

# 幼少年の運動あそびハンドブック

～ 遊びから生涯スポーツとしての運動やスポーツに導くために ～



運動やスポーツは遊びの体験から始まる

## 目 次

### 運動あそび1 リズムの向上（音等の刺激に同調する能力）

1	リズムステップ1 フロントグーパーステップ	1
2	リズムステップ2 バックグーパーステップ	1
3	リズムステップ3 フロントクロスステップ	1
4	リズムステップ4 バッククロスステップ	2
5	リズムスキップ1 フロントスキップ	2
6	リズムスキップ2 バックスキップ	2
7	リズムスキップ3 サイドスキップ	3
8	リズムステップ4 サイドキックスキップ	3

### 運動あそび2 バランスの向上（身体の重力線を維持する能力）

1	ひざたち	4
2	背中マッサージ	4
3	片足相撲	4

### 運動あそび3 スピードの向上（直線における重心移動の速さ）

1	ショートスキップ	5
2	ロングスキップ	5
3	ハイスキップ	5

### 運動あそび4 アジリティの向上（運動時における身体のコントロール能力）

1	カンガルージャンプ	6
2	ゆらゆらティッシュキャッチ	6
3	バウンドキャッチ	7

### 運動あそび5 クイックネスの向上（刺激に対して速く動き出す能力）

1	じゃんけんケンケン	7
2	じゃんけんトンネル	8
3	じゃんけん馬とび	8

### 運動あそび6 コーディネーションの向上（身体を巧みに動かす能力）

1	フロントタッチスキップ	9
2	バックタッチスキップ	9
3	両足タッチスキップ	9

## 運動あそび7 ボールあそび（キャッチングとスロー）

1	キャッチング1	3歳児は転がしキャッチ	10
2	キャッチング2	4歳児は2バウンドキャッチ	10
3	キャッチング3	5歳児は1バウンドキャッチ	10
4	キャッチング4	できたらノーバウンドキャッチ	10
5	スロー1	頭の上から両手スロー	11
6	スロー2	胸から両手スロー	11
7	スロー3	下から両手スロー	11
8	スロー4	股下トンネルスロー	11

## 運動あそび8 あそびの応用（運動あそびの多様化と洗練）

1	ターンスキップ	12
2	ターンスキップ方向転換	12
3	サイドスキップ方向転換	13
4	サイドキックスキップ方向転換	13
5	ダブルジャンプ1	14
6	ダブルジャンプ2	14
7	ジャンプ&トンネル	15
8	ミラーサイドステップ	15
9	ブリッジトンネル	16
10	腕立てジャンプトンネル	16
11	バルーンキック	16
12	階段バウンドボールキャッチ	17
13	ターンバウンドボールキャッチ	17
14	リズムスロー	18
15	左右転がしボールキック	18
16	フラフープ	19
17	フラフープトンネル	19
18	ジョイントバルーン	19
19	バットリフティング	20
20	ボールバランス	20
21	ロケット風船キャッチ	20
22	カラーマーカータッチ	21
23	カラーマーカーキャッチ	21
24	スタンディングスタート	22
25	スピードを高めるための腕の使い方	22
26	ミニスキーとペットボトルスキーあそび	23
27	アルペンスキーとクロスカントリースキーあそび	23
	ライフステージに応じた指導目標と学習目標の目安	24
	まとめ	24

