

# 1 歳児の 「運動遊び」

## 子どもの視野も広くなり 興味や好奇心が芽生えてきます

“はいはい”から“たっち”へと移行するこの時期、子どもの視野も広くなり、いろいろなものへの興味や好奇心が芽生えてきます。“たっち”ができるようになると、自分でものを取りに行こうとします。この行為が“歩行”につながっていきます。

### □床あそび□

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつぶろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



### □のぼったり、くぐったり□

親は、両足をそろえて伸ばし座り（長座）、子どもは足の上をよじ登ります。登り終わったら親は足を曲げて（体操座り）、トンネルを作りくぐらせます。子どもが登ったり、くぐったりするように、親が導きます。

親の体が、移動しようとする子どもの“障害物”になります。四つんばいになったり、体を投げ出したり、いろいろな形が考えられます。“歩行”するようになってからも、応用ができます。

イラスト：細井 りつこ



### □ごつつんこ□

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。膝を立てておなかの力を使い起き上がり、おでことおでことごつつんこ。親の腹筋の運動にもなります。



### □ひっぱりっこ□

赤ちゃんを仰向けに寝かせ、棒状にしたタオルを目の前にちらつかせます。子どもが手を伸ばして、つかもうとするまで待ちます。タオルの端をつかんだら、少し引っばってみます。手を離してしまったら、もう一度チャレンジ。

何度か試しているうちに、しっかりとタオルをつかんでいる手ごたえを感じたら、床を滑らすように頭の方へとひっぱります。



### □タオルボール□

バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。柔らかい“ボール”なので、当たってもそれほど痛くはありません。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。最初のうちは、子どもにタオルボールを抱っこさせ、“つかむ”感覚を覚えさせると、キャッチできるようになります。



### □座ってキャッチボール□

親は足を開いて、子どもと向かい合って座ります。親子の足の間で、ゴムボールを転がしてキャッチボールをします。まねをする時期なので、何度もやっているうちに、親と同じように投げ返すことができます。

風船やタオルのボールなども利用できます。



動くことができるようになってきます。いろいろな所へ行こうとする子どもの欲求をそがないように、一緒に行動することが望ましいといえます。力がついてくるので、“はいはい”も力強くなり、起伏があるところはよじ登ろうとします。その力の変化をいち早くとらえ、力を使う遊びを考えることが大切です。また、親が率先して動くことも大切です。

# 2歳児の「運動遊び」

## 〈言葉〉の理解力ができて 〈言葉〉と〈運動〉がつながります。

“歩行”から“走り”に移行するこの時期は、行動範囲がさらに広くなり、活発に動き回るようになります。〈言葉〉の理解力も出て、〈言葉〉と〈動き〉がつながってくるのもこの時期です。より多くの〈動き〉や〈運動〉を体験させることができるようになります。

### □まてまて〜□

“歩行”と“走り”ができるようになった子どもが、親から逃げようとしたときに、「まてまて〜」と言って追いかけます。子どもは、追いかけることを喜んで、逃げ回ります。十分な運動になります。

また、タオルを結んで作ったボールを子どもの目の前に転がし、親も一緒に追いかけると、遊びの幅が広がります。



### □バランスあそび□

親は両足を伸ばして座ります。子どもの両脇を持って、太ももの上に立たせます。そっと手を離して、1人で立てたら、足をぐらつかせて、わざと子どものバランスをくずします。バランス力を身につけるには、バランスをくずす動きに耐えて、バランスをとる運動が役立ちます。



### □すべり台□

親は膝を曲げて座ります（体操座り）。子どもを膝のてっぺんに座らせ、親の足先に向けて滑らせます。



### □おんぶダッコ□

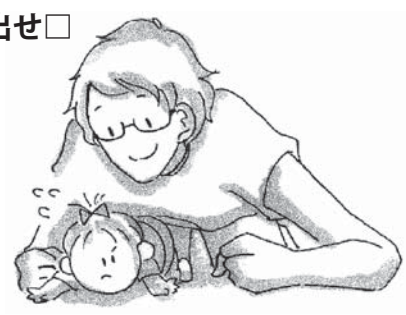
おんぶされた子どもは、親の体にしがみつきながら、グルッと体の前に回り込み、だっこの姿勢になります。落ちることを想定し、親は手がすぐ出せるようにしておきます。慣れてきたら親の首につかまらせて、子どもの力だけで移動させます。

### □シーソー□

「すべり台」の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。

### □親の石から抜け出せ□

子どもをうつ伏せに寝かせ、親は子どもの上に重石のように覆いかぶさります。子どもは、全身を使って親の重石の下から抜け出します。



### □ティッシュをキャッチ□

2枚重ねになっているティッシュを1枚づつに分けて使います。「フー」と上にむけて吹くと、軽いのでフワフワと空中に浮かび、ユラユラとゆっくり落ちてきます。落ちてくるところをキャッチ。慣れてきたら、2枚にします。



