

認定こども園愛泉幼稚園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
247	(○) 遊びを通して楽しく体動かすための環境工夫 (○) 多様な体の動きを経験するため園庭や遊具の配置等工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上ため取組.

1. ねらい

- (1) 遊びのなかで、自分から十分に体を動かす。
- (2) 多様な動きを体験する。
- (3) 健康な体と心を育むために、望ましい食習慣を身につける。

2. 実施内容

- (1) 遊びのなかで、自ら体を動かす。
  - ア. 自由に走り回れる環境があり、砂場では道具を使うなどして大きな山や水路をつくったりしている。草木も園庭を囲うように配置しているので、遊びの中に取り入れたりすることができる。自ら体を動かせるように保育をおこなう。
  - イ. 走ることや多様な体の動きを促すために、鬼ごっこなどのルールのある遊びや競い合うことのできる遊びを保育者と一緒に楽しんで行う。
  - ウ. 固定遊具は発達段階に応じて、保育者が援助するようにする。自らチャレンジできること、その過程をみとめて、できた、できないことだけではないことに配慮する。
- (2) 多様な動きを体験する。
  - ア. 2週に1回程度スポーツ専任講師をお願いして、多様な体の動きができるように担任も一緒に遊びながら活動をする。
  - イ. 1ヶ月に1回程度、リトミック専任講師をお願いしてリトミック活動を行う。
  - ウ. 年中、年長児のみ英語専任講師をお願いして歌ったり踊ったり、楽しみながら英語に親しむ活動を行う。
- (3) 食について。
  - ア. 十分に体を動かすことで、空腹を感じ、給食を楽しみにする。
  - イ. キッチンスタッフによる、食材やメニューの紹介により、食に興味や関心を持つ。キッチンからの匂いに気が付き、食欲につなげていく。
  - ウ. 家庭の様子を聞くなどして連携を取り、食べる量や好き嫌いなどの相談にのる。
- (4) 教職員の資質向上
  - 外部研修へ参加する。
  - 園内研修にて、遊具など環境設定の確認や安全確認を行う。死角や危険がないか、保育者が共通理解をして気をつける。

3. 主な成果

- ・多様な動きは一つの活動からでも、たくさん生まれている事を確認できた。
- ・体の動きだけでなく、心もたくさん動いている。

- ・遊びの中で一生懸命考えること、意見を言うことができている。
- ・友達と一緒に遊ぶことで、お互いで影響を受けあいながら活動が広がっていく。また、先生や友達と一緒に遊ぶことは意欲につながっている。
- ・道具を使うことによって、活動は大きく展開をする。リレーのバトン、砂場のスコップ、ボール、縄跳びなど、さまざまな体の動きを獲得している。
- ・担任以外の外部講師の存在が、新たな動きを獲得するきっかけになっている。動きを真似することで、できるようになったりすることは自信につながっていく。自己肯定感の芽生えになる。
- ・運動パターンを知り、ベースとなる動きを獲得しながら、バリエーションを増やしていくことができる。
- ・「食べることは生きること」につながる活動となっている。
- ・教員一人ひとりが、子どもの様子をよく見ることができ、その時々成長発達にあわせた遊具や道具などの環境を考え、保育することができる。

#### 4 資料

##### 年長組のリレーごっこ

1学期の初め、園庭にて誰が集めたわけでもなくリレーごっこが始まる。はじめは園庭の真ん中をグルグル回るだけの遊びであったが、だんだんと仲間を増やし次の走者への「タッチ」が盛んに行われるようになった。2学期になり、運動会の競技の一つとしてリレーを走ることになり、チームや走る順番を自分たちで話し合い、試すことを繰り返す。徐々に順番が固まり、「タッチ」は「バトン」に変わり、トラックを全力で走る姿がみられるようになった。本番をむかえて…。



<獲得する体の動き>

直線を走る→カーブを走る→バトンを渡す→バトンを受け取る→バトンを持って走る→抜かそうとするときは右にずれる→転ぶ→手をつく→立ち上がる→後ろを振り返る→飛び跳ねて応援する→大きな声を出す→手を叩く／拍手する。

##### 年中さんのだるまさんがころんだ

保育者が「だるまんさんがころんだ」遊びを園児数名と行う。保育者のねらいはルールのある遊びであったが、子どもたちのだるまさんになる姿がとても面白かったので、止まる動きに変化をつけていくようにした。座ったり、体をひねったり、足を交差させたり、多様な体の使い方をそれぞれが行うことで楽しみながら止まったり、動いたりする遊びとなった。