## 運動あそび1 リズムの向上（音等の刺激に同調する能力）

### 1 リズムステップ1 フロントグーパーステップ

同じリズムで、グーパー、グーパー前方にジャンプしよう。



①



②

\*保護者による「いち・に、いち・に」等の声掛けや、手拍子に合わせると効果的。

### 2 リズムステップ2 バックグーパーステップ

同じリズムで、グーパー、グーパー後方にジャンプしよう。



①



②

\*後方に危険物等が無い確認。

### 3 リズムステップ3 フロントクロスステップ

同じリズムで、脚パーと脚クロスを交互に繰り返しジャンプしよう。



①



②

\*保護者の「パー・クロス、パー・クロス」等の声掛けや、手拍子に合わせると効果的。

#### 4 リズムステップ4 バッククロスステップ

同じリズムで、後方に脚パーと脚クロスを交互に繰り返してジャンプしよう。



①



②

\*保護者の「パー・クロス、パー・クロス」等の声掛けや、手拍子に合わせると効果的。

#### 5 リズムスキップ1 フロントスキップ

同じリズムで、前方にスキップしよう。



①



②

\*あまり大きくスキップせず、前方への移動距離や歩幅は狭めでよい。

#### 6 リズムスキップ2 バックスキップ

同じリズムで、後方にスキップしよう。



①



②

\*後方に危険物等が無い確認。

### 7 リズムスキップ3 サイドスキップ

同じリズムで、横方向にスキップしよう（脚はクロスしない）。



①



②



③



④

\*脚はクロスせず、カニ歩き（開いて閉じて、開いて閉じて）の方法でスキップ。

### 8 リズムスキップ4 サイドキックスキップ

前方に進み、サイドキックしながらスキップしよう。



①



②



③



④

\*キック側の脚は一度膝を曲げて、サイドに大きく、高くキックすると効果的。

