承遊びが遊びの中から消えてしまうのはたいへん残念なことですし、



いささか問題があるようにも思われます。伝承遊びを「伝承」していくためには、まずはその面白さを体験することが必要なのです。その結果として様々な体力要素や社会性などを獲得できるかもしれません。

ここからは、昔ながらの伝承遊びや、伝承遊びから派生した身体活動を伴う遊びを紹介します。特に、力強さ、走・跳・投の能力の獲得が期待できるものなどを示しました。多くは準備を必要とせず、すぐに実施できます。発展例も示していますので、実態に応じてルールや場を工夫して行ってください。また友達だけでなく、保護者や指導者といった大人と一緒に伝承遊びを行い、子どもたちが楽しみながら遊んでくれることを期待しています。様々な場面で子どもたちに紹介していただき、ぜひ伝承遊びを広めてもらいたいと思います。



押しくらまんじゅう

基本形



遊び方

- 1 直径3mの円を描き、5～6人がその中に入る（人数によって円の大きさを変える）。
- 2 腕を胸の前で組み、「押しくらまんじゅう、押されて泣くな」とかけ声をかけながら、背中やお尻で押し合う。
- 3 円から押し出されたり、タイミングを崩して尻もちをついたりしたら円の外へ出る。
- 4 最後まで残った子の勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 円を小さくしてみよう。
- * 円ではなく、ひょうたんの形など、場を自由に変えてみよう。
- * 鬼が円の外からタッチする「押しくらまんじゅう鬼」に発展させても楽しいでしょう。
- * 指導者や保護者と一緒にやってみよう。

安全上の配慮

- * マットの上で行うと安全です。
- * 手を使って押し合ったり、手をつかんで引っばったりすると危険です。

すもう遊び

基本形



〔しり相撲〕



遊び方

- ① 2人組を作る。
- ② 押し合ったり、引き合ったりするからだの部位（例：お尻）を決める。
- ③ バランスを崩して、先に足の位置がずれた子の負け。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



〔足裏相撲〕



〔引き相撲〕



〔手押し相撲〕

工夫してみよう

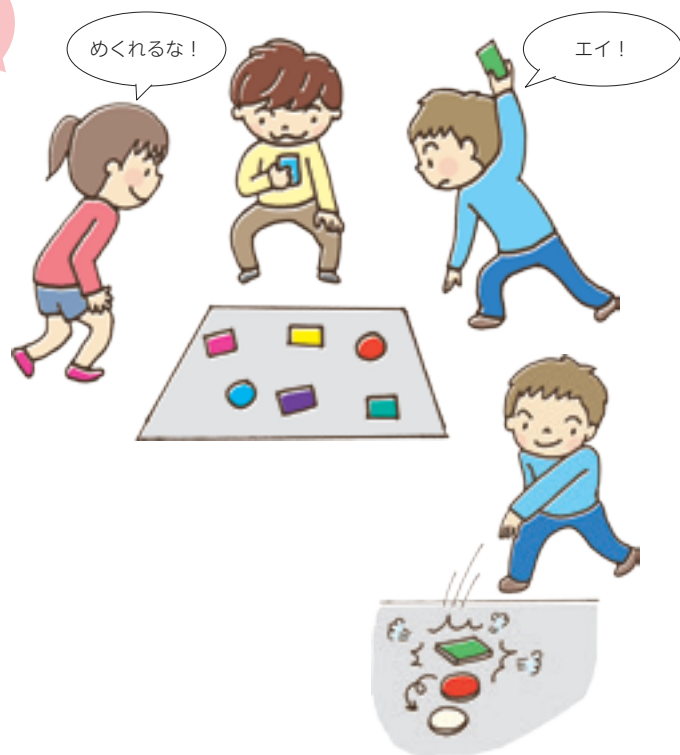
- * 様々な部位での押し合いや引き合いに挑戦しよう（片足立ちで「足裏相撲」、腕をつないでの「引き相撲」、向かい合っでの「手押し相撲」など）。
- * 室内では、腕相撲や指相撲に挑戦しよう。
- * 親子で対戦してみよう。

安全上の配慮

- * マットの上で行うと安全です。
- * 約束した身体部位のみで押したり、引いたりしよう。

めんこ

基本形



遊び方

- 1 市販されているめんこか、厚紙などを加工した自作のめんこを準備する。
- 2 順番を決め、最初に攻める人以外は、自分のめんこを地面に置く。
- 3 攻める人は、自分のめんこを地面にたたきつけ、風圧で相手のめんこを裏返そうとする。
- 4 これを繰り返し、上手く裏返した人の勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 平らな地面や砂利がある地面など、様々な場でやってみよう。
- * 大小、丸や四角、様々なめんこで遊んでみよう。
- * コマや紙ひこうきでも遊んでみよう。
- * めんこ、コマ回し、紙ひこうきで遊ぶコツを、お父さんやおじいちゃんに聞いてみよう。

安全上の配慮

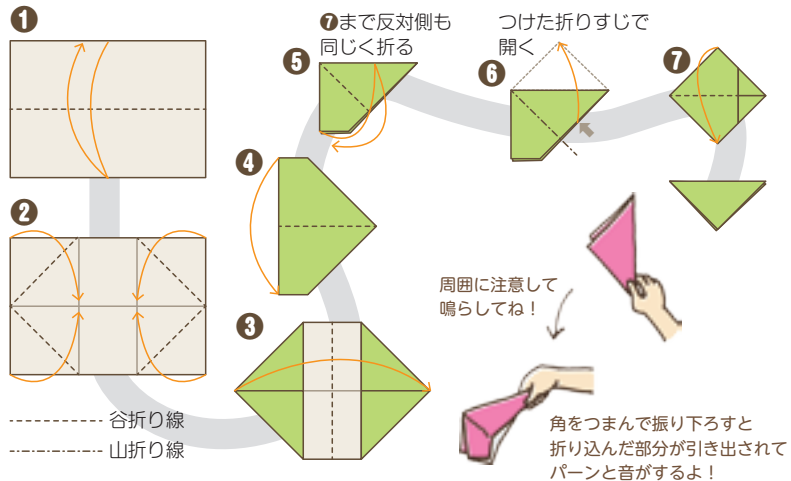
- * どの遊びをする時も、周囲の友達に気をつけて腕を振ろう。
- * 屋外で遊ぶ場合は、交通量の多い道路は控えましょう。
- * 人に向けて投げないようにしましょう。

紙鉄砲

基本形



【作り方】



遊び方

- 1 長方形の紙を使い、図の手順で紙鉄砲を作る。
- 2 角をつまんで、上から下へ思い切り腕を振ろう。
- 3 上手くいくと、「パーン」と大きな音が鳴る。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



