

奈良県スポーツアカデミー

【幼児向け運動・スポーツプログラム】

～奈良県独自の幼児プログラムの構築に向けて～

奈良県

くらし創造部スポーツ振興課

本書の目的と使い方

- 本書は、主に、奈良県内の幼稚園や保育園の先生にお使いいただくために作成しました。
- 幼稚園、保育園においては、本書をご活用いただき、普段の遊びの時間をより一層、充実させてください。
- このプログラムでは、運動・遊び及びスポーツの 21 のメニューを紹介しています。しかし、これらは、必ずこうやらなければならないといった、固定的なメニューではありません。子どもたちの実態や園にある道具の状況などを踏まえて、柔軟に運用してください。子どもたちがより楽しめるように、ルールやゲームのやり方を変更することも大歓迎です。
- このプログラムは、「スタート地点」です。このプログラムをスタート地点として、幼児の専門家である先生方皆さまのご意見、ご感想、運用する中で行った工夫や改善などを反映しながら、奈良県独自のプログラムに育てていきたいと考えています。
- また、このプログラムは、「奈良県スポーツアカデミー事業」の一環として、県が力を入れて推進するものです。先生方に任せきりではなく、よりよいプログラムに育てるために、県も先生方と共に取り組んでいきます。
- よりよいプログラムの構築に向けて、先生方のご協力をよろしく願います。

< 目次 >

1. 奈良県スポーツアカデミー【幼児向け運動・スポーツプログラム】について	1
1.1 作成の背景	1
1.2 プログラムのねらい	2
2. プログラムの構成	4
2.1 奈良メソッド.....	4
2.2 幼児向け運動・スポーツプログラムの構成	6
3. プログラムの実際	7
3.1 運動・遊びプログラム.....	7
3.2 幼児スポーツプログラム	34
3.3 生活習慣プログラム	41
4. 奈良県オリジナルの幼児プログラムの構築に向けて	50
4.1 効果検証について.....	50
4.2 効果検証の方法	50
5. 参考資料	59
5.1 運動能力判定基準	59
5.2 観察評価結果の記録用紙（例）	62
5.3 体力測定結果の記録用紙（例）	63
5.4 保護者アンケート調査票（例）	64

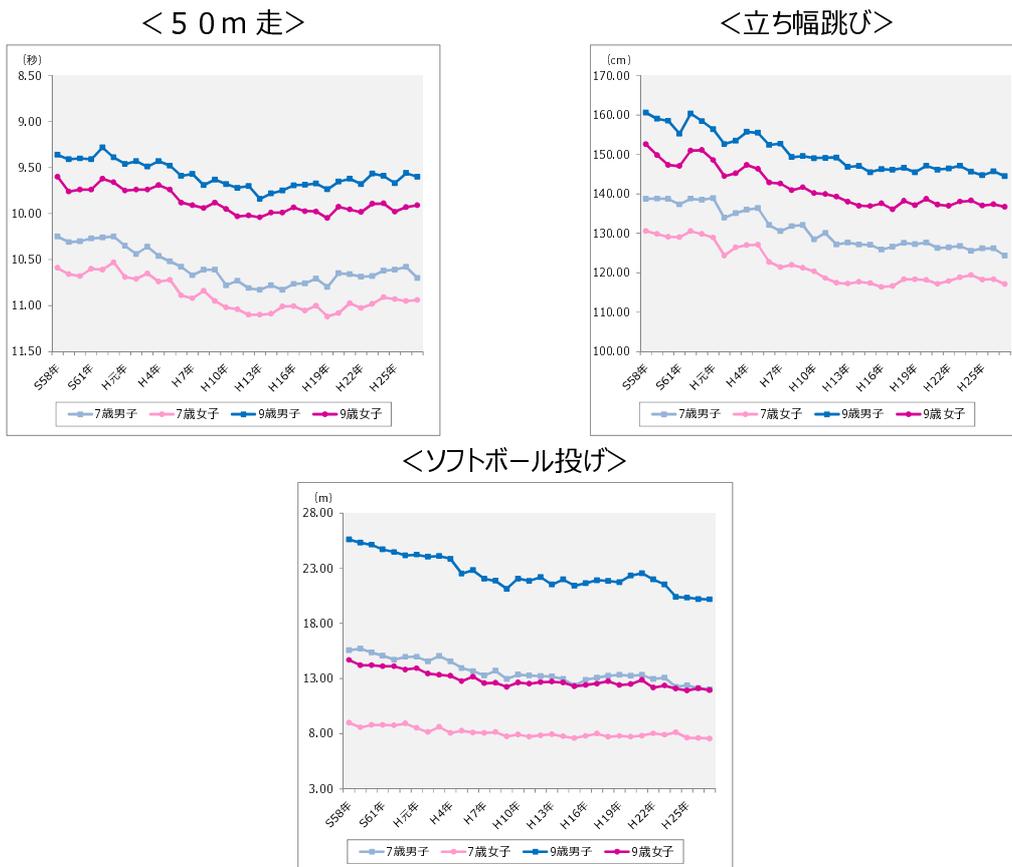
1. 奈良県スポーツアカデミー【幼児向け運動・スポーツプログラム】について

1.1 作成の背景¹

1.1.1 子どもの体力の今

- 今の子どもの体力は、20年程前に比べると低くなっており、特に、「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本的な動作で低下が目立ちます。
- また、ほとんど運動をしない子どもが多いことも問題になっています。
- 原因としては、子どもの遊びが多様化して全身運動を伴うような遊びの時間が減ったこと、安全な遊び場の確保が難しくなり、外遊びから遠ざかったことなどが考えられます。
- このような現象は、単なる体力の低下だけではなく、肥満、各種アレルギー、イライラやストレスの増加などにも影響を与えるのではないかとわれています。

図表 1-1 子どもの体力の推移



¹ 「アクティブ・チャイルド・プログラム 子どもの心と身体を育む楽しい遊び」（日本体育協会監修、佐藤善人 青野博編著、2015年）より抜粋

1.1.2 幼児期の運動の重要性

ポイント①：動きの獲得に最適な時期

- **神経系機能の発達が著しい幼児期**は、様々な動きを獲得し、さらにその動きの質を向上させるのに最も適した時期であるといえます。
- この時期に多様な動きを経験することで、様々な基礎的な動きを身につけることが重要です。