## 運動あそび2 バランスの向上（身体の重力線を維持する能力）

### 1 ひざたっち

保護者のひざに立ちながらバランスを取ろう。慣れとともに片脚立ちに挑戦。



①



②

\*洋服で膝が滑るので、写真②のようにひざを出して行くと安全。降りるときは横にジャンプ。

### 2 背中マッサージ

保護者の背中（臀部から肩まで）をゆっくりマッサージしよう。



①



②

\*左右の安全を確保すること。腰痛の場合は無理をしないこと。膝の裏には乗らないこと。

### 3 片足相撲

手のひらを開いて、保護者と片足相撲でバランスエクササイズをしよう。



①



②

\*保護者は腕の押し引きや力の強弱に工夫すると効果的。

### 運動あそび3 スピードの向上（直線における重心移動の速さ）

#### 1 ショートスキップ

足裏の設置時間を短くし、細かなリズムのスキップにチャレンジしよう。



①



②

\*通常のスキップより移動距離や歩幅は狭くし、足裏の設置時間を短くするよう助言。

#### 2 ロングスキップ

遠くに飛ぶように意識してスキップしよう。



①



②

\*通常のスキップより移動距離や歩幅は広くし、どんだん前に、遠くにスキップするよう助言。

#### 3 ハイスキップ

高く飛ぶように意識してスキップしよう。



①



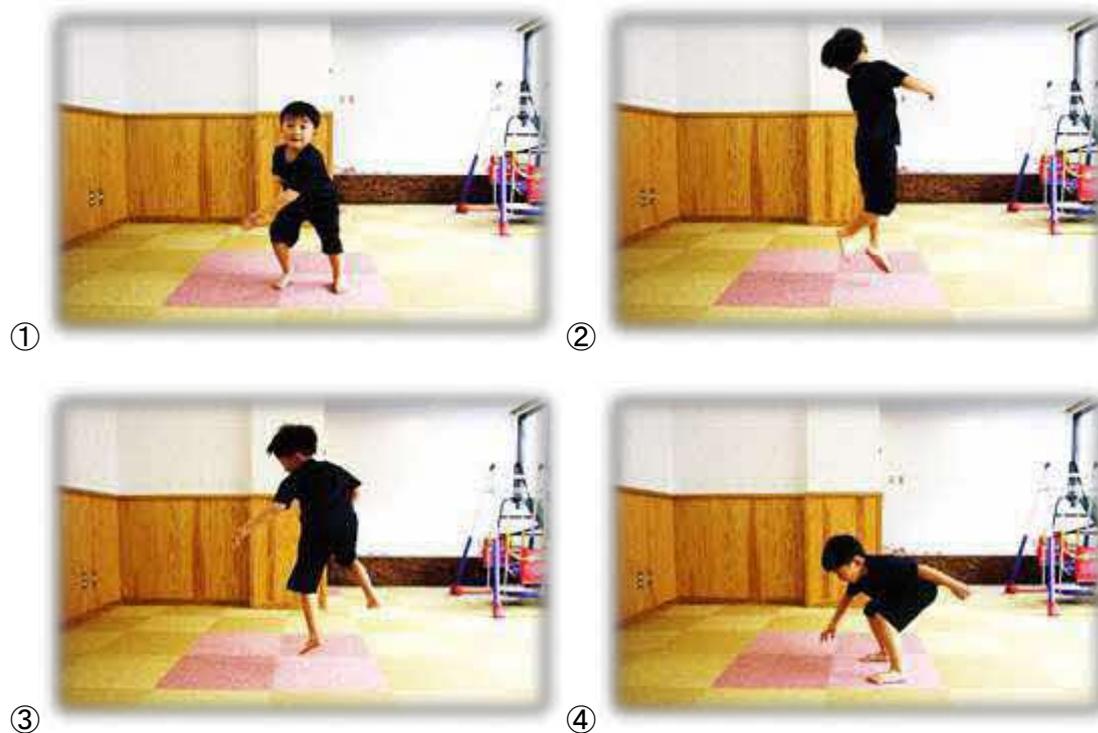
②

\*通常のスキップより高く上に伸び上がるよう助言。

## 運動あそび4 アジリティの向上（運動時における身体のコントロール能力）

### 1 カンガルージャンプ

その場で360度ジャンプし、バランスよく着地しよう。



### 2 ゆらゆらティッシュキャッチ

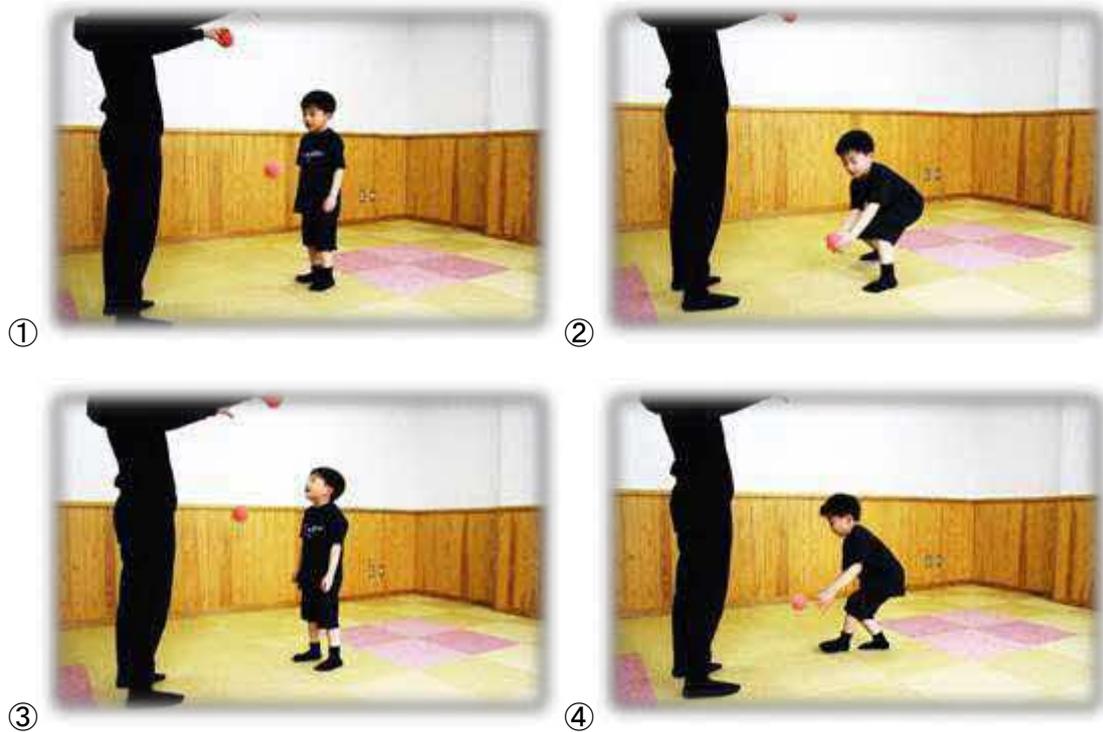
ゆらゆら動くティッシュを、バランスを崩さないようにキャッチしよう。



\* 1枚だけではなく、複数枚の使用や、ビニール袋でも効果的。