2歳児は走ることが運動の大半を占めるので、“走り”の要素を含んだ運動を取り入れることが大切です。屋外などで、汗をかくぐらいの運動量がある遊びなどを行うことで、運動に対する興味や体力がより身についてきます。手先が動くようになるため、ボールや道具を使った遊びや運動も有効です。

## 3歳児の「運動遊び」

### 言葉の理解力もまし 目で見えて〈動き〉をまねできるようになります

3歳児になると、言葉の理解力も増し、簡単なルール<sup>①</sup>の集団ゲームなども楽しめるようになります。目で見えて、同じ動きをまねできるようになるので、模倣運動やダンスもできるようになります。集団での行動もふくめ、同じ事を何度も繰り返し行うことが必要になってきます。

#### □親子竹馬□

立ったまま、親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗っかる形になります。つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



#### □ひっぱり立ち□

子どもを仰向けに寝かせます。親は子どもの両足を持って、逆さ吊りの状態になるまで、ゆっくりと上に引っ張りあげます。子どもの両手のひらが床に着いたら、今度は仰向けになるように静かに降ろします。

両手を持って引っ張って、足で立たせる方法もあります。

#### □親脚ジャンプ&V字バランス□

親は、大きく足を開いて座ります。子どもは、のびした足の上に乗らないように、ジャンプして飛び越えていきます。飛び越えたら、親の背中を走って一回り。正面にもどってきます。

おなかに力を入れて両足をあげ、腰を支点にV字バランス。子どもは、持ち上げた両足のトンネルをくぐって、背中を一周します。



親の筋力トレーニングにもなります。両足の形は、そろえて伸ばしジャンプの幅を広くする、膝を曲げてくぐれるようにするなど、いろいろ工夫してみてください。

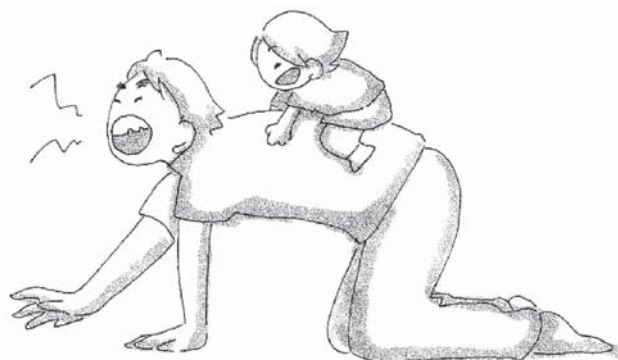


#### □親に感謝マッサージ□

うつ伏せに寝た親の背中にそって、子どもは“イモムシごろごろ”で、肩から足、足から肩へと移動します。



イラスト：細井 りつこ



#### □あばれ馬□

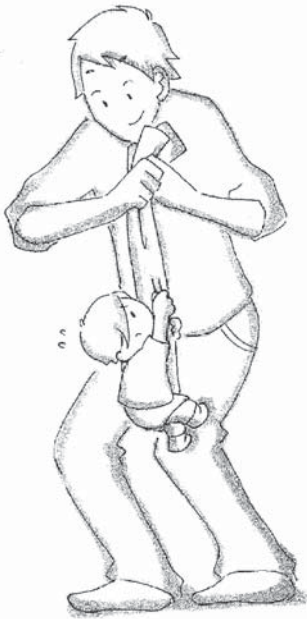
四つんばいになった親の背中に、馬にまたがるように乗ります。落ちないようにしがみついてもかまいません。親は揺さぶり落とすように動きますが、子どもが落ちることを想定して、すぐに手が出せるように備えておきます。

背中ではなく、親のおなかにしがみつく方法もあります。落ちてもしっかりと、子どもの後頭部を片手で支えるようにします。

●〈タオル〉を利用した運動遊び

□クライミングタオル□

親はタオルの端を両手で持って、胸のあたりでしっかりと動かないように固定します。子どもはタオルの下端を持って、親の体を足場にしながら、タオルをたぐり寄せて、登って行きます。タオルがザイルの代わりです。



□パワー電車ごっこ□

子どもの胸の前にわたしたタオルを、両脇をとおして両端が背中側にくるようにします。親はタオルの両端を持って、電車ごっこの要領で、子どもに引っ張ってもらいます。途中で、子どもがかんたんに前進できないように、力加減をしながら負荷（ブレーキ）をかけます。子どもにおもいきり力を出させ、引っ張らせます。