ポイント②：コミュニケーション能力の開発

- 運動遊びを成立させる（楽しむ）ためには、その遊びのルールを守ることが大前提となるので、**運動遊びを通じて、子どものコミュニケーション能力も開発**されます。
- 時には立ち止まって、お互いルールを確認しながら進めるように配慮することで、コミュニケーション能力を高めることが期待されます。

ポイント③：精神的な発達にも効果的

- 幼児期の子どもにとっての運動は、身体的な発達は当然ですが、**精神的な発達にもとても重要**です。
- 日本学術会議の分科会では、次のような指針を表明しています。
 - 子どもの身体活動は、遊びを通じて様々な工夫を行う能力やコミュニケーション能力の発達にとって重要である。
 - 身体活動を含む遊びの減少は、対人関係や対社会関係をうまく築けない子どもを生むなど、子どもの心の発達にも重要な影響を及ぼす。
- そして、子ども時代の運動は、子ども時代の心身の発達や健康に影響するだけでなく、**大人になってからの健康やライフスタイルにも影響**すると考えられています。

1.2 プログラムのねらい

奈良県スポーツアカデミー【幼児向け運動・スポーツプログラム】では、アクティブ・チャイルド・プログラム²を参考に「動きの質」、「社会性」をねらいとしながら、「競技への親しみ」、「生活習慣」という2つの独自の観点を加えて、カリキュラムを検討しました。

²アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）：日本体育協会が開発した、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム。

ねらい①“動きの質”

遊びの中に、多様な動きを取り入れています。楽しみながら身体を動かすことで、「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な動きが上手にできるようになることをねらいとしています。

ねらい②“社会性”

幼児でも手軽に楽しめる遊びの要素をふんだんに取り入れています。遊びにも一定のルールがあり、それを守らないと集団での遊びは成立しません。そのことを学び、規範意識を醸成しながら、“社会性”を身につけます。

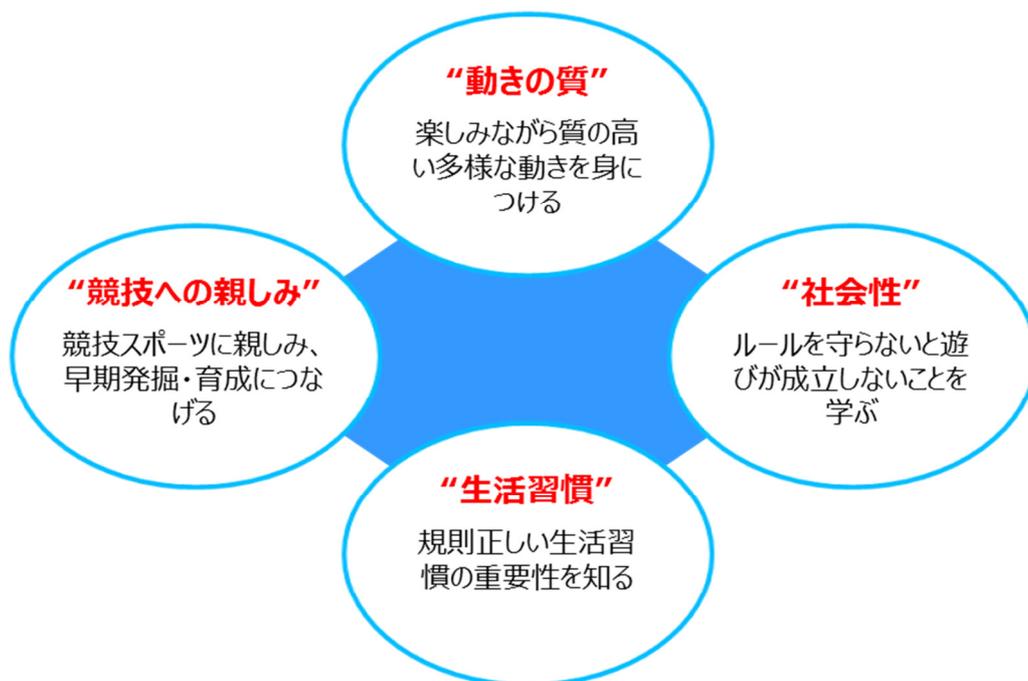
ねらい③“競技への親しみ”

運動、遊びだけではなく、スポーツ（競技）に触れる機会を取り入れます。幼少期からスポーツに親しむことで、将来的な競技人口の拡大、トップアスリートの育成につなげます。

ねらい④“生活習慣”

子どもの発育発達には、運動だけではなく、食事、睡眠など、規則正しい生活習慣が重要です。園児の保護者を対象とした、生活習慣に関するプログラムを取り入れて、規則正しい生活習慣の獲得を目指します。

図表 1-2 プログラムのねらい



2. プログラムの構成

2.1 奈良メソッド

本県では、スポーツ医科学研究に基づき、子どもから高齢者まで、年齢や発育・発達段階に応じた奈良県独自の特色あるトレーニング方法や理論である「**奈良メソッド**」の開発を推進しています。

その中でも幼児期は、脳・神経系の発達が著しい時期であり、質の高い動きを身につけることに加えて、コミュニケーション能力や規則正しい生活習慣など、様々なことを獲得するための、非常に重要な時期として位置付けています。