### 3 バウンドキャッチ

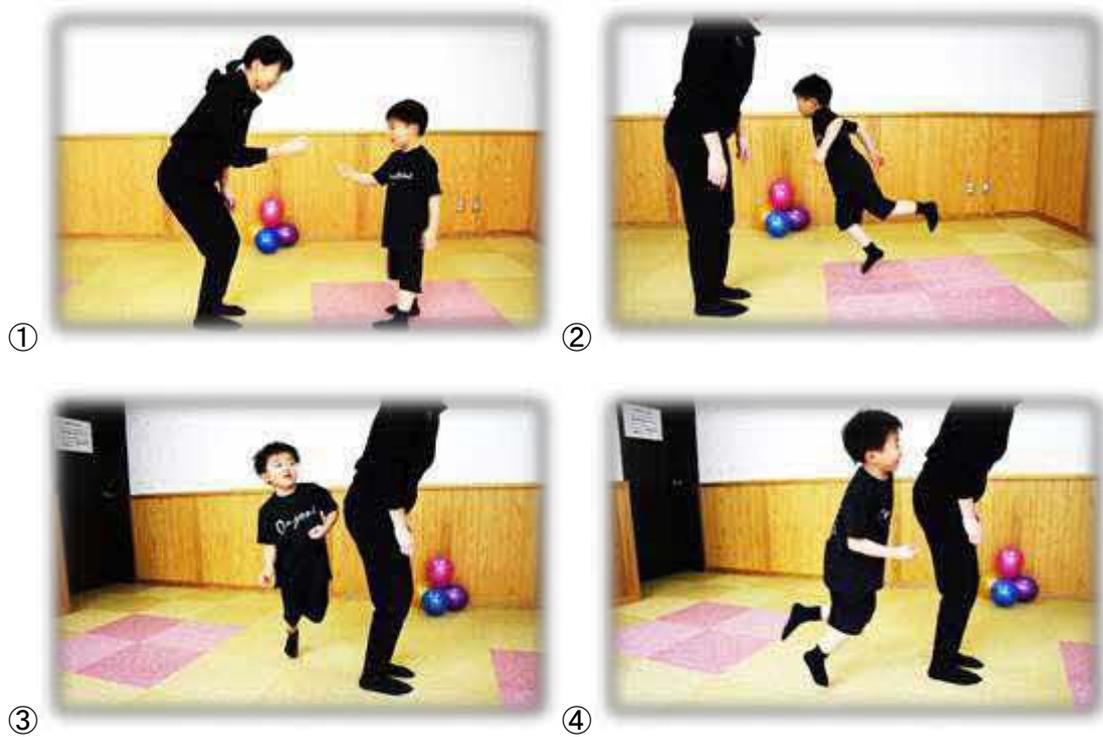
両手のどちらからか落ちてくるボールを1バウンドでキャッチしよう。



### 運動あそび5 クイックネスの向上（刺激に対して速く動き出す能力）

#### 1 じゃんけんケンケン（速い判断力と速い動き）

じゃんけんで負けたら勝った人のまわりをケンケンジャンプしよう。



## 2 じゃんけんトンネル（速い判断力と速い動き）

じゃんけんで負けたら勝った人の両脚を後ろからくぐろう。



①



②



③



④

\*じゃんけんの勝ち負けよりも、次への判断と素早い動作が大切。

## 3 じゃんけん馬とび（速い判断力と速い動き）

じゃんけんで負けたら勝った人の背中を飛んで馬とびしよう。



①



②



③



④

## 運動あそび6 コーディネーションの向上（身体を巧みに動かす能力）

### 1 フロントタッチスキップ

フロントサイドキックスキップをしながら足と足をタッチしよう。



①



②

\* 「いち・に、いち・に」等と声掛けをしながら行うと効果的。慣れて来たらスピードアップ。

### 2 バックタッチスキップ

バックサイドキックスキップをしながら足と足をタッチしよう。



①



②

\* 後方に危険物等が無いか確認。「いち・に、いち・に」等と声掛けをしながら行うと効果的。

### 3 両足タッチスキップ

その場でスキップしながら両足と両足をタッチしよう。



①



②

\* 慣れて来たらスキップしながらその場でターンすると効果的。

運動あそび7 ボールあそび（キャッチングとスロー）

1 キャッチング1 3歳児は転がしキャッチ



①



②

2 キャッチング2 4歳児は2バウンドキャッチ



①



②

3 キャッチング3 5歳児は1バウンドキャッチ



①



②

4 キャッチング4 できたらノーバウンドキャッチ



①



②

5 スロー1 頭の上から両手スロー



