

社会福祉法人 桜美会 さくら保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
108名	<input checked="" type="checkbox"/> (○) 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 checked="" type="checkbox"/> (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- ・ いろいろな運動遊びに興味関心を持ち身体を動かす楽しさを知る。
- ・ 様々な運動用具に触れ、目標に向かって挑戦する気持ち、できた時の喜び、頑張ってやり遂げた時の達成感を味わう。
- ・ 運動神経を刺激する事で機敏性やしなやかな身体をつくり体力、筋力の向上を図る。

2 実施内容

「0・1・2歳児」 戸外あそび、散歩、リズム運動、固定遊具等

※子どもの動きたい欲求を十分満たしてあげながら脚、腰、全身の筋力をつける。

「3・4・5歳児」(1) 毎週月曜日 体操教室 9時～各学年30分～45分間で実施。

- ・ マット運動：お芋コロコロ、山登り、ケンケンパ、ハイハイで歩く、側転等
- ・ 跳び箱：よじ登る→飛び降りる、段階を経て開脚跳び。
- ・ 平均台：バランスを取りながら歩く、じゃんけんあそび。
- ・ 運動用具を使ったサーキット。
- ・ ボール遊び：投げる、受ける、転がす、ドッチボール
- ・ 走る：合図で走る、止まる、方向を変える。リレー、かけっこ競争。

(2) 毎週火・木曜日 スイミングスクール：13時30分～1時間実施。

※個人差を考慮しながら段階的に進める

- ・ 水に慣れる→水中に口、鼻を入れブクブク→顔付け→水中で目を開ける
- 潜る→バタ足で体を進める→息継ぎを覚える→バタ足で泳ぐ

(3) 毎週水曜日 空手教室 5歳児 9時～10時で実施。

- ・ 黙想→挨拶→いろいろな型を知る。

(4) リズム運動：雨の日や夕方の合同保育時、月1～3回定期的にも実施。

- ・ ピアノの曲に合わせて身体でいろいろな表現をしながら動く。  
トンボ、アヒル、カメ、ウサギ、メダカ、自転車スキップ、ギャロップ  
ランアンドスキップ、コマ、かかし、汽車、クモ、荒馬、側転、  
歌いながら糸車、影ふみ、ぐるぐる回れ等

3 主な成果

★20年間保育活動の一環として日々いろいろな運動遊びを取り入れている。

やらせる運動ではなく、保育の中で子どもが身体を動かせる環境をつくる事が運動能力を高め、体力づくりに繋がっていく事が分かった。

★体操教室、スイミング、空手教室は外部のインストラクターの指導の下に実施しているので安全な運動用具の使い方、体を動かすコツ、やる気にさせる指導法等を学び保育士の資質の向上に繋がっている。

★発達支援児も周囲の刺激を受け自ら運動遊びの中に入り楽しく動く姿も見られる。

- ★リズム運動は各年齢によって動きのレベルを変えるが、ピアノを弾くとリズムや曲を聴き分けて動く事が出来き、リズム感や集中力、機敏性、しなやかな身体をつくる事に繋がっている。
- ★日々身体を動かす事で運動能力が養われ、危険を察知する判断力が身につき大きな怪我を回避できる事に繋がっている。

#### 4 資料

##### 0. 1. 2歳児

戸外遊び、散歩、リズム運動、固定遊具など



戸外遊び  
固定遊具

※バランスをとって歩く。



※腕の力を使って体を支える。



散歩



リズム遊び



どんぐりの動き



うさぎの動き

手や足の力を使って、階段や傾斜のあるスロープを登る。

##### 3. 4. 5歳児



体操教室

運動器具に触れるところから始め、段階を経て運動能力が自然と身についていく。また、子どもたち同士が刺激を受けながら運動の楽しさを知っていく。



空手教室

正しい挨拶から始まり、指導者の下、形を身に付けていく。武道の精神に触れる。



## スイミング

段階を経て、水に親しみながら泳ぎ方を学んでいく。毎月1回の検定に向け、頑張る力が身につく。そして、目標が達成することで成功体験が増えていく。自己肯定感につながる。



## リズム遊び

子どもの全身機能を生かし、発達させ、多くの可能性を引き出しながら、子どもの表現力と感性を豊かに育てていく。



## 戸外遊び

経験したことを自分の体で表現しながら遊ぶ。