図表 2-1 奈良メソッドの体系

年齢	～5歳	～10歳	～15歳	～30歳	～64歳	65歳～		
ステージ		プレ・ゴールデンエイジ (5～8歳)	ゴールデン・エイジ (9～12歳)	ポスト・ゴールデンエイジ (13～16歳)	インディペンデント (17歳～19歳)	アスリート (20歳～)	壮年・中年期	高年期
実施プログラム		就学前プログラム	アカデミー (テニス・陸上・水泳)					
		県民への還元 (子ども)					県民への還元 (高齢者)	
			測定評価			合宿誘致・サポート		
各 ステージ の特徴	発達系	脳・神経系	脳・神経系/呼吸循環器系/ 筋・骨格系	呼吸器循環器系/筋骨格系	生殖器系			
	ポイント	脳・神経系が著しく発達するため、 多種多様なアクティビティを実施し、神経回路に様々な刺激を与え、神経系の配線をより多様に形成 することが重要。	脳神経系と、呼吸循環器系、筋・骨格系が同時に発達し、また、脳の可塑性も残っているため、動作を習得するための要素が最も高く、「 即座の習得 」が可能な時期。 大人になっても残る技能の習得が重要。	呼吸循環器系の機能が著しく高まるため、 スピードトレーニングや持久系トレーニングが有効 。また、筋・骨格の急激な成長により、新たな技術を習得するには不利な「 クラムジー 」な時期。そのため スポーツ傷害が多い 時期でもある。	生殖器系が発達し、ホルモンによる骨格筋の発達が著しい時期。 パワー、瞬発力をつけるためのトレーニングが有効。	アスリートとして、世界で戦う心技体を磨く時期。選手による個人差が大きいため、 個別にカスタマイズされたトレーニングメニュー が必要。また、 極度のプレッシャーにさらされるため、メンタル面でのサポート が一層重要。		
フィットネス		コーディネーショントレーニング	スキルトレーニング ファンクショナルトレーニング	スピードトレーニング 持久系トレーニング ファンクショナルトレーニング	ウエイトトレーニング プライオメトリックトレーニング※	個別にカスタマイズされたトレーニングメニュー		
パフォーマンス	分析結果を踏まえたパフォーマンス向上・改善に関するサポート							県民の健康長寿への研究成果の応用
	幼児期の多様な動作に関する分析					トップアスリートのパフォーマンスサポート		
生活習慣 (栄養・睡眠)	生活習慣改善、確立		身体づくり		アスリートとしてのコンディショニング			
	■栄養バランスの取れた食事 ■規則正しい食・睡眠習慣		■効果的な身体動作・技能獲得に関するプログラム開発		■障害リスクを低減する動作やトレーニング方法の開発		■動作分析に基づいたパフォーマンスサポート ■ゲーム分析 ■スカウティング	
ヒューマンスキル (メンタル含む)	社会性の発達		論理的思考の形成		自我の発見		アイデンティティの確立	パフォーマンスの発揮
	■コミュニケーションスキル		■目標・課題設定力		■セルフマネジメント ■スポーツの価値教育		■キャリア教育	■リラクゼーション ■イメージトレーニング
アカデミーの成果を高める特徴的なプログラム	発掘		育成		強化			
	■有望テニス選手の発掘方法の開発、確立 ■適性競技評価※方法の開発		■トップアスリート (テニスプレイヤー) 育成ノウハウの蓄積、プログラムの確立 ■各年代でのパスウェイシステム		■トップアスリート (テニスプレイヤー) 強化ノウハウの蓄積、プログラムの確立			

2.2 幼児向け運動・スポーツプログラムの構成

奈良県スポーツアカデミー【幼児向け運動・スポーツプログラム】は、3つのプログラムで構成されます。

2.2.1 運動・遊びプログラム

アクティブ・チャイルド・プログラムを中心として、質の高い動きと社会性を身につけるためのプログラムです。

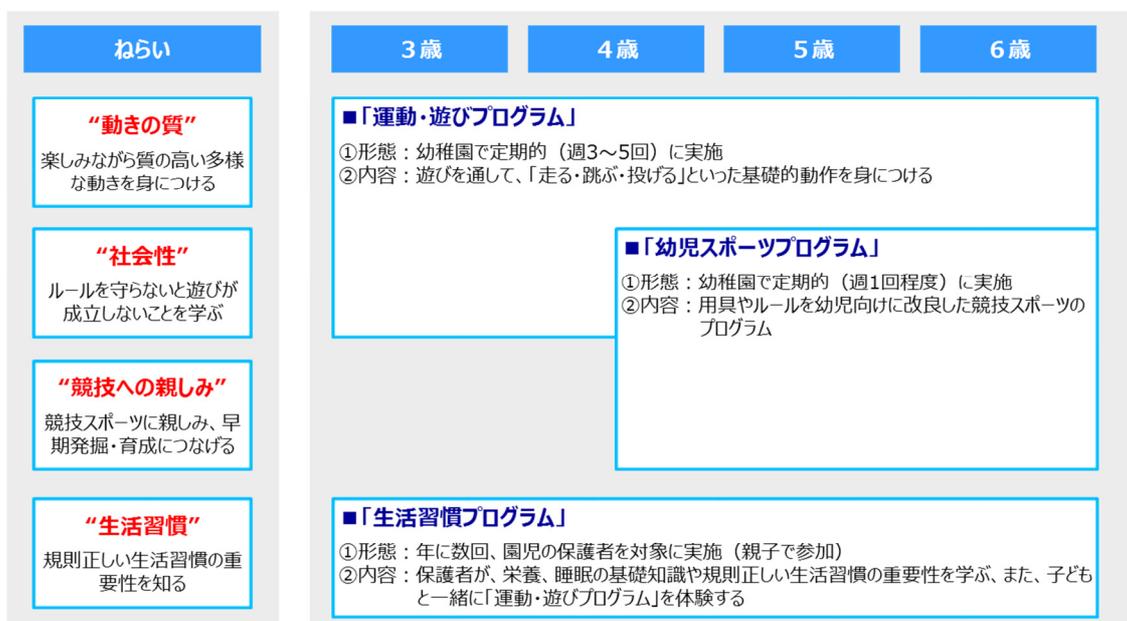
2.2.2 幼児スポーツプログラム

幼稚園児でも楽しんで競えるように用具やルールを改良した、競技スポーツに親しむためのプログラムです。

2.2.3 生活習慣プログラム

保護者、幼稚園教諭・保育士や、総合型地域スポーツクラブ・スポーツ少年団の指導者等を対象とした、規則正しい生活習慣の重要性を学ぶプログラムです。また、家庭でも運動の機会を増やせるように、親子で「運動・遊びプログラム」「幼児スポーツプログラム」を体験します。