6 スロー2 胸から両手スロー



7 スロー3 下から両手スロー



8 スロー4 股下トンネルスロー



## 運動あそび8 あそびの応用（運動あそびの多様化と洗練）

### 1 ターンスキップ

その場でスキップしながらゆっくり360度ターンをしよう。



### 2 ターンスキップ方向転換

ターンスキップしながら「ハイ」という声に合わせて逆回転に方向転換。



\*ターンはゆっくり行い、慣れてきたら声掛けのタイミングに変化をつけると効果的。

### 3 サイドスキップ方向転換

サイドスキップしながら「ハイ」という声に合わせて左右に方向転換。



①



②



③



④

\*脚をクロスせず、片方の方向ができるようになってから、スピードを上げ左右に振ると効果的。

### 4 サイドキックスキップ方向転換

サイドキックスキップしながら「ハイ」という声に合わせて前後に方向転換。



①



②



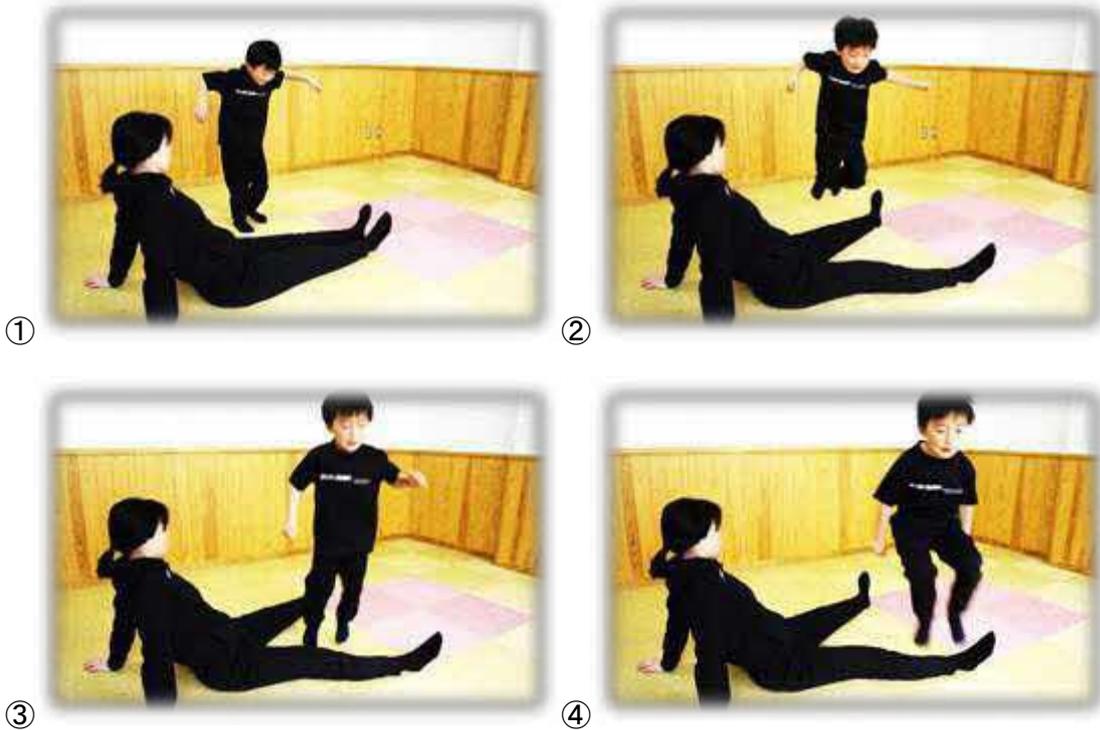
③



④

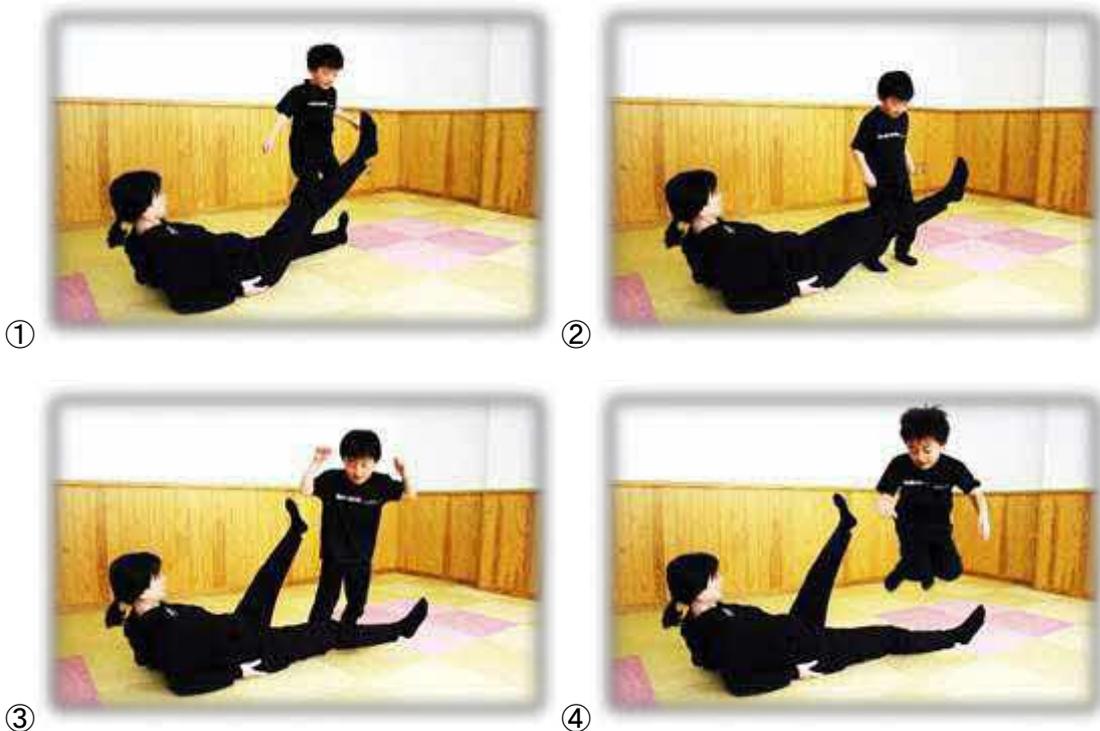
\*キック側の脚は一度膝を曲げて、サイドに大きく、高くキックすると効果的。

- 5 ダブルジャンプ1（保護者は静止開脚の他、開脚と閉脚をゆっくり行う）  
開脚した両脚を片脚ずつジャンプ。慣れとともに脚の動きを加えると効果的。



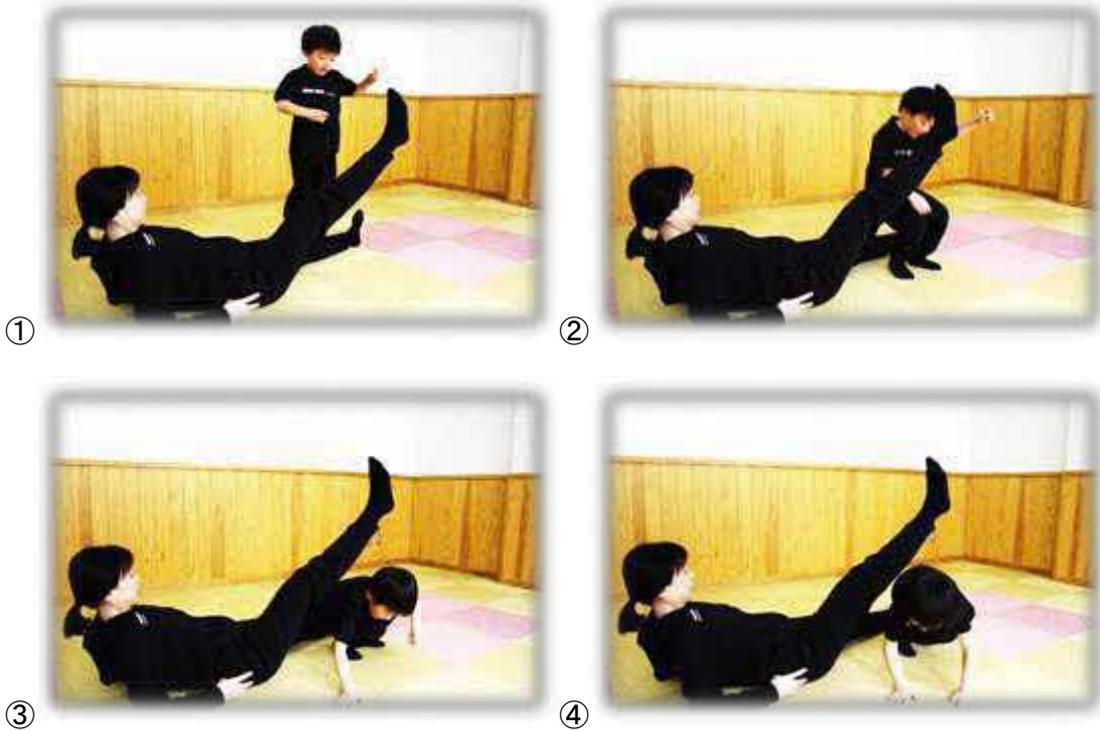
\* 静止開脚ジャンプができれば、保護者は脚を開脚・閉脚し、動きのある脚を飛び越えると効果的。

- 6 ダブルジャンプ2（保護者は脚を上下に動かす）  
上下に動いている脚のタイミングを見計らってジャンプしよう。



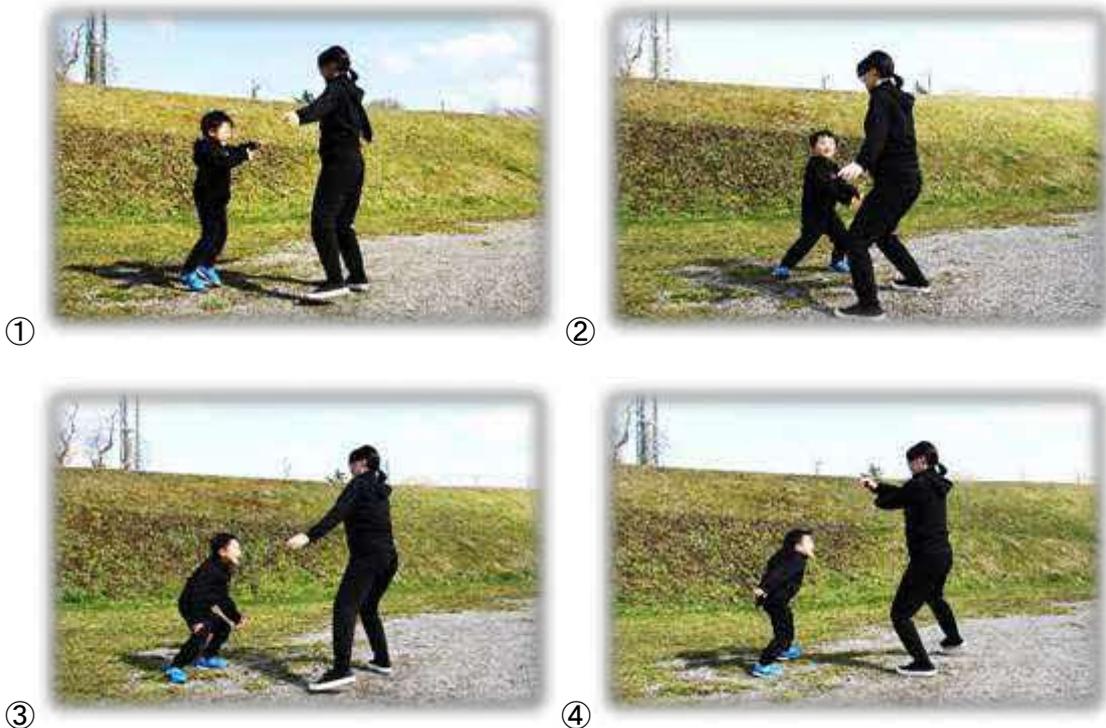
\* 下がってきた脚にタイミングを合わせてジャンプ。保護者は腹直筋のエクササイズを行う。