ストップ&ゴーの繰り返しがこれほど盛り上がるとは想像していなかったが、思いついたように体を動かしていく。とっさに動かす体の動きはとても面白い。繰り返し同じ動きをするのではなく、自ら難易度をあげていく姿が見られた。行う場所も園庭の決まった場所ではなく、次から次へと行動範囲を広げていった。



だるまさんがころん「だっ！」のポーズ

### うんていにチャレンジする年少さん

3歳児の発達、意欲の個人差も大きいことから、うんていを保育者が勧めることはしていない。しかし、うんていに興味をもったAは、年長児がうんていに次々とぶら下がり、渡っていく姿をよく見ていた。ある時、保育者が声を掛けてみると、やらないと言う。しかし、年長さんがいなくなると、ぶら下がってみる。Aの気持ちを大切に、あえて保育者からは声を掛けずにいたが、一人でぶら下がり次の棒へ手を伸ばそうとする。その姿に気づき援助をした。その時は一つ手を伸ばして次の棒へと渡れるようになる。すると振り返りニコッと笑ってくれた。チャレンジする気持ちと体の成長、発達のバランスに気づく。一人一人、興味をもつ遊具が違うこと。保育者のアプローチも一つではない。年長さんがモデルになる。できた時の喜びをみんなで分かち合う。



「おれ、こんなんできるし！」



年長児は足にボールを挟んでうんていを渡る！



## 那須烏山市にこにこ保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
121	<input type="radio"/> 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="checkbox"/> 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 <input type="checkbox"/> 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

- (1) 体を動かす楽しさを感じる。
- (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かし、進んで運動しようとする。
- (3) 自分なりに目標をもち、自信をもって挑戦しようとする。

### 2 実施内容

- (1) 砂山作りで、下半身を強くしよう。

ア シャガんで遊べない子が多く活動が消極的なため、しゃがむ姿勢を保ちながら遊べる遊びはないか考えていた。野菜や花に水まきをしていると、水の流れるに興味を持ちはじめ、砂場にも水を流してみた。山しか作らなかった子たちがスコップを持って、中腰の姿勢で移動しながら、水路を夢中になって掘ることを喜んだ。しばらく水路作りが続き、バケツの水をこぼさないように運びながら歩く、数人で1つのビニール袋を運び、横歩きや後ろ歩きになる子がいて、いろいろな足の運び方を持続して経験できた。

イ 水に触れる遊びは「色水屋さん」に発展していくが、お店設置の高さに気を付け、しゃがんだり中腰になったりする姿勢が多く経験できるようにした。また、お店の幅を長くしたところ、横歩きで行ったり来たりしながら店番を楽しむ姿が見られた。

- (2) リズム遊びで、体を動かそう。

ア ピアノでいろいろな曲を弾いていくと「スキップのリズムで」「お馬の歌」「とんぼの歌」など、体の動きを指定しなくても、その曲想にあった体の動きを好きなように楽しむ。この活動を、繰り返して取り組んでいった。

イ どのリズムが好きか？興味をもつのは何か？は個人差があるので、1つの曲の中でもテンポを変えるなど、抑揚のある言葉かけに努め、楽しいと感じられるようにした。

ウ 上手なところでほめるのではなく、頑張っている姿をたくさん認めていったところ スキップができない子も、体の動きが大きくなり、できなくても自分なりの動きでリズムに合わせることに楽しめた。

エ リズム遊びを進める中で、友だち同士で手をつなぎ教えあったり、応援したりする姿ができて、少しの時間でもこの活動を続けていくと、自然にいろいろな体の動きが身につき、体を動かすことが楽しいという気持ちも大きくなっていった。

- (3) 散歩に出かけ、いろいろなところで走ろう。

ア 園の近所の遊歩道と河川敷の広場は、保育園の子どもたちの楽しい散歩コースになっている。毎日のように出かけ、楽しんでくる。車両は入ってこないため、歩いたり、走ったり、楽しむことができた。