図表 2-2 【幼児向け運動・スポーツプログラム】プログラム構成



3. プログラムの実際

3.1 運動・遊びプログラム

3.1.1 プログラムの目的

- 幼児期は運動機能が急速に発達し、身体の基本的な動きを身につけやすい時期であることから、遊びを通じて、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きを身につけることが重要です。
- 「運動・遊びプログラム」では、**「走る・投げる・跳ぶ」**といった基礎的な動作を中心に、身体を動かす遊びを通じて、**質の高い「多様な動き」**を身につけます。
- また、運動・遊びを楽しく続けるために、「運動・遊びプログラム」のルールを守ることを通じて、生活する上でのルールを理解し守ろうとするような**社会性**を身につけます。

3.1.2 プログラムの位置付け

- 紹介する個々のプログラムは、日本体育協会が作成したアクティブ・チャイルド・プログラム³に基づいていますが、これらは、完成版のプログラムではありません。
- 年齢やクラスの子どもの特性、あるいは、子どもたちのその日の気分や体調に合わせて、**進め方やルールを柔軟に変える**ことが重要です。
- それによって、子どもが飽きずに続けられ、より効果が高まり、**プログラム自体が成長**していきます。

³ アクティブ・チャイルド・プログラムでは、後述する運動遊び以外にもさまざまなメニューが公開されています。

<http://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>

3.1.3 プログラムの運用

(1) プログラムの位置付け

このプログラムは、楽しく身体を動かす習慣が身につくよう、幼稚園や保育園で定期的（週3～5回）に実施することを想定しています。

図表 3-1 幼稚園教育要領上の位置づけ

領域	内容
健康	○いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。(教育要領:健康(2)) ○様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。(教育要領:健康(4))
人間関係	○自分で考え、自分で行動する。(教育要領:(2)) ○いろいろな遊びを楽しみながら物事をやり遂げようとする気持ちを持つ。(教育要領:人間関係(4)) ○友達と楽しく活動する中で、共通の目的を見だし、工夫したり、協力したりなどする。(教育要領:人間関係(8)) ○友達と楽しく生活する中でできまりの大切さに気付き、守ろうとする。(教育要領:人間関係(11))

(2) 運用の工夫

子どもたちが楽しんで多様な動きを身につけられるように、プログラムを固定的に考えず、柔軟に工夫をしながら運用してください。

① ルールや進め方の工夫

- 以降で紹介する個々のメニューは、運動遊びの一例です。その日の子どもたちの気分・意欲や体調を踏まえ、柔軟にメニューを決めてください。
- うまくいかない場合は、以下のような工夫をしてみましょう。

図表 3-2 進め方やルールの工夫の例（美唄市の事例から）

課題	工夫の例
競い合う競技が盛り上がらない	・勝敗がつきにくくなるよう、コート of 広さを変える、障害物を減らす／増やす、動きを制限する(走る→這うなど)。
	・最後にチームの勝敗を発表して盛り上げる。
	・自分の番が終わった子どもや、待機している子どもに、他の子どもを応援させる。
準備や順番待ちで子どもが待機できない	・体育座りや片足立ちなど、待つときの姿勢を指示して、特定のポーズを維持させながら待機させる。

課題	工夫の例
ルールを理解できない子どもがいる	・子どもたちみんなで遊べるよう、分からない／できない子どもにあわせてルールを簡単にする。
ルールをごまかしてずるをする子どもがいる	・できるだけ大人は指導をせず、中断し、みんなで話し合っ てずるはいけないことを理解させる。

② 道具の工夫

専用の道具や新しい道具を購入しなくても、手作りの道具で十分に楽しく遊ぶことができます。

○【ボール】新聞紙を丸めてガムテープでぐるぐる巻きにして作製

- ・手作りした方が、サイズや個数を自由に作製できる。
- ・壊れてもすぐに作り直すことができる
- ・適度に凹むため、手で掴みやすく、踏んでも転びにくい。

図表 3-3 手作りボール（美唄市の事例）



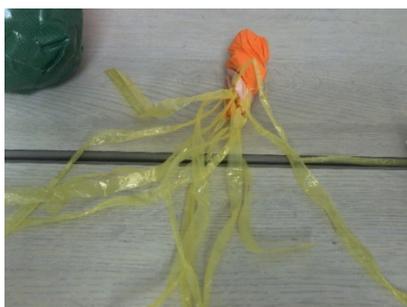
ピンク色・白色のボールは新聞紙 5 枚程度（直径 15～20cm ほど）

緑色のボールは新聞紙 2 枚程度（直径 5～6cm ほど）

○【くらげ】ビニールテープを裂き、折り紙で丸めておもりにして作製

- ・キャッチボールの代わりに使用すると、投げやすい。
- ・強く投げて人に当たっても、怪我をしにくい。
- ・簡単に多く作製できる。

図表 3-4 くらげ（美唄市の事例）



3.1.4 具体的な運動遊びのメニュー

(1) メニューの構成

- 運動遊びのメニューは、“主な”動作・要素で分類し、「走る」、「投げる」、「跳ぶ」、「素早く動く」、「姿勢を保つ」の5つのカテゴリーで整理しました。
- 多様な動作を身につけることが目的なので、できるだけ複数のカテゴリーの運動遊びを実施するように、日々のメニュー構成を考えましょう。

図表 3-5 プログラム種別

走る	鬼ごっこなど、主に走る動作を身につけるプログラム	追って追われて！ 子とろ鬼 こおり鬼 増え鬼
投げる	ボール投げなど、主に投げる動作を身につけるプログラム	爆弾ゲーム X(エックス) ろくむし ムカデドッジボール
跳ぶ	障害物の飛び越えなど、主に跳ぶ動作を身につけるプログラム	とび石ジャンプ ジャンプ鬼 タイミングジャンプ 言うこと一緒、やること一緒
素早く動く	急な動きの変化があり、主に敏捷性・瞬発力のある動作を身につけるプログラム	宅配便リレー ねことねずみ 追い出し鬼 落とさず捕まえる！
姿勢を保つ	一定の姿勢を維持する、力に抵抗するなど、主に長く持ちこたえる動作を身につけるプログラム	だるまさんが転んだ 雑巾がけリレー 大根抜き 勝利は我にあり！