- 7 ジャンプ&トンネル（保護者は両脚を上下にゆっくり動かす）  
 上下に動いている脚のタイミングを見計らってジャンプとトンネルくぐり。



\*下がっている脚をジャンプし上がっている脚はトンネル。保護者は腹直筋のエクササイズを行う。

- 8 ミラーサイドステップ（腕を回しながら対面で行うサイドステップ）  
 保護者は左右ステップの回数を工夫し、子供は鏡のように同調した動きをしよう。



\*保護者は左に1ステップ、右に3ステップ等、左右バラバラのステップで行うと効果的。

## 9 ブリッジトンネル

ジャンプしてブリッジをくぐろう。保護者は大殿筋をエクササイズしよう。



①



②

\*床が滑らないか確認。素早い動作を心掛け、保護者は大殿筋群のエクササイズを行う。

## 10 腕立てジャンプトンネル

ジャンプしてトンネルをくぐろう。保護者は腕立て伏せでエクササイズ。



①



②

\*床が滑らないか確認。素早い動作を心掛け、保護者は上腕のエクササイズを行う。

## 11 バルーンキック

風船キックで身体の定位と風船との連結を学ぼう。



①

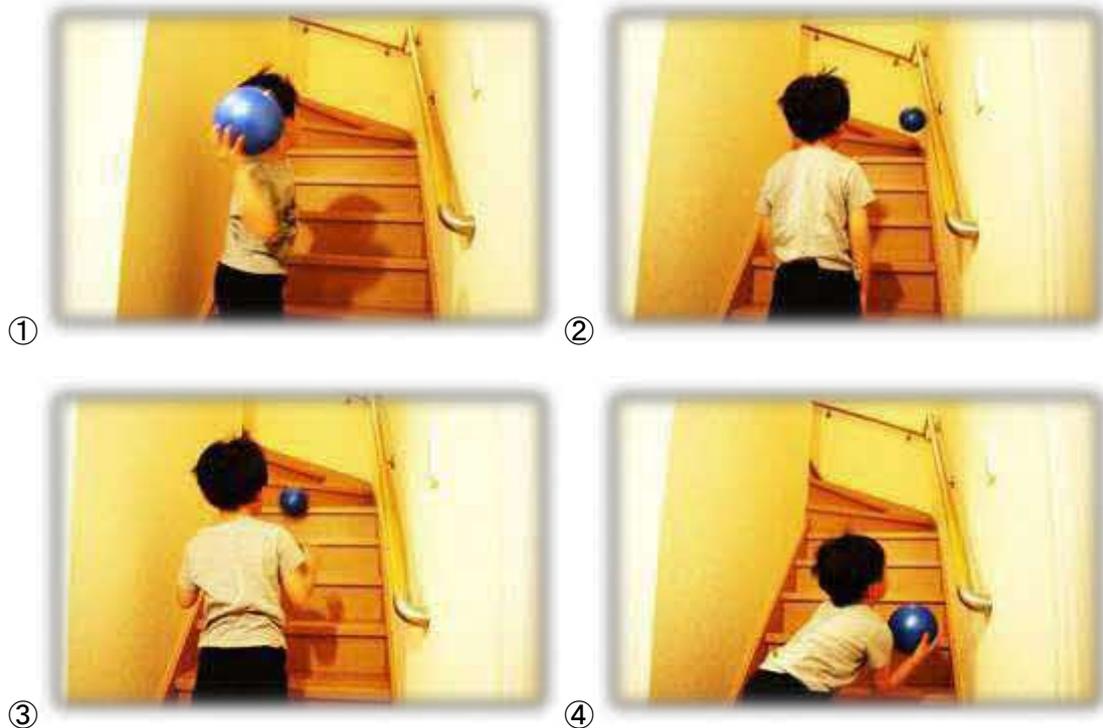


②

\*複数の風船を活用し、キックする風船の色を保護者が指定することでよりゲーム性が高まる。

## 1 2 階段バウンドボールキャッチ

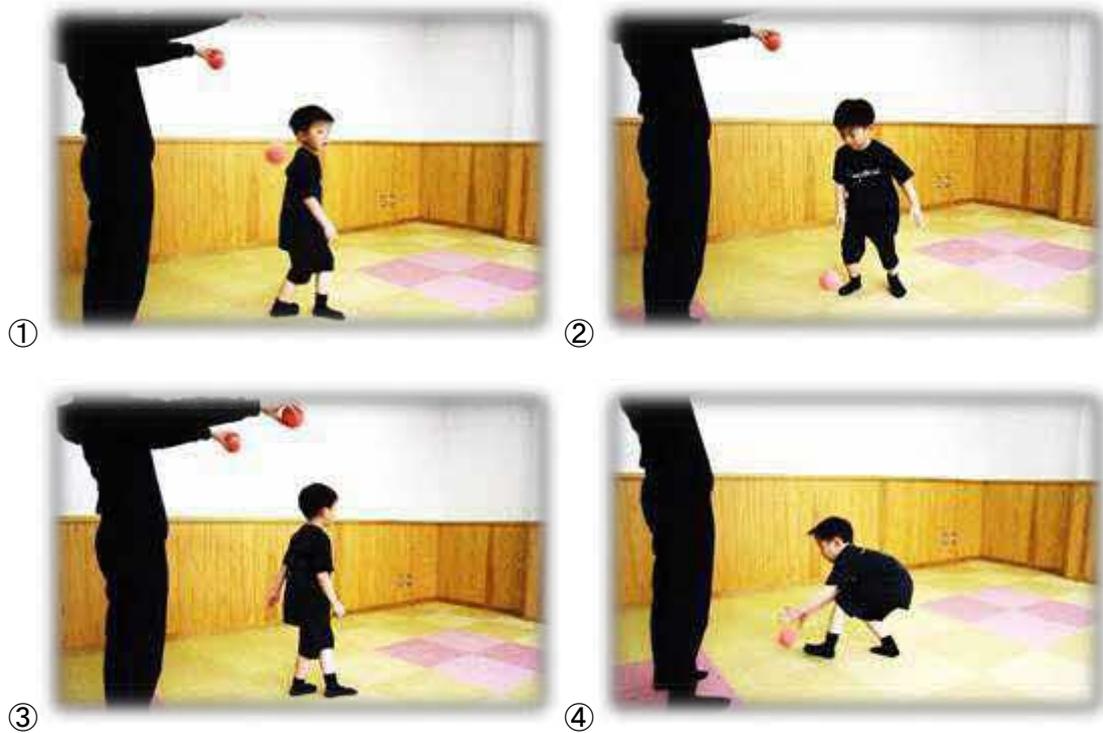
階段から落ちてくるイレギュラーなバウンドのボールをキャッチしよう。



\* 柔らかく、大小様々なボールを使用すると効果的。保護者が上からゆっくり転がすのも効果的。

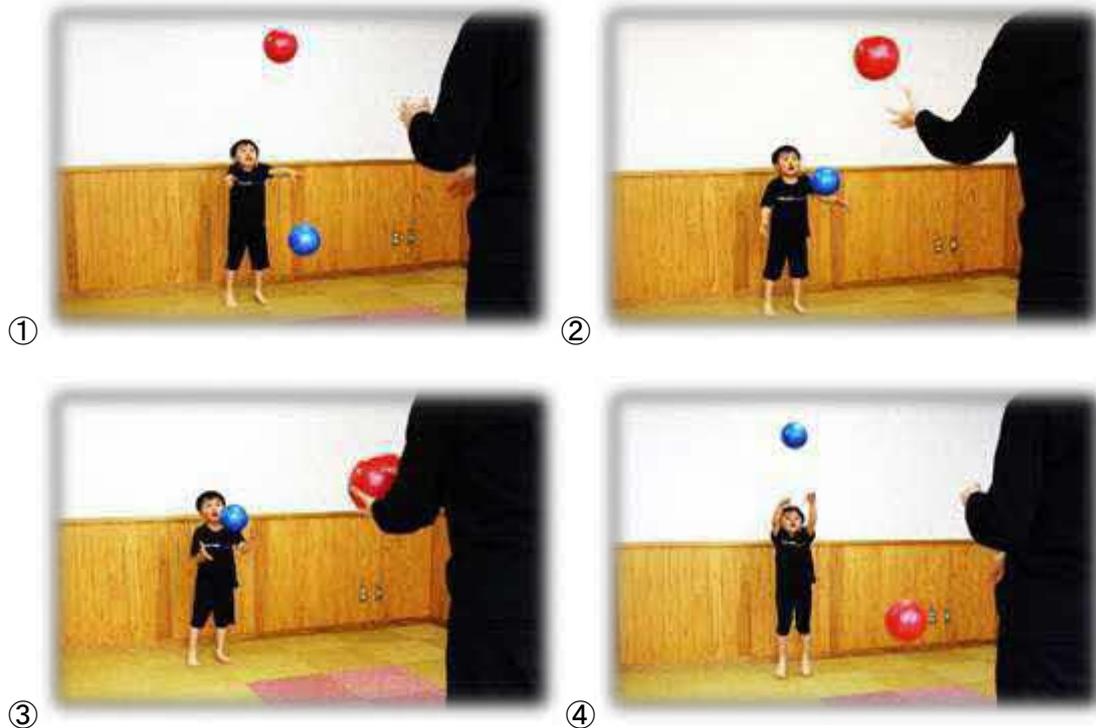
## 1 3 ターンバウンドボールキャッチ

後ろ向きから保護者の「ハイ」という声とともに振り返りキャッチしよう。



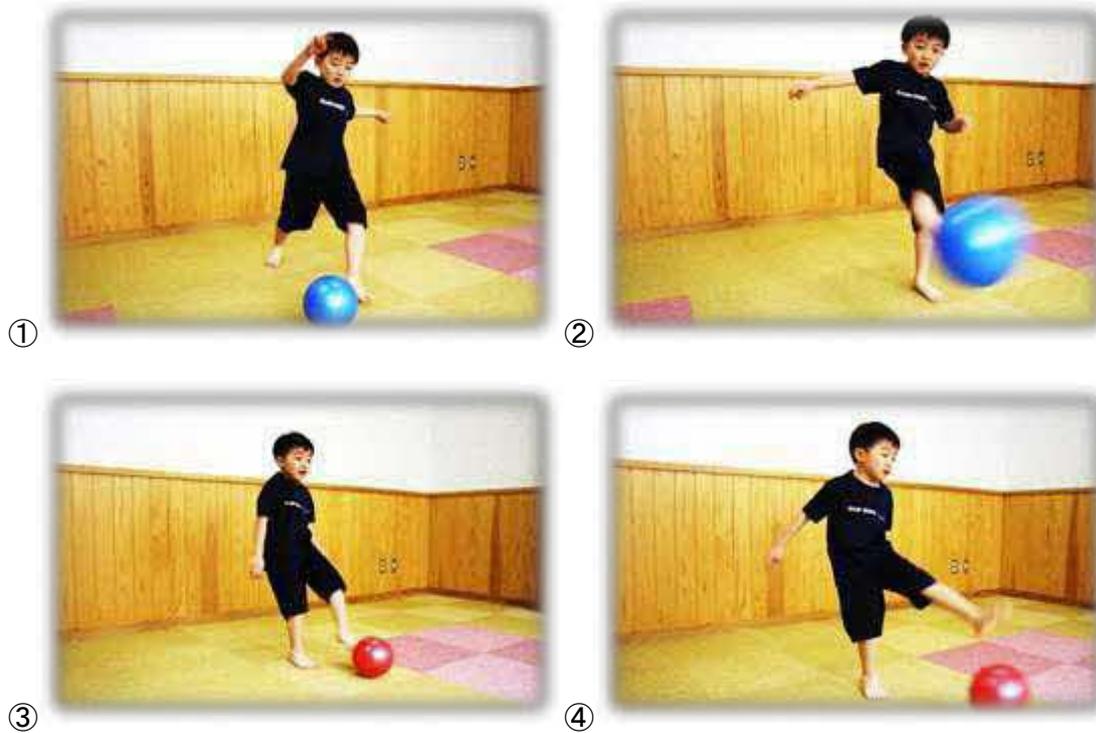
\* 保護者は左右不規則にボールを落下させると効果的。弾みやすいボールを使用すると効果的。