イ 広い野原では、鬼ごっこをしたり、好きなように好きな方向に走り回ったりした。遊歩道につな

がる土手では、芝の坂道を登ったり、降りたり、転がったりした。

ウ 走る以外にも、坂の上から靴飛ばしをしてケンケンで拾いに行つては、また飛ばすを繰り返して遊んだ。

### 3 主な成果

- ・遊びに積極的になった。
- ・バランスが取れるようになった。
- ・自然に体を動かして楽しむようになった。
- ・姿勢が保てるようになった。
- ・友だちと一緒に体を動かす事が増えた。
- ・長い距離でも走り続けられるようになった。
- ・「がんばる」気持ちが育った。
- ・やってみようと思うようになった。
- ・またやりたいと思うようになった。
- ・描いている絵に動きが出てきた。
- ・自信をもって堂々とできるようになった。
- ・友だちとの関わりが増え、応援する気持ちが育った。
- ・やればできると自分で気づくことができた。

## 社会福祉法人久祐会東峰保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
70	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

#### 1) できるようになると運動が好きになる

園では、運動をできるようにさせることで、子どもが自発的に運動するようになって考えている。運動の基礎を身に付けるにあたり、ある水準まで引き上げることで、子どもは運動が楽しくなる。子どもは、頑張ることができるようになったこと、努力したことに対して嬉しいと感じる。

#### 2) 全体を意識する保育

個々のレベルに応じて、頑張らないとできないような目標を設定し、達成できたら次の目標を立てる。次第に友だち同士で頑張ったり競うことを意識するようになる。そのサイクルによってクラス全体のレベルが引き上がっていく。兄弟がいない子もいる中、クラスの友だちは兄弟のように互いを意識し高め合う存在である。

#### 3) 特徴を伸ばせるような運動遊び

学年・その子にあった活動を計画し、(トランポリン、クライミング、持久走、トレイル、登山、外あそび、水泳、球技など) 総合して体を動かす。これと決めず、あらゆる運動・全身運動が必要である。

#### 4) 強い体幹、強い足腰を作る

「運動ができる子」＝「集中できる子」＝「知力が伸びる」

体の発達と脳の発達は関係していると考えため。

### 2 実施内容

#### 1) 毎日 60 分以上行う身体活動（朝 40 分・昼 20 分・夕 60 分、体操教室 60 分×週 2 回）

#### 2) 学年を超えて、できるものは低年齢児でも運動に取り組む。（1・2 歳から基礎を培う）

#### 3) サーキット運動遊びでバランスや移動、用具の操作などを身につける。

#### 4) 運動会での競技の工夫

ア 足の速さ、筋力、柔軟性、反射神経は人によって違うので、どの子も勝つチャンスがあるよう、頭脳戦など内容を工夫する。競技ごとに表彰をして喜びを得られるようにする。

イ 団体戦、チーム戦で力を均等に分け、運動の楽しさや勝つ喜びを得られるようにする。

ウ 鉄棒、跳び箱、登り棒、マット運動、竹馬などの披露

#### 5) 縄跳び

ア 前跳びでは自己目標に向かって跳んだり、切磋琢磨し競い合いながら跳ぶ。

イ 前跳びが安定してできるようになったら、後ろ跳びや片足跳び、交差跳び、二重跳び、長縄跳びなどの練習を楽しむ。

### 3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる）

#### 1) 運動会では沢山の出番を設け、どの子も輝ける瞬間を作ったことで、皆、楽しかったと言っていた。

- ・鉄棒（足抜きお尻回り・前回り・逆上がり・高鉄棒での懸垂逆上がり・空中後ろ回り）
- ・跳び箱（開脚跳び・台上前転・飛び込み前転）
- ・マット（ブリッジ・片足ブリッジ・ゆりかご・背中逆立ち・三点倒立）側転・倒立→発表中止
- ・登り棒・熊歩き競争・雑巾がけ競争・リレー・綱引き・二人三脚・竹馬

2) 縄跳びの記録（2017年度）（今年度の記録会は1月に予定）

- ・4歳児ほとんどが100回以上。1位 611回、2位 367回、3位 245回
- ・5歳児全員が700回以上。1位 5015回、2位 4240回、3位 1784回
- ・友だちと数を数え、競い合い、悔し泣きをしたり自己目標に向かって努力をし、全員が伸びた。

3) 運動ができない子はいない。コツを指導できれば必ずできるようになると信じ、個の見極めをし、丁寧に指導することによって得意な運動を見つけ、励む気持ちを伸ばした。

4) 諦めずに一番最後にできるようになった子は、最も努力した子として褒める。その子は努力家になり、快活になった。

4 資料



6段の開脚跳び



竹登り棒



逆上がり（年長児の達成率100%）



片足ブリッジ



三点倒立



熊歩き競争（大人より速い）



竹馬（年中から始める 最低30cm）



雑巾がけ（日々の生活でしている）



2・3歳児で逆上がりができる子もいる































