(2) 1 週間のメニュー構成例

- 各カテゴリーからバランスよくメニューを選び、1 週間のメニューを構成しましょう。
- 90 分の時間で行う場合、3 つか 4 つのメニューを行います。また、飽きないように、一つのメニューは、最大で 4 回戦が目安になります。
- ある程度の距離や広さが必要なメニューは、1 日にまとめて屋外で実施してもよいでしょう。

図表 3-6 1 週間のメニュー構成例

	9:30～9:45	9:55～10:10	10:20～10:35	10:45～11:00
月曜日	【走る】 追って追われて！	【投げる】 ろくむし	【姿勢を保つ】 だるまさんが転んだ	【跳ぶ】 とび石ジャンプ
火曜日	【跳ぶ】 言うこと一緒、 やること一緒	【走る】 子とろ鬼	【素早く動く】 宅配便リレー	【姿勢を保つ】 雑巾がけリレー
水曜日	【投げる】 ムカデドッジボール	【姿勢を保つ】 勝利は我にあり！	【跳ぶ】 ジャンプ鬼	【素早く動く】 落とさず捕まえろ！
木曜日	【素早く動く】 ねことねずみ	【跳ぶ】 タイミングジャンプ	【走る】 こおり鬼	【投げる】 X(エックス)
金曜日	【姿勢を保つ】 大根抜き	【素早く動く】 追い出し鬼	【投げる】 爆弾ゲーム	【走る】 増え鬼

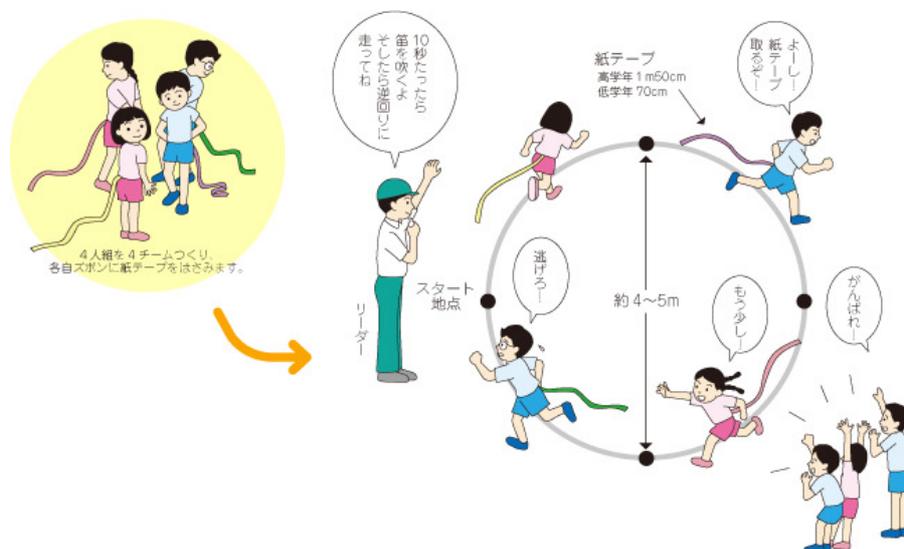
(3) 基本メニュー例

1) 追って、追われて！

【走る】

参加人数	4人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の紙テープを「取る・取られる」という関係の中で、走る能力や敏捷性が向上する。 ・リーダーの合図で反転することから、より高い敏捷性が求められる。 ・走る能力によって、紙テープの長さを変えることで、体力や年齢の違いのある集団でも同時に楽しむことができる。
主な効果	走る力の向上、敏捷性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・4人1組になり、円周を4等分した位置に立つ。 ・リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人の紙テープを数多く取った人が勝ち。 ・ただし、リーダーは5～10秒ごとに笛を吹いて、笛がなった瞬間にみんな逆向きに走るようにする。 ・1チーム30～40秒を目安にする。

図表 3-7 「追って、追われて！」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

- ・足が遅い子どもでも、長く参加ができるように、笛をならすタイミングを考える。
- ・子どもの走る速さに合わせて、紙テープの長さを変える。
- ・紙テープですぐに勝敗がつくようなら、紙テープを除き、タッチで回数を数えるようにする。

【安全上の注意】

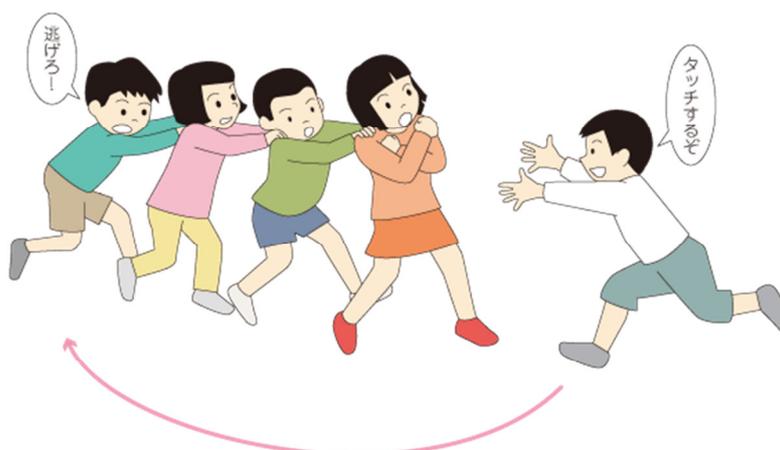
- ・走り始めるときに、隣の人と十分に間隔を取るようにする。

2) 子とろ鬼

【走る】

参加人数	5人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・列を作る子は最後尾の子がタッチされないように巧みに動き、鬼はタッチできるようにフェイントをかけながらすばやく動くことで、敏捷性や瞬発力が向上する。 ・狭いスペースでも実施できる。 ・短時間で運動量の多い遊びができる。
主な効果	走る力の向上、瞬発力の向上、敏捷性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・子4人が肩に手をおき、列を作る。 ・鬼は子の列と向かい合い、一番後ろの子にタッチできたら勝ち。 ・子の手が離れ、列が維持できなくても鬼の勝ち。 ・制限時間以内にタッチされなければ子の勝ち。