- 1 4 リズムスロー（保護者はワンバウンドスロー。子供はダイレクトスロー）  
2人でリズムを合わせて2つのボールを同時にバウンドキャッチボール。



\* 「いち・に、いち・に」と声をかけ合うと効果的。保護者は明確にワンバウンドで投げる。

- 1 5 左右転がしボールキック（ボールの色と左右の足を決めておく）  
キックする足とボールの色を決め、来たボールの色を見極めキックしよう。



\* ボールを投げるときに「右・左」や「赤・青」等とキックする脚や色を指定すると効果的。

## 16 フラフープ

フラフープで体幹に刺激を与え、推進力と力の強弱を学ぼう。



①



②

\*遠心力を活用し、回転スピードを高めたり、複数のフラフープを活用すると効果的。

## 17 フラフープトンネル

スリップ回転させたフラフープの中をくぐってみよう。



①



②

\*転がすのではなく、スリップ回転で戻ってきたフープにタイミング良くくぐると効果的。

## 18 ジョイントバルーン

風船を連結しトスやキックで遊ぼう。保護者が色を指定するとさらに楽しい。



①



②

\*様々な色の風船を連結し、触れる風船の色を保護者が指定することでよりゲーム性が高まる。

### 19 バットリフティング（ボールや風船を使用）

長い棒やスポンジバット等でボールや風船をリフティングしよう。



①



②

\*慣れてきたら、複数の風船をリフティングすると効果的。

### 20 ボールバランス

長い棒やスポンジバット等でボールや風船を静止させよう。



①



②

\*バランスを取りながらの移動や、片足を上げる等のゲーム性を高めると効果的。

### 21 ロケット風船キャッチ（風船はしばらくしないで空気が出るようにする）

空気を入れ、保護者の手から離れた風船をキャッチしよう。



①



②

\*複数の風船を用意し、1つキャッチ毎に次の風船を放つようにすると効果的。

2 2 カラーマーカータッチ（箱ティッシュ等に折り紙を貼り代用可）  
保護者の指示するカラーマーカーに素早くタッチしよう。



①



②



③



④

\* 規則的な配置に慣れてきたら、③④のように複数のカラーマーカーを不規則に配置すると効果的。

2 3 カラーマーカーキャッチ（厚紙やペットボトルをカットして代用可）  
素早くすべてのカラーマーカーを拾おう。



①



②



③



④

\* 慣れてきたら複数人で行い、競争やタイムを計測すると効果的。

## 2.4 スタンディングスタート

スタートでは後ろ足と頭が一直線になるよう、上半身を多少斜め前方に傾けよう。



\*スキップしながら「ハイ」という声とともにスタートするのもクイックネスの向上に効果的。

## 2.5 スピードを高める為の腕の使い方

手のひらは握らず、前腕は軽く直角、後ろ腕は軽く伸ばそう。



\*肩甲骨を意識させ、力を抜いて腕を振るよう助言すると効果的。

## 26 ミニスキーとペットボトルスキーあそび

スキー場に行かなくてもスキーは楽しい。グラウンドや雪山で遊ぼう。



①



②



③



④

\*高価なスキー道具や立派なスキー場が無くても、工夫次第でスキーは楽しめる。

## 27 アルペンスキーとクロスカントリースキーあそび

道具を使った様々なスキーにもチャレンジしよう。



①



②



③



④

\*各種スキーあそびは、冬期間の体力づくりや道具を操る能力が高まるので効果的。

## ライフステージに応じた指導目標と学習目標の目安

	ライフステージ	指導目標と学習目標
1	幼 児 期	指導目標（指導者）：遊びから様々な運動やスポーツに触れる機会を設ける 学習目標（学習者）：家族や大勢で楽しみながら挑戦し学ぶ
2	小学生期	指導目標（指導者）：様々な運動やスポーツの基礎を伝える 学習目標（学習者）：様々な運動やスポーツの体験と、規律や団体行動を学ぶ
3	中学生期	指導目標（指導者）：特定の運動やスポーツの基本技術を伝える 学習目標（学習者）：基本的な技術の習得と、自主的に活動する
4	高校生期	指導目標（指導者）：特定の運動やスポーツの応用技術を伝える 学習目標（学習者）：専門的な技術・戦略の習得と、主体的に活動する
5	成人期	指導目標（指導者）：自発的に運動やスポーツを楽しむ機会を設ける 学習目標（学習者）：ストレス解消や運動習慣の定着・生活習慣病の予防に取り組む
6	高齢期	指導目標（指導者）：負荷の少ない軽い運動やスポーツの場、交流の場を設ける 学習目標（学習者）：社会参画や介護予防・認知症等の予防に取り組む

### まとめ

「小さな成功体験から大きな夢の実現へ」。幼少年期の各種体験は、子供の成長を大きく促すものです。例えば、歩けるようになった、読み書きができるようになった等、幼児期の成長の過程には、様々な成功体験がみられます。このような場面では、保護者は沢山褒め、喜んであげるでしょう。以上のように、小さな挑戦から小さな成功を体験し、いずれ大きな夢の実現に向け育まれるのが豊かな人間性だと思います。また、小さな挫折を繰り返すことで、大きな壁を乗り越える力を備えることもできるでしょう。

毎日の遊びの中には、健康的な身体づくりだけではなく、想像力や自尊心、主体性が培われ、そのような育みは、様々な体験活動から生まれるといわれております。体験活動の中でも特に、自然体験、生活体験、交流体験、運動体験、読書体験を私は重視しておりますが、そのすべてが子供たちを成功体験に導くことができ、その子の大きな成長につながると信じております。

本書は、幼児期に勧める運動体験として、リズム、バランス、スピード、アジリティ、クイックネス、コーディネーションの向上を目的に、家族で楽しめる内容としその一部を編集しました。本書を運動あそびの一場面でご活用いただき、多くの子供たちが楽しむことを目的とした生涯スポーツの実践者になっていただくことを願っております。

< 上野 英孝 > 1977年喜茂別町生まれ。大学卒業後スポーツメーカーに勤務。以後、ニセコ町教育委員会、滝上町教育委員会を経て、現在、知内町教育委員会に入庁。

< YouTube > 親子で運動あそび上野英孝で一部紹介

< Facebook > 上野英孝、Shiriuchi Sports Promotion で一部紹介

< 発行日 > 令和2年6月1日

< 協 力 > 渡島教育局、檜山教育局、渡島社会教育主事会、檜山社会教育主事会

< 印 刷 > 有限会社 上原

< お問い合わせ > [uenohidetaka@yahoo.co.jp](mailto:uenohidetaka@yahoo.co.jp)

**幼少年の運動あそびハンドブック**

**～ 遊びから生涯スポーツとしての運動やスポーツに導くために ～**

---

**令和2年6月1日**

**幼少年体育指導士 上野 英孝**