新聞紙で大きい紙鉄砲を作ってみよう

親子で作って
音の大きさを比べてみよう



工夫してみよう

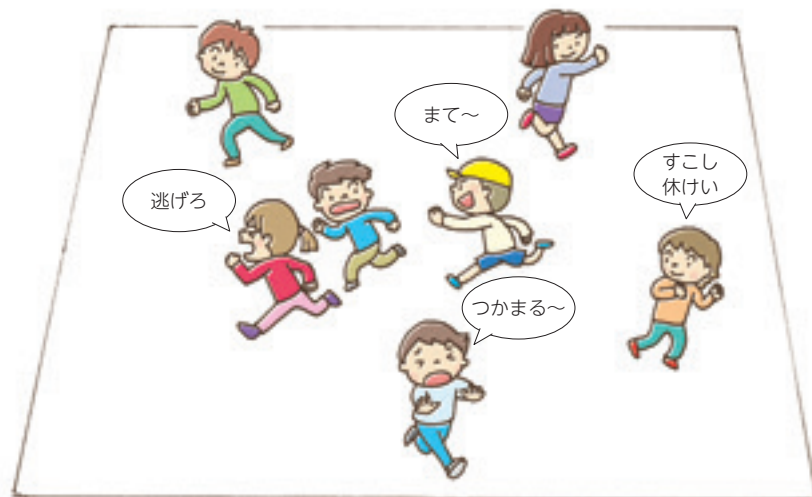
- * 新聞紙や広告紙を使い、大きな紙鉄砲を作ってみよう。
- * 親子で作成し、どちらの音が大きく鳴るか競争してみよう。

安全上の配慮

- * 人の顔の前や耳元で紙鉄砲を鳴らすのは止めましょう。
- * 作成に失敗した紙鉄砲を床に置いたままにすると、その上に乗り滑る人がいる危険性があります。いらない(使わない)折り紙や紙鉄砲は片付けましょう。

鬼ごっこ

基本形



遊び方

- ① 鬼を1人決める。
- ② 子の逃げられる範囲を決め、鬼は子を追いかける。
- ③ 鬼にタッチされたら、子が鬼になり鬼は子になる。
- ④ 制限時間が過ぎた時に鬼の子が負け。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

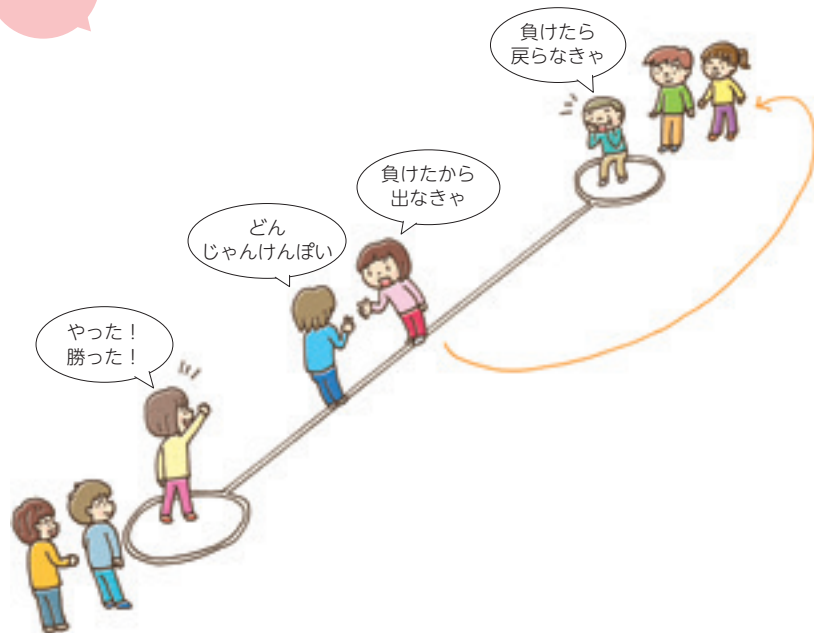
- * 鬼の人数を増やしてみよう。
- * 人数に合わせて、コート of 広さを変えてみよう。
- * 手つなぎ鬼、増やし鬼、ケンケン鬼、高鬼、色鬼、こおり鬼、おんぶ鬼など、様々な鬼遊びをしてみよう。
- * どの鬼遊びも指導者や保護者も加わってできます。親子でおんぶ鬼をしても楽しいでしょう。

安全上の配慮

- * 鬼はタッチする時に子を強く押さないように気をつけよう。
- * 長時間行くと鬼も子も疲れるので、短い時間に区切って、休憩しながら遊びましょう。

どんじゃんけん

基本形



遊び方

- 1 ラインカーで10m程度の白線を直線で描く。
- 2 4～5人のチームを2つ作り、白線の両端（陣地）に一列で並ぶ。
- 3 合図で先頭が白線上を走り、合流したところで「どーん」と言い両手でお互いにタッチして、「じゃんけんばい」と言いながらじゃんけんをする。
- 4 じゃんけんに負けたら道を譲り、自陣の最後尾に並び、次の人はすぐに走り出す。勝ったらそのまま進む。
- 5 これを繰り返して、先に相手陣地までたどり着いたチームの勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



〔平均台〕



〔タイヤ〕

93ページ「固定遊具の活用」参照

工夫してみよう

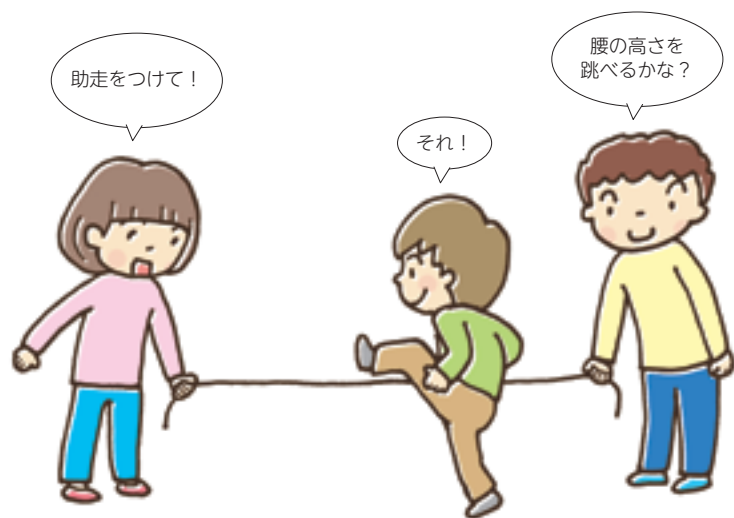
- * 白線を曲線にしてみよう。
- * 平均台や地面に埋め込まれたタイヤの上でやってみよう。
- * 複数の固定遊具をクリアしながら進む、「アスレチックどんじゃんけん」にしても楽しいでしょう。
- * どの場でも親子一緒に遊ぶことができます。

安全上の配慮

- * 「どーん」と2人が合流した時、強く両手でタッチをすると、バランスを崩して平均台やタイヤから落ちてしまうことがあります。気をつけましょう。
- * 平均台で遊ぶ時は、下にマットを敷くと安全でしょう。