図表 3-8 「子とろ鬼」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

・一斉に遊ぶと列が崩れて転ぶ場合がある。その場合は、3～6名のグループを作り、そのグループ内で「鬼と列」を交代で行うようにすると、転ぶことが減る。(美唄市)

【安全上の注意】

・列になっている子どもは、前の子どもの服の襟を引っ張ったり、後ろの子どもを気にせず走り回ったりさせないように気をつけること。(美唄市)

3) こおり鬼

【走る】

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・人数によってコート（遊び場）の広さと鬼の数を自由に変えることができる。 ・「追うー追いかける」という関係の中で、一定時間走り続けることから、持久力や巧緻性の向上が期待できる。 ・「こおり」になることで休憩することができ、運動が苦手な子どもでも継続して遊ぶことができる。
主な効果	走る力の向上、持久力の向上、巧緻性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼を1人以上決める。 ・子の逃げられる範囲を決め、鬼は子を追いかける。 ・鬼にタッチされたら、子は動きをポーズして「こおり」になる。 ・「こおり」になった子は、他の子にタッチされると逃げられるようになる。 ・制限時間までに、鬼が全員を「こおり」にしたら鬼の勝ち。一人でも「こおり」ではない子がいたら、鬼の負け。

図表 3-9 「こおり鬼」 「バナナ鬼」 (近畿大学附属幼稚園の事例)



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

出所) 近畿大学附属幼稚園

【指導における工夫やポイント】

- ・コート（遊び場）を狭くすると運動量が増える。
- ・鬼を長時間続けると、疲れて意欲が低下するので、3分程度で交代するとよい。
- ・捕まったときのポーズ、また逃げられるようになるための動きを変えることで、遊びのバリエーションが増やせる。

○「木とりす」(美唄市)

鬼以外は「りす」になる。りすが鬼に捕まったときのポーズは両手両足を広げて立った「木」のポーズとし、タッチの代わりに、りすに両足をくぐってもらって逃げられるようになる。

○「バナナ鬼」

子が捕まった時、両手を体の上で合わせた「バナナ」のポーズとする。タッチの代わりに、バナナの皮を剥くように、他の子から右手・左手それぞれ下ろしてもらって逃げられるようになる。バナナが剥かれるには2回動作が必要となり、鬼に有利な難易度になる。

(近畿大学附属幼稚園の事例)

- ・「遊び方のルール」を自ら考え、運営方法を工夫する(子ども自身の主体的な取組)。

4) 増え鬼

【走る】

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・始まる前に鬼が10秒数える間、鬼以外の子どもが全員同じ体勢で待つようにし、その体勢を工夫すれば、走る力以外の向上も期待できる。 ・鬼役に苦手意識がある子どもも、鬼が増えていくので気楽に参加することができる。
主な効果	走る力の向上、敏捷性の向上、状況判断力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・カラー帽子を全員が被る。 ・鬼を決めて、鬼だけ帽子の色を変える。 ・鬼は10秒数えて移動し、子は待機して始めの位置を決める。 ・鬼ごっこをし、鬼にタッチされた子は帽子の色を変えて、鬼役になる。 ・全員が捕まり、鬼と同じ帽子の色になったら終わり。

図表 3-10 「増え鬼」 (美唄市の事例)



出所) 美唄市立ピパの子保育園

【指導における工夫やポイント】

- ・鬼が数え終わる前に走り出してしまう子どもがいるため、スタートをそろえるために10秒間、亀のポーズをしたり、寝転がったりして待たせるようにすると、走る以外の運動にもなる。
- ・帽子の色を固定する(鬼は必ず黄色など)ことで、誰が鬼なのかを分かりやすくする。
- ・鬼にタッチされた後、帽子の色を変え終わるまでは、足を動かしてはいけないという決まりを作り、誰が鬼であるかしっかり判別できるようにする。

【安全上の注意】

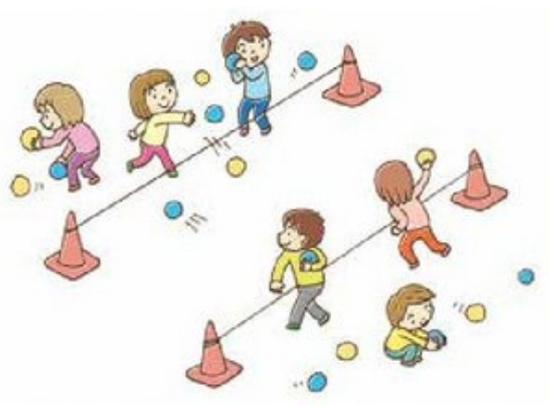
- ・捕まえることに必死になり、タッチする時に強くたたいてしまうことがあるため、始める前に確認する。
- ・逃げることに必死になって、衝突しないようにという注意点を始める前に伝える。

5) 爆弾ゲーム

【投げる】

参加人数	4人以上
特徴・ねらい	・遠くに投げなければ相手陣地に届かないため、投げる力、投げる方向をコントロールする技術が身につけられる。
主な効果	投げる力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・カラーコーンとロープなどで仕切りを作り、2つの陣地を作る。 ・2チームに分かれ、人数と同数のボールを陣地にそれぞれ用意する。 ・制限時間(30～60秒)内に相手陣地にボールを投げ入れて、自分の陣地にボールが少ないチームが勝ち。

図表 3-11 「爆弾ゲーム」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

・ロープ以外にも、シーツなどを大人が持って高さのある仕切りを作ることで、相手陣地の様子が見えない面白さと、より高く遠くに投げなければならないという状況ができる。(美唄市)