□水上スキー□

フローリングの床なら、新聞紙を使った「水上スキー」で遊べます。子どもの両足が乗る大きさに、新聞紙を折りたたみます。子どもは新聞紙に乗って、両手を前にのぼしてしゃがみます。親は子どもの両手を持って、落ちないようにゆっくり引っ張ります。子どもは足をふんばります。慣れてきたら立った姿勢にも挑戦してみます。



□魔法のजूたん□

浴用タオルを広げて、その上に両足をそろえて伸ばした姿勢で子どもを座らせます。子どもは、後ろに転倒しないように、おしりの横あたりのタオルをつかみます。親は足先のタオルを持ってひっぱります。

中腰の姿勢で引っ張るのは、親の運動にもなります。

●身近にある〈タオル〉を使うと運動遊びのバリエーションも増えます

身近にある〈タオル〉はサイズもいろいろで、少しぐらい力を加えても、切れたり破れたりしません。力を使って遊ぶ道具として優れています。

「魔法のじゅうたん」のように、〈タオル〉の上に座らせた子どもを引っ張ったり、綱引きの綱をタオルに代えた「タオル引き」という遊びもできます。単純な遊びですが、おもしろく白熱する遊びです。

〈タオル〉を使う遊びには、広げて遊ぶもの、棒状にして遊ぶもの以外に、何回か結んでボール状にして遊ぶこともできます。キャッチボールはもちろんサッカーも楽しめます。材質がタオルということもあり、当たっても

痛くないし、遠くまで転がっていかないのので、ボール遊び初期の幼児に向いています。

〈タオル〉の限られた長さも利用できます。両端を手で持ったまま、足の下をくぐらせ、背中を通して元の位置に戻る柔軟体操もできます。

〈タオル〉の丈夫さを生かして、筋力アップの運動もできます。一人が両端を持ち、もう一人が真ん中あたりを両手で持って、足を伸ばし座ります。両端を持っている人は、座っている人を持ち上げます。座っている人は、手を離さないように、しっかりと〈タオル〉を握り続けます。二人とも、それぞれに力を出さなければなりません。

人数が多い場合などは、〈タオル〉を数本用意して、運動会種目にある棒引きの要領で、「タオル引き」も楽しめます。

## 4・5歳

## 「運動遊び」

体力面・精神面が急速に発達し  
いろいろな〈運動〉を楽しめるようになります

体力面や精神面が急速に発達するので、いろいろな運動遊びを楽しめるようになります。脚力だけではなく、腕力や上半身の筋肉もついてくるので、つかむ力、体全体でこらえることもできてきます。また、競争意識も出てくるので、勝ち負けがある運動遊びも盛り上がりを見せます。

## □バック転□

片膝立ちした親の太ももを支点にして、両手で補助をしながらバック転させます。

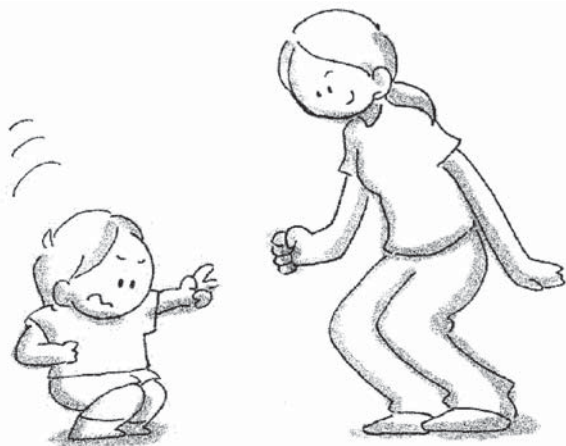
片膝立ちした親の足を支点にして、子どもを回転させます。子どもは、背中を太ももにつけて体を反らし、両手を床にしっかりつけて、太ももを補助にしてブリッジする姿勢になります。親は、片手を子どものおなかに添え、もう一方の手を子どもの両膝の裏あたりに添えて、太ももの上でぐるりと回します。



## □じゃんけんちぢみ□

立った姿勢で、向かい合って立ちます。スタートの姿勢です。じゃんけんをして、負けた人は、膝を曲げて体をちぢませ、少し小さくなります。ちぢんだ姿勢のままで、じゃんけんを続けます。勝った人は、そのときの姿勢のままです。

じゃんけんを繰り返して、負けるたびに体をちぢませていって、先きにしゃがむ姿勢になったほうが負けになります。小さくちぢんだ姿勢は、勝ったからといってもどることはできません。



## □プロペラ通り抜け□

縄の先端に結び目を作り、重しにします。縄を体の前で、飛行機のプロペラのように回します。回している縄にあたらないように、その横を通り抜けます。大縄遊びの要領で、縄が通りすぎた瞬間を見計らって、タイミングよく進みます。