ゴム跳び

基本形



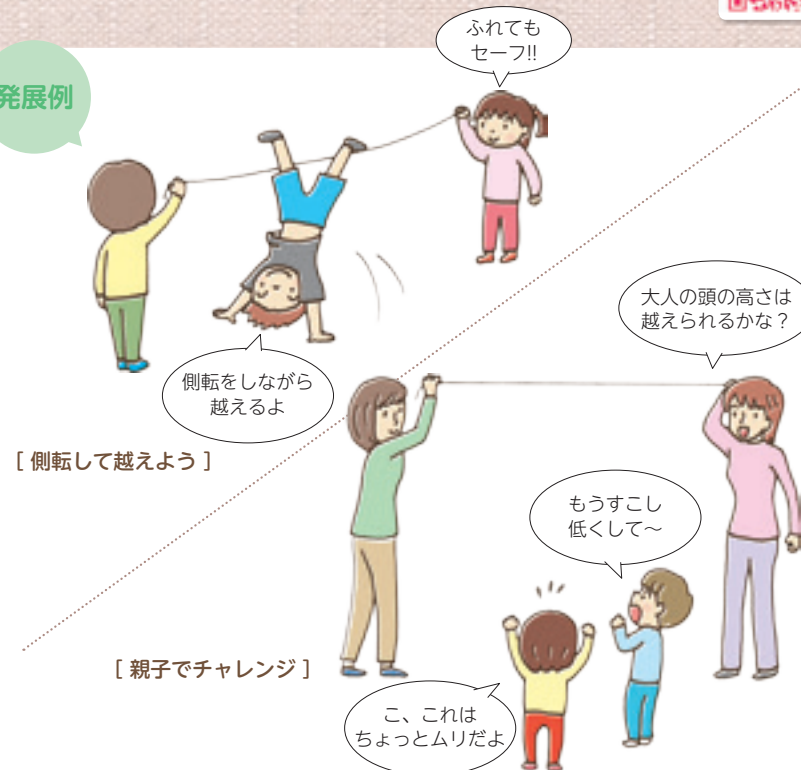
遊び方

- 裁縫用のゴム (2~3m) を用意する。
- 図のように2人でゴムの両端を持って立つ。
- 地面、足首、ひざ、腰、胸、肩、頭の順番にゴムの高さを上げていき、それを跳び越える。
- ゴムを持つ子は順番に交代する。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

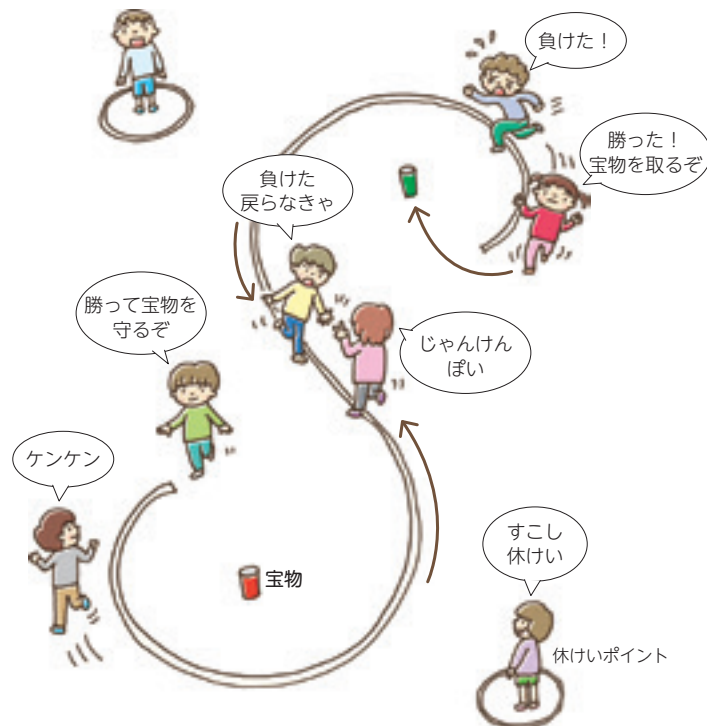
- * 高いゴムは、ゴムにふれてもよいので側転で越えると楽しいでしょう。
- * 上手な片足踏み切りは、走り高跳びの動きにつながります。
- * 親子対決をしてどちらが高く跳べるか勝負しましょう。

安全上の配慮

- * 道路ではなく、公園や体育館で遊びましょう。
- * 慣れない時期は、マットを敷いて行いましょう。
- * ゴムを離さないように、持つところを輪にして、手首に通してから握るとよいでしょう。

Sケン (じゃんけんバージョン)

基本形



遊び方

- 1 図のようにSの字のコースを描き、それぞれの陣地に宝物を置く。
- 2 4~5人のチームを2つ作り、自陣 (Sの字の端) に集まる。
- 3 攻める時はS字に沿ってその外側をケンケンで移動し、相手と合流したらじゃんけんをする。
- 4 勝ったらそのまま宝物を目指し、負けたら走って自陣まで戻り再度スタートする。
- 5 相手と合流しないようにかわしてもOK。
- 6 先に宝物を取ったチームの勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



親がおんぶしてSケン (じゃんけんバージョン) をしてみよう。
じゃんけんは子がしよう。

工夫してみよう

- * 疲れたら休憩できる場所を作ろう。
- * 慣れてきたらじゃんけんではなく、手押し相撲で相手と勝負してみよう。
- * 親が子をおんぶして、Sケン (じゃんけんバージョン) をしても楽しいでしょう。

安全上の配慮

- * 手押し相撲の時、相手の手をつかむ行為は禁止です。
- * ケンケンで移動する時、足が疲れたら跳ぶほうの足を代えてもよいことにしよう。

だるまさんが転んだ

基本形



遊び方

- 1 鬼を1人決め、基点となる場所（壁や木）に立ち、子は20m程離れたスタートラインに一列に並ぶ。
- 2 鬼の「始めの一步」の合図で、子は大股で一步進む。
- 3 鬼は基点を向き、「だるまさんが転んだ」と言ってから子のほうを見る。子は鬼が振り向くまでの間に鬼に近づき、振り向くと同時に静止する。これを繰り返す。
- 4 静止できていなかった子は、鬼に名前を呼ばれて、鬼と手をつなぐ。
- 5 子が上手く鬼に近づき、鬼と捕まった子のつないだ手を「切った!」と言ってさわると、すべての子はスタートラインのほうへ走って逃げる。鬼は「ストップ」と言って子を止める。
- 6 あらかじめ決められた歩数（5歩から10歩）を鬼は移動し、子にタッチできたら交代する。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 「だるまさんが転んだ」と言われて静止する時のポーズ（バンザイ、片足立ちなど）を決めてみよう。
- * あらかじめ決めた動物の動き（例：ライオンとツルとサル）を、「だるまさんがライオン」というように鬼が指示し、その動作を子が瞬時に真似る「王様だるまさんが転んだ」にしても楽しいでしょう。
- * 親子一緒に楽しみましょう。

安全上の配慮

- * 地面が平らなところ（体育館、校庭、芝の上など）で遊ぼう。
- * 逃げる時に慌てて、友達の背中を押さないように気をつけよう。
- * 「王様だるまさんが転んだ」で、ケガをしそうな危険な動作を指示しないようにしましょう。