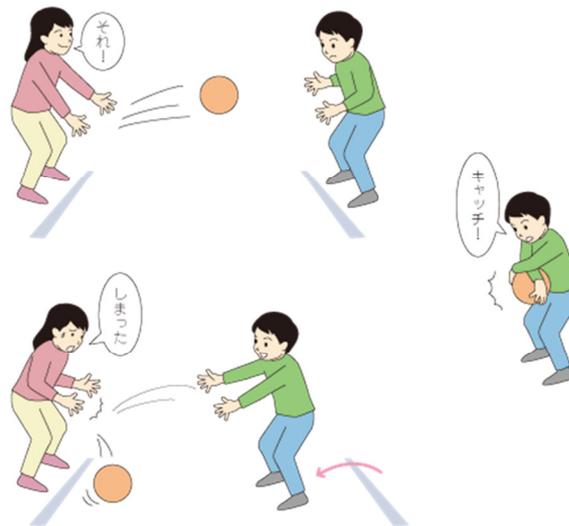
・市販のボールよりも、新聞紙とガムテープで丸めたボールを作製した方が、手に持ちやすくなり子どもが踏んでも転びにくい。(美唄市)



・投げるのが得意な子どもがいるチームが大差で勝ってしまう場合があるので、公平さを保てるように、こまめにメンバーチェンジを行う。

参加人数	2人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・上投げよりも易しいボールのやり取りになるため、ボールに対する恐怖心がある子どもでも行いやすい。 ・小さなボールを使うと投げる側・受ける側双方が難しくなり、柔らかいボールを使うと易くなるなど、ボールの種類で難易度を変更できる。
主な効果	投げる力の向上、巧緻性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・4～5m ほどの間隔をとり、向かい合う。 ・両手で下からボールを投げ合う。 ・腕をクロスしてボールをキャッチすると、ボーナスとして1歩前進できる。 ・うまくキャッチできなければ負け。

図表 3-12 「X (エックス)」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

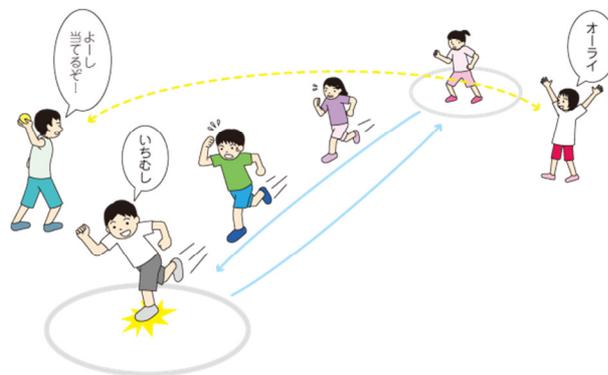
- ・エックスで捕った場合、守備時に相手の強い攻撃を避けるために後ろへ下がることができるようにしてもよい。
- ・両手でなく、片手で捕った場合は、3歩前進するなど、捕り方の難しさに応じてルールを変更してもよい。

【安全上の注意】

- ・必ず下投げで投げさせるようにする。
- ・顔を狙うのは反則にして、怪我が起きないように気をつける。
- ・硬いボールは突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールを使うようにする。

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼は相手に向かって正確に投げたり、キャッチする力が身につく。 ・子はすばやく走ったり、ボールを巧みに避ける力が身につく。
主な効果	投げる力の向上、走る力の向上、巧緻性の向上、瞬発力の向上、敏捷性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・20mほど離れた場所に2つの円を描く。 ・鬼を2人決め、鬼がやわらかい小さなボールを投げ合っている間に、子は2つの円を走って行き交う。 ・1往復したら「いちむし」、2往復したら「にむし」と数え、6往復できたら「ろくむし」となり、子の勝ち。 ・子はいったん円を出ると、反対側の円にたどり着くまで、同じ円には戻れない。 ・子が円の外に出ている間に、鬼にボールを当てられたらアウト。 ・子が全員アウトになったら鬼の勝ちで、初めにアウトになった2人が次の鬼となる。

図表 3-13 「ろくむし」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

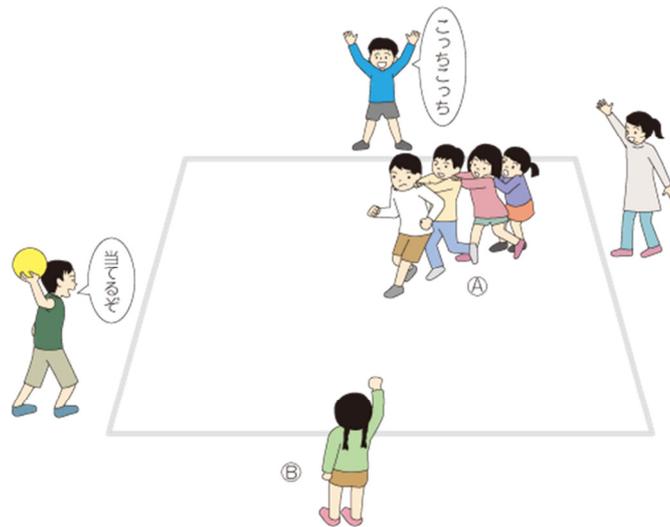
- ・円の間隔を変えることで、難易度を変えることができる。
- ・鬼が投げたボールを子がキャッチしたら、遠くに投げることができ、その間に子は走ってよいルールに変更してもよい。
- ・鬼の投げる能力が不十分な場合は、鬼がキャッチボールする間隔を狭める。
- ・鬼がボールを6往復するまでに、子は円から必ず出なくてはならないルールにすると、スリルが増す。

【安全上の注意】

- ・顔を狙うのは反則にして、怪我が起きないように気をつける。
- ・硬いボールは突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールを使うようにする。

参加人数	8人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを当てるグループの子どもは、投げたい場所を狙って正確に投げたり、キャッチしたりする力が身につく。 ・当てられないように逃げるグループの子どもは、走る力が身につく。 ・いかにボールを当てるか、またいかにボールに当たらないようにするか、共通の目的をもって同じグループの子どもと協力する力や、指示をだしてリーダーシップをとる力、コミュニケーションをとる力が身につく。
主な効果	投げる力の向上、敏捷性の向上、巧緻性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・6m 四方のコートを描く。 ・4人グループを2つ(AとB)作る。Aグループはコートのなかに入り、先頭を決めて、前の人の肩に手を置いて列を作る。 ・Bグループはコートの外に出て、パスをつなげながらAグループの一番後ろの子にボールを当てる。 ・Aグループは一番後ろの子以外にボールが当たってもセーフ。 ・両方のグループが実施し、短い時間でボールを当てたチームが勝ち。列の手が離れたら、ボールが当たったことと同じにする。