## □なわ平均台□

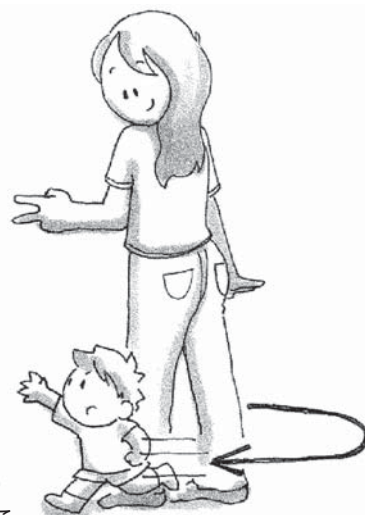
縄を床の上に置きます。子どもは縄の上を落ちないように、一本橋を渡るようにバランスをとりながら歩いていきます。最初のうちはまっすぐ、へびのようにクネクネ曲がった形にすると、難易度が上がります。綱引きの大縄を使うと、高さができて、バランスをとるのが難しくなります。



## □じゃんけんおまわり□

じゃんけんをして、負けたら勝った人の周りを回って元の位置に戻ります。歩く、走る、ケンケン、カニ歩きなど、回り方はいろいろ考えられます。

右回りで一周した後、左周りでもう一周する、ペアでまけたら5周するなど、回る回数を増やすと、運動量を多くすることができます。



イラスト：細井 りつこ

## ●〈新聞紙〉を利用して――

## □新聞紙ジャンプ□

新聞紙を小さくたたみます。1/4か1/2ぐらいの大きさ。たたんだ新聞紙を足元に置いて、新聞紙を踏まないように立ちます。新聞紙を踏まないように、向こう側へジャンプします。

新聞紙の上に着地すると、滑ってころぶ危険があるので、乗らないように気をつけます。前後、左右、いろいろな方向でジャンプしてみてください。

新聞紙をまたいで立ち、上にジャンプ。空中で左右の足を一度くっつけてから、足を開いてもとの場所に着地する上級編もあります。



## □タオルつなひき□

浴用タオルの端をそれぞれ持ち、互いに引っ張り合います。構えた足が動いたら負け、ひっぱりながら3歩後ろに下がった方が勝ちなど、ルールはそのつど考えます。

## □新聞紙スケート□

新聞紙を足の大きさにあわせて折りたたみ、スケート靴にして床の上を滑ります。新聞紙に片足をのせ、もう一方の足で床を蹴って、滑らすように進みます。フィギュアスケートのように、その場でクルクルとスピンをすることもできます。



## □雑巾がけ□

雑巾ぐらいの大きさに折りたたみ雑巾がけ。掃除は好きでなくても、雑巾がけ競争はおもしろいようです。壁などにぶつからないように、スピードに注意。



## □ドリブルキング□

タオルを2回ほど結び、ボールを作ります。少しいびつでもかまいません。足のいたる所を使い、相手に捕られないようにドリブルをします。捕られたら攻守交代。



## ●身近にある〈新聞紙〉を使うと運動遊びのバリエーションも増えます

身近にある〈新聞紙〉は、さまざまな形で運動遊びに利用することができます。〈新聞紙〉を使った運動遊びを考えるヒントを整理してみました。

〈新聞紙〉の材質は紙です。軽く、扱い方ひとつで破れてしまいます。ところが、広げた新聞紙を端から巻いていって棒状にすると、ある程度のかたさも出てきます。さらに表面のインクの関係で、木の床などの上では、“滑る”という特性もあります。

一般的に、〈新聞紙〉は力を使う遊びではなく、力加減をコントロールする遊びに向いています。

“破れる”を生かしたのが、「新聞紙ジャンプ」です。しっぽのりのしっぽの代わりに、中央に穴をあけた〈新聞紙〉

をポンチョのようにかぶって、破られたらアウトという「やぶり鬼」という鬼ごっこもできます。

「新聞紙スケート」「雑巾がけ」は、“滑る”を生かした遊びです。昔の子どもたちは、〈新聞紙〉を丸めてかたく棒状にした〈新聞紙〉を刀代わりにして、チャンバラごっこをしていました。今は、スポーツチャンバラというものがあるぐらいですから、ルールを作れば、新しい遊びになります。

“軽さ”を利用した遊びもあります。〈新聞紙〉を体に巻きつけて走ります。脇で押さえれば落ちませんが、両手をあげてバンザイの格好で走ります。スピードが遅いと下に落ちますが、速ければ落ちません。面積を小さくして、落ちないかどうか挑戦してみます。集団で遊ぶ場合には、直線ではなくスラロームのようなコースにすると難易度が高くなります。