かくれんぼ

基本形



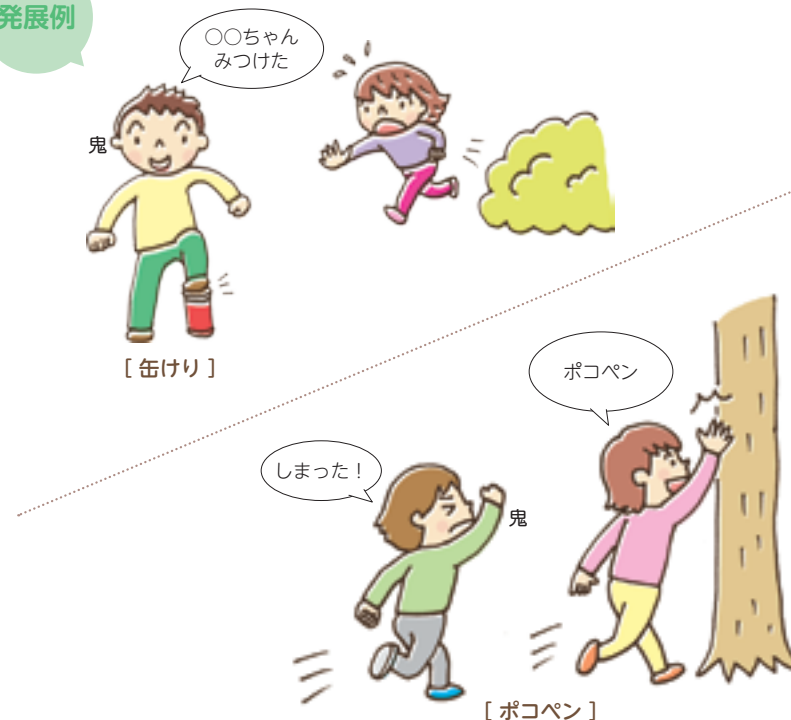
遊び方

- 1 鬼を1人決める。
- 2 鬼の「もう、いいかい?」に対して、子は「ま~だだよ」と応えながら、物陰に隠れる。
- 3 鬼は隠れている子どもをみつけ「〇〇ちゃん、みつけた!」と言う。
- 4 隠れた子を全員みつけたら鬼の勝ちで、最初に見つかった子と鬼を交代する。
- 5 全員みつけることができずに鬼が降参したら、最初からやり直す。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 鬼の人数を増やしてみよう。
- * 慣れてきたら、「缶けり」や「ポコペン」に発展させると楽しいでしょう。
- * 親子一緒に楽しみましょう。

安全上の配慮

- * 壁と壁の隙間や高いところなど、危険な場所に隠れるのは止めよう。
- * 隠れてよい範囲を決めよう。例えば、交通量の多い道路を挟んだ範囲を設定するのは止めましょう。

1. よい指導者としての観点

多様な動きを経験させる（その大切さを保護者に伝える）

幼児期は、楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験することが大切です。従って、指導者はスポーツ少年団の種目に関わらず、多様な動きが経験できるよう工夫する必要があります。しかし、保護者は入団するとすぐにでも専門的な練習を求めることがあります。この時期に多様な動きを習得することの大切さについて、指導者が保護者に伝え続けることが重要となります。

一定の身体活動量と活動強度を確保する

現代の子どもは、生活全般にわたって身体活動量が不足しています。特に、降園後や休日の活動量が少ないため、スポーツ少年団での活動において一定の活動量（時間）と活動強度を確保することに努めてください。時には歩数計や活動量計などを利用して、活動内容を検証することも大切です。

発育発達の個人差に配慮する

幼児期からすでに発育発達の個人差が見られ、得手不得手もあります。また、運動が全般的に苦手な子もいます。幼児期は特に、同じ年齢であっても体力や運動能力に個人差があるため、他の子と比べて評価するのではなく、その子に応じた働きかけを心がけ、気長に見守ることが大切です。

次々にプログラムを展開させる（飽きさせない）

幼児は何事にも「飽きやすい」あるいは「様々なことに気が向く」という特徴を持っています。「集中しなさい」「真面目にやりなさい」ではなく、幼児が飽きてしまう前に、次々とプログラムを展開させる必要があります。また、ゲーム性の高い運動遊びを取り入れることも効果的です。

できるようになったことを認めてあげる

幼児は大人に対して頻繁に「見て、見て」と言っており、自分の動きを見せたがります。これは、自分ができるようになった動きを認めてもらいたいという本能によるものです。子どものやる気を引き出すには、一人ひとりの動きの上達を見極めて、その都度できるようになった点や成長した点を認める言葉かけが重要です。「まだ〇〇ができないね」ではなく、「〇〇が上手になったね。次は〇〇に挑戦してみようね」といった肯定的な言葉かけの積み重ねが、子どもの有能感（19ページ参照）を高めます。



いつも元気で楽しい雰囲気をつくる

幼児は、指導者のちょっとした表情や雰囲気の変化にも敏感です。幼児の指導に関しては、表情や感情の表現には気をつけてください。いつも元気に明るく、楽しそうな雰囲気をつくることが重要です。なお、子どもたちに対する指導者自身の言葉かけや振る舞いにも注意する必要があります。

こころの発達や社会性の獲得にも配慮する

幼児の指導は遊びの延長線上にあるよう、楽しく取り組ませることが大切です。しかし、楽しませるために子どもの勝手なわがままをすべて聞き入れるということではありません。単に運動・スポーツの上達だけでなく、こころの発達（やる気、我慢、克服など）や、社会性（協調性、規則遵守など）を学ばせることにも配慮してください（19、21ページ参照）。

異年齢交流を利用する

スポーツ少年団では、年齢の違う子どもたちが一緒に活動することができるので、異年齢交流の一環として運動遊びが効果的です。小学生の団員にとっても自分より小さな幼児に思いやりをもって接することはよい学びの機会になります。しかし、子ども同士で遊ばせておくと、時には攻撃的な発言をしてしまうことがあります。幼児は、こんな一言にもやる気を失ってしまうことがありますので、年上の子どもたちに対する指導的な配慮が必要です。

2. 指導のコツ

指導者は、「教える」という立場からの一方通行的な指導ではなく、個性と自主性を尊重し「ともに考える」ことで、子どもたちとの信頼関係を築くことが大切です。そのためには、肯定的な言葉かけを多くするなど、子どもたちが受容・共感され、安心できる雰囲気をつくることが求められます。成績などの結果管理ではなく、いかに頑張ったかという経過管理を重視して向き合うことで、子どもたちが自分の意思でコントロールすること（自律性）を覚え、自信が芽生え、自分の目的や課題を積極的に立てて自ら行動（主体性、積極性）し、やればできるということを経験し、もっと頑張ろうという気持ち（勤勉性）につなげることが大切なのです。つまり、指導者の役割は、子どもたちを“育てる”ことではなく、子どもたちが自ら“育つ”「環境」を子どもたちとともにつくることです。

実際の指導現場において、子どもたちの個性と主体性を尊重するには、どのようなことに配慮すればよいのでしょうか。

まずはからだを動かす(時にはあいさつもそこそこに)