図表 3-14 「ムカデドッジボール」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

- ・グループの人数を増やしたり、コート小さくしてみたりすることで、難易度が変わる。

【安全上の注意】

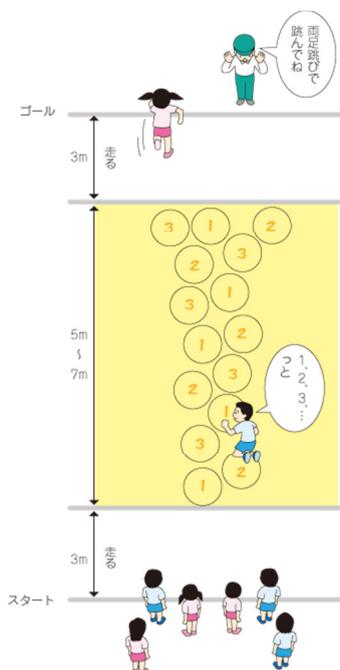
- ・顔を狙うのは反則にして、怪我が起きないように気を付ける。
- ・硬いボールは突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールを使うようにする。

9) とび石ジャンプ

【跳ぶ】

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・次の番号の輪をとっさに探しながら着地したときには次の輪の見極めができていなければタイムが遅くなるというスリルを味わいながら、跳躍力や敏捷性の向上が期待できる。 ・動きのなかで瞬時に数字を見抜き、見通しを立てる能力が高まる遊びの構造になっている。 ・数字の順序を変えたりすることで、発育・発達段階や体力レベルの違いを踏まえたゲーム構成が可能である。
主な効果	跳ぶ力の向上、敏捷性の向上、集中力の向上 動きの質の向上、社会性の発達、様々な運動やスポーツに慣れ親しむ
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・下図のような1から3までの輪(直径約50cmの円と数字を地面に描くか、フラフープやロープを使って輪の色を変えるとわかりやすい)を5セット用意し、各セットを帯状に適当に数字をばらつかせておく。 ・リーダーの合図で、「1、2、3」の順に両足跳びですべての輪を踏み越してゴールし、早い人が勝ち。

図表 3-15 「とび石ジャンプ」



近畿大学附属幼稚園の事例



出所) 近畿大学附属幼稚園

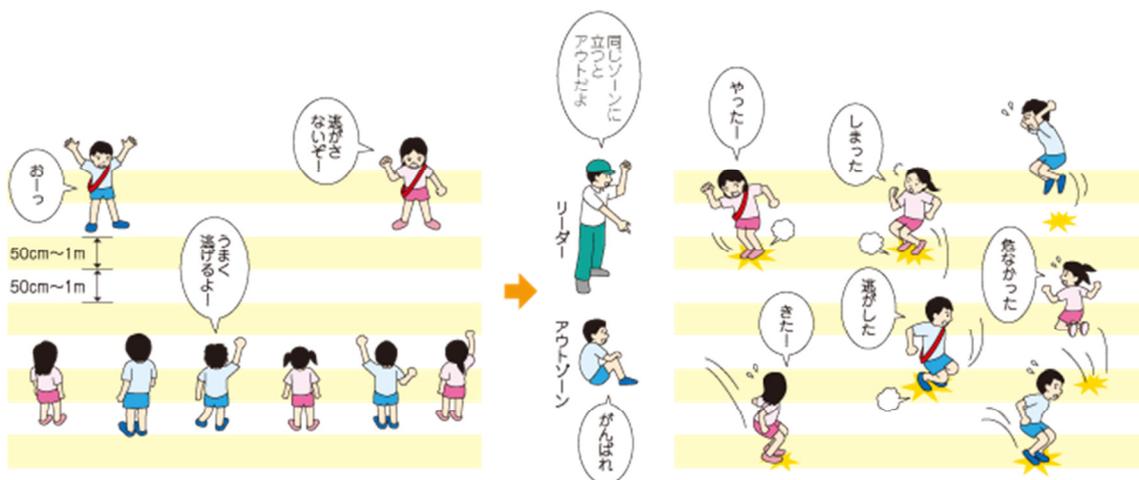
出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

- ・「偶数!」「奇数!」、さらには「1 と 2!」「1、2、1、2、3!」など、リーダーの合図を変えていろいろなジャンプを試す。
- ・個人のタイムを競うだけでなく、チームを作り、リレー形式でチームタイムを競うなど、いろいろな楽しみ方をアレンジする。

参加人数	4人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・両足ジャンプで着地した瞬間に、鬼の動きを見て次に目指すゾーンを探し、タイミングよくそのゾーンに跳ぶ力と敏捷性が求められる。 ・ゾーンを狭くすれば、発育・発達段階や体力レベルが違っていても遊ぶことはできる。
主な効果	飛ぶ力の向上、敏捷性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・50cm～1mの間隔でラインを引き、10前後のゾーンを作る。 ・鬼を2人決めて、子と鬼は別のゾーンに立つ。 ・リーダーの合図で、リズムよくジャンプする。鬼(2人)と子は、ともに両足ジャンプで移動する。前後どちらに移動してもよく、数ゾーンをまたいで跳んでも構わない。 ・鬼と同時に同じゾーンに立った人はアウトとなる。

図表 3-16 「ジャンプ鬼」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

【指導における工夫やポイント】

- ・ゾーンの幅を狭めるとジャンプが易しく、広くすると難しくなる。
- ・両足ジャンプではなく、片足ジャンプにすると難しくなる。
- ・子や鬼の人数はコートの方さによって変える。

【安全上の注意】

- ・通常の鬼遊びのようにタッチではないので、アウトかどうかの判断で揉める場合がある。待っている子どもに審判を任せるなどして、けんかが起きないようにする。