スポーツにも遊びにも必ずルールがあります。ルールを守らないとマナーとしてもよくありませんし、ルール無視の何でもありではスポーツも遊びも本来の楽しさが薄れてしまいます。ですから、どうしても大人は子どもにルールを強いたり説明したりしたくなってしまう。しかし、幼児はじっと説明を聞くことが苦手です。複雑なルールを理解することも苦手です。何

かおもしろい遊びを体験できるとわくわくしてフィールドを訪れたのに、いきなり整列して座らされて細かいことを説明されたのでは、せっかくの期待が台無しです。幼児に対しては、できるだけスムーズに遊びに入っていけるよう流れを大切にしましょう。フィールドに来た子どもから順に声をかけ、メンバーが揃わなくてもどんどん遊びに入っていってよいのです。導入



には、複雑なルールの遊びは適しません。ただボールを投げ合うとか、高いところによじ登って飛び降りるといった、シンプルだけからだを動かすこと自体が楽しい、そんな遊びを提供することが大切です。また、仲間の輪に入らず一人で座っているような子に対し

ても「楽しいからみんなと一緒に遊びましょう」という声かけより、まずは指導者が率先して楽しいということを体験的に伝えることが大切です。具体的には、手押し相撲(62ページ参照)のような1対1でスキンシップのとれる遊びを仕掛けるとよいでしょう。そうすると、その周囲に自然と他の子どもたちが集まってくるので「やりたい!」と訴えてきますので、そのタイミングで指導者がその場から身を引き、子ども同士の遊びに発展させることで、「みんなと一緒に遊ぶことが楽しい」ということを体験する場を提供できるのです。そして徐々に全員が揃ってひと汗かいた頃に、一度休憩をしてあいさつをする。そうした柔軟な導

入のほうが、次に続く活動に対する集中力も持続します。

環境を通じて動きを引き出す

大人はどうしても言葉でよい動きを教えたくなくなってしまいます。「腕を振れ!」「脚を伸ばせ!」などなど。しかし、子どもにとって他人から与えられる言葉と自分の動きを結び付けるのは非常に難しいことです。大人目で見ても「よい動きとはどのようなものか」がわかっていても、それを実際に運動する子ども自身が「どのようなつもりでやるとよいか」と気づくことは全く別のことだからです。それでは、直接的な言葉かけをせずにより動きを引き出すにはどうすればよいでしょう。例えば、ボール投げ遊びにおいて、キャッチする役の大人(単なる的でもよいでしょう)が徐々に距離を広げて遠ざかっていけば、子どもはその人に届かせるための動作を工夫するようになります。天井からつるした様々な高さのリボンや紙テープがあれば、子どもはより高い目標にタッチしようと高く跳ぶために試行錯誤するでしょう。そしてうまくできた時にはそれをきちんとほめて評価することも重要です。このように、わかりやすい目標があることと、うまくできたかどうかという運動の成否がすぐにわかる(フィードバックを充実させる)ことが、子どもの合理的な動作を自然と引き出していくのです。

合い言葉やキーワードの活用

何かの課題を達成した時の合い言葉などを決めて、みんな言葉かけをすると幼児の興味関心は高まります。幼児用のアニメやテレビ番組でもキーワードとなる言葉が多く用いられてお

り、子どもたちはその言葉を発するために頑張ります。例えば、的当て投げ（39ページ参照）をして上手に的に当たった時は大きな声で「ゲット！」などと言い言葉を決めておくと、場の雰囲気が盛り上がります。もちろん、言葉だけでなくハイタッチやポーズなど、身体表現の決め事も効果的です。

約束

幼児～学童期の子どもたちは、多種多様な刺激を求め、動いていないと気がすまない（運動衝動）という特徴が見られるため、指導者の適切な関わりがなければ、むやみに動き回るなどの行動が見られ、時に危険を伴います。そこで、指導者には子どもたちを見守るために彼らと共通認識をもつことが必要になります。具体的には、「決められた場所から外に出ない」など、守るべきルールを活動前に彼らと約束するのです。さらに、その理由をしっかりと伝え、彼ら自身がその意味を考えられるように働きかけることが重要です。

子どもたちが約束を守れている時は「ほめる」、守れていない時は遊びを中断し「確認する」「話し合う」といった指導者の関わり方が彼らの自律を促すことにつながります。一方、約束（共通認識）していないことを、指導者の価値観で押し付けるような



関わり方は、仮に子どもたちが言われたとおりに動いたとしても、それは外発的な動機によってであり、内面的には指導者への信頼感を損なうことにつながってしまいます。例えば、「約束」したことを守れていない子どもに対して「決められた場所はどこまでだったかな」という質問が相手の気づきを促し、自発的な行動を引き出すために有効になります。いずれにせよ、一方的な指示・命令で子どもたちの行動に枠をはめて管理するのではなく、共通認識の範囲内で質問・提案を投げかけることによって、子どもたちが自ら気づき、行動をコントロールできるように導くことが大切なのです。

話し合い

遊びの中でよく見られる場面の一つに、子ども同士がもめていることがあります。しかし、これはグループが成長している証でもあり、子どもたちの心的成長のチャンスでもあるのです。このような場面こそ指導者の「見守る」「待つ」といった関わり方が重要になります。例えば、親の厳し過ぎるしつけや過保護・過干渉の影響で「罪悪感」「劣等感」の強い子どもの中には、他者の不正に対する不平不満を指導者に訴えて解決してもらおうとする傾向が見られますが、できるだけ介入せず見守ることで、徐々に自らの主張を相手に伝えることができるように成長していくのです。また、号令をかけることが苦手な子が鬼になり、遊びが止まってしまうようなケースも見られますが、指導者は遊びの再開を急がず、子どもたちの話し合いによる解決を待つようにします。話し合いが長くなり遊びが再開できないこともあります。子どもたちの次への布石となり、攻撃的な発言を

していた子が他者を受容・共感し、適切な関わりができるような行動変容が見られるなど、子どもたちのコミュニケーションスキルの向上が期待できるのです。普段から遊びの中で作戦タイムをとるなど、子どもたちの話し合いの場を提供することが重要です。



「指導日誌」の活用

思いつきで幼児用の運動遊びメニューを考えていると、偏りが生じて、どうしてもバランスのよい動きを獲得するための活動にならなくなります。また、指導者や保護者も含めて多くの大人が交代で指導する場合は、バラバラな取り組みになりがちです。そのため、誰が、いつ見てもそれまでの流れや意図がわかるように、「指導日誌」を書き留めておくといよいでしょう（105ページ参照）。その中には、月ごとに高めたい動き、練習テーマ、指導の工夫、反省点なども記しておき、子どもの状況や指導内容の情報を共有することが大切です。定期的に課題とした動きや運動の簡単な発表会をすることも、動機づけや発達段階を確認するためにも効果的です。

子どものほめ方、しかり方

幼児期の子どもたちに対しては、基本的にほめたり、認めた

りして伸ばしていくことが大切です。しかし、教育的配慮も大切ですので、子どもの好き放題にさせていればよいというものでもありません。必要な時はしかることも大切です。

以下に、幼児に対するよいほめ方、しかり方について記述しますので参考にしてください。

①できるようになったことを認めて、具体的にほめる

幼児は個人差が大きいので、いつも同一集団（同学年、同性）の中での相対的な位置（例えばチーム内の順位）を基準にしてほめていると、同じ子ばかりが対象となります。また、「〇〇君よりも□□君のほうが上手だね」というように、他者と比較されるとやる気が減退することも予想されます。幼児に対しては、その子なりに成長した点を認めて、ほめてあげてください。

幼児は、「周囲の大人にできるようになった姿を認めてもらいたい」という思いを強くもっています。指導者や保護者は、少しでも上達した動きに気づいて、ほめることが大切です。その時、「上手になったね」などと抽象的な表現ではなく、どのような動きがどのように上達したのかを伝えるといよいでしょう。また、その上達の過程や取り組む姿勢に関して気づいた点があれば具体的にほめると、子どもにとって次への励みにつながります。

②いろいろな成長をほめる

多様な動きの獲得などからだの成長だけでなく、我慢や努力といったところの発達や、仲間との協調性や決め事を守る姿といった社会性の獲得にも注目し、その成長もほめてあげましょう。また、具体的な成長を逐次、保護者にも伝え、家庭でも子

どもをほめてもらうことが効果的です。

③しかる場面は二つだけ

幼児に対して、しかる場面は二つだけといっても過言ではありません。それは、「道徳に反することをした時」と「危険なことをした時」です。幼児は善悪の判断能力やその後に起こる事態の予知能力に長けていないため、時には自己中心的な行動や危険な行為をしがちです。これらの場面では、しっかりその原因となる行動と理由を説明して、しかることが大切です。ただし、しかる基準はいつも一定でなくてはなりません。

④しかる時は、その場で、具体的に！

高学年の子どもともなれば、練習プログラムの節目でその前に起きたことを注意してもよいのですが、幼児の場合はちょっと前のことでも鮮明には記憶していません。従って、時間をおいてから注意しても理解できないため、しかる場合は即座にしかることが大切です。その時は、抽象的にしかるのではなく、どのような行動がなぜ悪いのかについて説明し、子ども自身に「何がいけなかったのか」「どうすればよかったのか」「これからどうするのか」について話をさせることも効果的です。



⑤しかられた子をフォローする役割の大切さ

しかられると誰でも少しは落ち込むものです。特に幼児のころには重くのしかかることがあります。指導者全員でしかってしまうと、子どもにとって逃げ場がありません。一人の指導者がしかった時は、他の指導者やリーダーがその後で優しくフォローしてあげることが大切です。幼児をしかる時は、指導者のチームワークが大切です。

やってはいけないしかり方

- ①大声を出して感情的にしかる（怒鳴る）
- ②長々としかり続ける
- ③人格や能力を否定するような言い方をする
- ④他人と比較する
- ⑤叩く（体罰）

3. アレンジの仕方や発想

遊び方に変化をもたせる

子どもたちは、年齢が低いほど集中力が長く続かない（集中する対象が短時間で移行する）傾向が見られます。そのため、子どもたちが夢中になって楽しくからだを動かすことを持続するためには、遊びをアレンジすることによって、同じ種目でも短い時間で次から次へと新しい遊び方に変化させることが必要です。また、遊びのアレンジは、子どもたちの集中力を持続させるだけでなく、多様な動きを引き出したり、運動量を調節したり、異年齢集団（縦割り）での遊びを円滑にするなどの効果も期待できます。

①多様な動きを引き出すためのアレンジ

- ・前に進んだら次は後ろ、右でできたら次は左というように、前後左右上下を意識する（両側性）。
- ・下半身を使う運動に上半身の動きを追加するなど、複数の動きを組み合わせる（複合性）。
- ・使うボールをテニスボールからバレーボールにするなど、条件を変化させる（対応性）。
- ・合図を変えたり、意外性のある動きを意識して取り入れる（不規則）。
- ・一つの運動ができれば、少しずつ難易度を上げていく（変化度）などを意識して、多様な動きを引き出す。

②運動量を調節するためのアレンジ

- ・対象者の年齢や体力、気温や湿度などの環境に応じて、コースの大きさや移動距離の設定変更により運動量を調節する。

③異年齢集団（縦割り）で遊ぶためのアレンジ

- ・幼児の得点を倍にしたり、幼児が鬼の時は小学生はケンケンでの移動とするなど、ハンディキャップを与える。
- ・仲間づくりの要素が含まれる運動の際に、グループに幼児一人は必ず入れるなどの条件を加え、幼児が受容されるようにする。

アイデアグッズの活用

子どもたち自身が上達に対する喜びを感じるため、段階的課題をまとめたカードを作成し、達成できたらシールを貼るなどスモールステップが視覚的に理解できると効果的です。

また、幼児期は、指導者が言葉で説明しても十分に理解することはできません。もちろん、口では「わかった!」と言いますが、動きや行動に反映されにくいものです。そこで必要なのがちょっとしたアイデアグッズの開発と利用です。各運動種目の基本動作獲得のためだけでなく、走・跳・投の動きに関しても様々なアイデアを考えることが大切です。



シールやカードの活用



投動作のステップ・マットの開発

固定遊具の活用

練習場所が公園や学校のグラウンドの場合、様々な遊具が設置されていることがあります。それらの遊具を上手く活用すると、様々な動作が身に付きやすくなります。走・跳・投だけでなく、ぶら下がる、回る、渡る、登る、下りる、すべる、くぐるなどの動きも身に付けられます。慣れてきたら少しずつ回数や動きの課題を増やしてもよいですね。また、室内での練習の場合は、転がる、回る、這うなどの動作もできます。もちろん、単なるサーキットトレーニングにならないよう配慮する必要があります。

ゲーム(遊び)を通してスポーツの楽しさを経験させる

例えば、テニスのレシーブだけに焦点を当て、コーチの球出しによる返球練習をします。次に、ネット際のボレーの練習、サーブの練習、といったように、各運動種目の動作の一部に焦点を当てて反復練習する方法が、日本では伝統的に行われています。しかし、幼児期は、個々の技術習得を目指すことよりも、ゲームで見られる一連の流れを未熟なりに連続して体得させたほうが、その後の発達に好影響を及ぼすことが多く見られます。つまり、子どもたち(特に幼児)は、部分的な基本練習を繰り返すよりも、遊びの要素が含まれるゲーム形式の練習のほうが、種目の楽しさが伝わり、種目独自に必要な一連の動きのコツが掴みやすくなるのです。「幼児にはゲーム形式はまだ早過ぎる」と決めつけず、楽しみながら少しずつ上達できるように見守ることが大切です。

4. 安全管理上の配慮事項

先にも述べたとおり、幼児を指導する際は、楽しく遊ぶ中で多様な動きが経験できるよう、幼児が自発的にからだを動かしたくなるような環境を整えることが重要です。そこで指導者は、必要に応じて手を添えたり見守ったりして安全を確保する必要があります。指導者自身は、子どもの動線に配慮し、グラウンドや用具のレイアウトを工夫したり、施設や用具の安全点検や危険な場所のチェックを定期的に行います。また、幼児に対しても、ルールを守ることの大切さ、危険な遊びや場所、遊具などの安全な使い方について一緒に遊ぶ中で確認し、幼児自身も安全への意識がもてるよう配慮する必要があります。

場所の選定

①活動内容に応じた広さ、環境

計画した運動遊びを実施するために適した広さがあるか、適度な木陰ができる樹木があるか、それが死角をつくっていないかなどを確認することが重要です。特に、「遊具、柵の整備状況」や、「立木や造作物に登り、飛び降りることが予想される箇所の地面の状況」などは、注意深く観察することが必要です。

②道路との位置関係

グラウンドなどの入口の車止めやガードレール、歩道の有無、接している道路の交通量などについて、子どもたち(あるいは見学している兄弟)の動きを想定して、安全が確保できているか検討する必要があります。

施設や用具等の確認

①施設（固定遊具等）の確認

日常的に使われている遊具も日々消耗しているため、事前の定期点検は必須事項です。ボルトの緩みや破損など、事前に実際に使用してみたり動かしてみたり、手にふれる主要な部分は指導者自身が実際にさわって確かめる必要があります。また、長雨や強い風雨の後、あるいは、久しぶりに使う遊具の点検などは、定期点検とは別に特に丁寧な点検が必要です。なお、これらの作業の一部は、遊び始める前に子どもと一緒に点検することで、子ども自身も安全への意識がもてるよう促します。

②危険な場所の確認

立ち木、トイレや倉庫などの造作物には、子どもたちは冒険心からしばしば登ってしまうことがあります。常識的な規則は遵守する必要がありますが、時には大人の目を盗んで行う、危険のない範囲での行動は体験として必要なこともあります。その着地する場所に「大きな石がある」「足をくじく段差がある」などの危険がある場合には取り除くなどの対応が必要です。また、許容の範囲を超えた高さは排除するべき危険（ハザード）だと考えられるため注意が必要です。

③タバコ、ガラスなどの除去

様々な人が出入りするグラウンド（公園）には、ガラス瓶のかけらやタバコの吸い殻などが落ちていることがあります。当日使用する場所は、事前に目視で確認し、危険なものは排除する必要があります。これらの作業については指導者だけでなく、保護者にも定例の活動として一緒に手伝ってもらうなど、「ともに遊び場を

つくる」活動として定着させていくことも必要です。

④遊具、用具の確認

指導者が持参する用具について、使用后や保管中の日常的な点検が必要ですが、使用前にも確認する必要があります。数のチェックはもちろんのこと、破損の有無や傷み具合、場合によっては試しに試してみるなどの点検が必要です。

緊急対応

①近隣病院の確認

まずは安全を確保することが第一ですが、万が一の事故や傷病に備えて、救急指定病院を中心に、病院のリストをつくっておく必要があります。特に、外科、整形外科、眼科、歯科などは、診療している曜日、時間帯なども確認し、リストアップしておく必要があります。

②関係者の連絡先の確認

事故やトラブルが発生した際に、単独で対応することは難しいので、できるだけ早く協力者と連絡をとって、関係者が応援にかけつけられる体制を整えておく必要があります。指導する前に事故やトラブル対応についてシミュレーションを行っておくとよいでしょう。

③緊急時対応マニュアルの作成

病院の連絡先リストや緊急時の対応法をまとめた、緊急時対応マニュアルを作成し、活動時は必ず携行するようにします。また、この内容は保護者も含め関係者全員で共有し、活動中は

すぐに取り出せるようにしておくことも重要です。

幼児期の発達特性に応じた安全管理上の配慮事項

児童期の運動・スポーツ指導に慣れた指導者は、幼児に対しても同様に扱ってしまうことがしばしばあります。しかし、幼児期の子どもたちは小学生に比べて心身ともに未発達なため、身体活動の場面においては安全に対する特別な配慮が必要となります。

①形態的に不安定で転びやすい

幼児は頭部の大きさの比率が小学生に比べて大きく、形態的に不安定なため転びやすい特徴があります。また、最近では転倒時に反射的に手が出せない子どもも見られるため、顔面のケガが多く、万一に備えて、できるだけ障害物のない場所での活動を心がけてください。

②周辺視野が狭い

幼児は目の前の物事に意識を集中させることはできますが、俯瞰的に物事を見て判断することや周辺に意識を向けることが苦手です。これにより、運動遊びを行っている最中は周辺の障害物や人とぶつかってしまうことがありますので、安全に対する適切な指導と配慮が必要です。

③熱中症になりやすい

子どもの発汗機能は未発達で大人より発汗量が少ないため、暑熱環境下では体温が上がりやすいという特徴があります。さらに、身長が低い分、地面から照り返しの影響を強く受けます。

このため、幼児が運動を行う際は、暑熱環境下で無理をさせないように注意し、こまめに休息（水分補給）をとる必要があります。

④関節が脱臼しやすい

幼児の肘の関節は、骨の関節端の形状が不完全であるため、逸脱しやすくなっています。これは肘内障（ちゅうないしょう）という亜脱臼です。転んだ子の腕をつかんで引っ張りあげたり、子ども同士が腕を引っ張り合うような運動遊びを行う際には注意が必要です。

⑤からだの異常に気づけない

小学生の中学年にもなれば、自分のからだに異常がある場合は指導者に直接伝えられますが、幼児の場合、何が正常で何が異常か理解できないことがあります。指導者は、活動中の表情や動きを注意深く観察し、ちょっとした異変も見逃さないよう心がけてください。

⑥筋力が弱く、持久力も低い

幼児の筋肉は柔軟で弾力性がありますが、筋力そのものは非常に弱く、骨に付着する部位の筋肉も強固でないため、過度な負荷には耐えられません。また、長時間継続するような運動も苦手です。幼児期には、脳や神経系器官が著しく発達しますので、全身の筋肉を使って、多様な動きが経験できるような運動遊びを提供できるよう工夫する必要があります。

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、なかなか子が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。

ここでは、ある剣道スポーツ少年団の指導事例を紹介します。このスポーツ少年団では、60分間の活動時間のうち前半の約半分を遊びプログラムに費やしています。育成母集団（保護者）やリーダーも参加して、遊びを発展させながら、幼児を含む団員と楽しく遊んでいます。

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「ぽん」、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、「ぽんして」「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3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、動きの発達を促進される。

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。

③一緒に行う

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載せて遊ぶ。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

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、鬼から逃がっ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なおよい。

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。



▲ガッチャン



▲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。

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、最後まで楽しめていた。



▲2チームで実施



▲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) で答えてください。

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

「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？ ☐
- 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？ ☐
- ③ 保護者に指導の趣旨を伝える努力をしていますか？ ☐
- ④ 子どもたちの動きの成長を観察していますか？ ☐
- ⑤ 安全な指導に配慮していますか？ ☐
- ⑥ 子どもたちに対する言葉遣いには配慮していますか？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐



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？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐
- ④ お子さんの動きの成長を観察していますか？ ☐
- 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？ ☐
- 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いますか？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐
- 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？ ☐

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

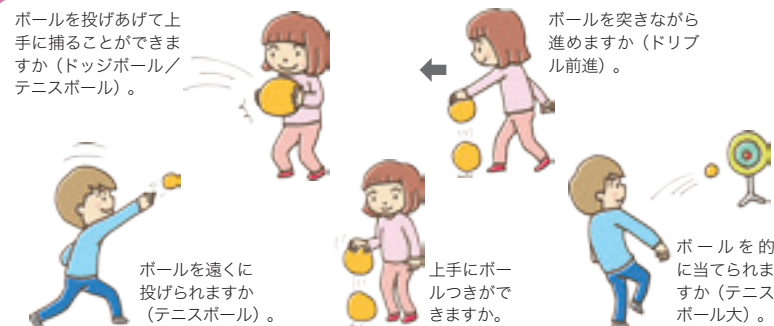
歩く



走る



＜ボール操作＞ボールを上手く扱うことができますか



＜跳ぶ＞いろいろな跳び方ができますか



＜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



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であるとお考えください。

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。

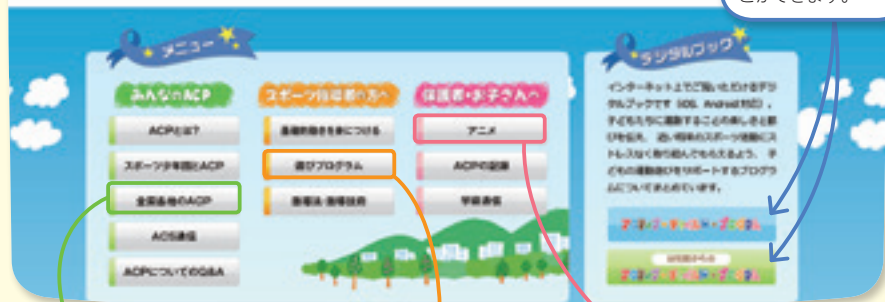
A6 まずは、指導者が楽しむことです。一緒に遊ぶと「大人に勝ちたい」という意欲から、子どもはどんどん挑戦してくるでしょう。また、よい動きを大げさにほめたり、上手いかなかったことを励ましたりすれば、遊びの場はより盛り上がります。常に、肯定的な雰囲気をつくるように心がけてください。



ACP総合サイトは、日本スポーツ協会のホームページから閲覧できます。全国各地の実践事例の動画や、親子で視聴できるアニメーションも収載。デジタル版のガイドブックもあるので、パソコンやタブレットなどで全ページを手軽に読むことができます。



2種類のガイドブックを、パソコンやタブレット、スマートフォンで読むことができます。



▲アクティブ・チャイルド・プログラムを取り入れた全国各地の実践事例を紹介。動画も視聴できます。



▲2種類のガイドブックに掲載している運動遊びと伝承遊びを紹介。遊び方等も動画にまとめています。



▲大人と子どもでも一緒に見て、からだを動かすことの大切さを確認できるアニメーションもあります。



幼児期からの

作成ワーキンググループ 班員

部会長 富田 寿人（静岡理工科大学 情報学部）

部会員 春日 晃章（岐阜大学 教育学部）

窪 康之（国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部）

佐々木玲子（慶應義塾大学 体育研究所）

佐藤 善人（東京学芸大学 教育学部 芸術・スポーツ科学系）

内藤 久士（順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科）

森丘 保典（日本大学 スポーツ科学部）

吉田伊津美（東京学芸大学 教育学部 総合教育科学系）

吉田 繁敬（アイ・プラス株式会社/東山スポーツ少年団）

青野 博（日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室）

幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム

発行日 平成27年 2月28日（第1版第1刷）

平成28年 6月29日（第2版第1刷）

平成30年 5月16日（第3版第1刷）

発行 公益財団法人日本スポーツ協会

問合せ先 公益財団法人日本スポーツ協会 地域スポーツ推進部 少年団課

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1

Tel 03-3481-2222 <http://www.japan-sports.or.jp>

制作 株式会社サンライフ企画

<http://www.sunlife.net>

よい指導者としての観点

1 多様な動きを経験させる（その大切さを保護者に伝える）

楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験する

2 一定の身体活動量と活動強度を確保する

楽しく遊ぶことを通して活動量と活動強度を確保する

3 発育発達の個人差に配慮する

発育発達速度の個人差を理解する、時には「見守る」「待つ」

4 次々にプログラムを展開させる（飽きさせない）

多様なプログラムを設定する、ゲーム性の高い遊び、「レパートリー」×「バリエーション」

5 できるようになったことを認めてあげる

肯定的な言葉の積み重ね、こころや社会性の成長もほめる、具体的にほめる

6 いつも元気で楽しい雰囲気をつくる

表情や感情の表現に気がつかう

7 こころの発達や社会性の獲得にも配慮する

運動有能感の形成、約束、話し合い

8 異年齢交流を利用する

思いやり、リーダーシップ、年上の子どもに対する指導的な配慮

指導のコツ

1 まずはからだを動かす（時にはあいさつもそこそこに）

集まった子どもから遊びの輪を広げる

2 環境を通じて動きを引き出す

わかりやすい目標を示す、その都度 運動の成否を示す

3 合い言葉やキーワードの活用

課題を達成した際の合い言葉を決めておく、ハイタッチやポーズ

4 約束

子どもと共通認識をもつ、子どもの自律を促す

5 話し合い

指導者は「見守る」「待つ」、普段から遊びの中で作戦タイムをとる

6 「指導日誌」の活用

計画的な指導のため、指導者間で情報を共有する

7 子どものほめ方、しかり方

具体的に、いろいろな成長をほめる、しかるのは反道徳的なことと危険なこと

安全管理チェックリスト

1 場所の選定

✓ 記入欄

① 活動内容に応じた広さ、環境を整える
(適切な広さ、レイアウト、床/地面)

☐

② 道路との位置関係を確認する
(周辺の交通量や道路事情、子どもの動線)

☐

2 施設や用具等の確認

① 施設（固定遊具等）を確認する

☐

② 危険な場所を確認する

☐

③ タバコ、ガラスなどを除去する

☐

④ 遊具、用具を確認する

☐

3 緊急対応

① 近隣病院を確認する
(診療科目、診察時間、連絡先)

☐

② 関係者の連絡先を確認する
(協力体制の確立)

☐

③ 緊急時対応マニュアルを作成する
(役割の確認)

☐

4 幼児期の発達特性に応じた配慮事項

① 定期的に休息をとる
(水分補給をする、木陰で休む)

☐

② 幼児の様子を常に確認する
(活動中の表情や動きを注意深く観察する)

☐

③ 環境条件を確認する
(暑熱環境下で無理をさせない)

☐

④ 過度な負荷をかけない
(多様な動きを楽しく経験させる)

☐

あくしゅ、あいさつ、ありがとう



日本スポーツ協会

定価700円