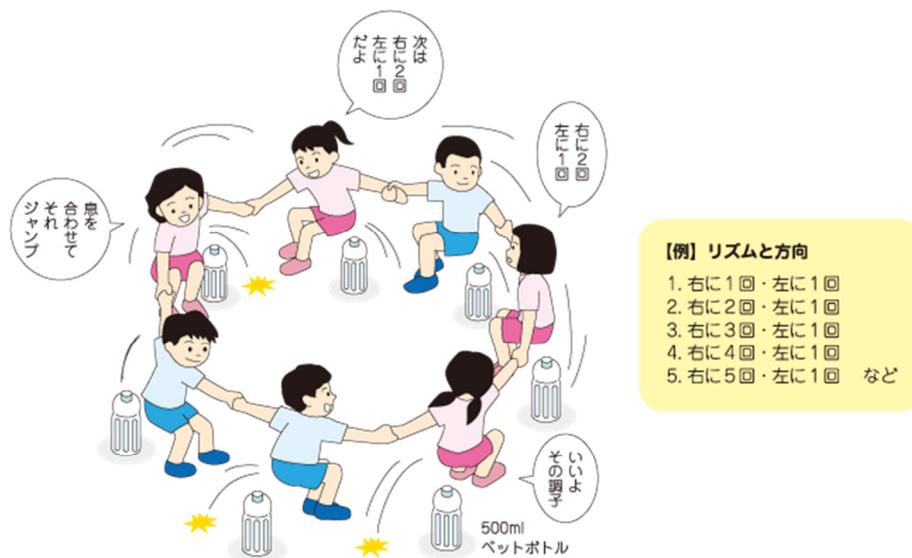


参加人数	5人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して間違いのないようにチーム全体が同一のリズムと方向でジャンプをすることの心地よさを楽しむ。</li> <li>・ジャンプのリズムと方向のパターンを変えることで、様々なジャンプリズムの共有と共振、共感を楽しむ。</li> <li>・跳躍力の向上が期待される運動であるとともに、コミュニケーション能力の向上が期待できる。</li> </ul>
主な効果	跳ぶ力の向上、リズムカルに動く力の向上、タイミングを図る力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム全員で輪になるように手をつなぎ並ぶ。</li> <li>・人と人の間にペットボトル(500ml)を置く。</li> <li>・足もとのペットボトルを踏まないように、タイミングよく両足ジャンプをする。</li> <li>・リズムと方向を変えて、みんなそろってジャンプできたチームの勝ち。</li> </ul>

図表 3-17 「タイミングジャンプ」



## 【例】リズムと方向

1. 右に1回・左に1回
2. 右に2回・左に1回
3. 右に3回・左に1回
4. 右に4回・左に1回
5. 右に5回・左に1回 など

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】

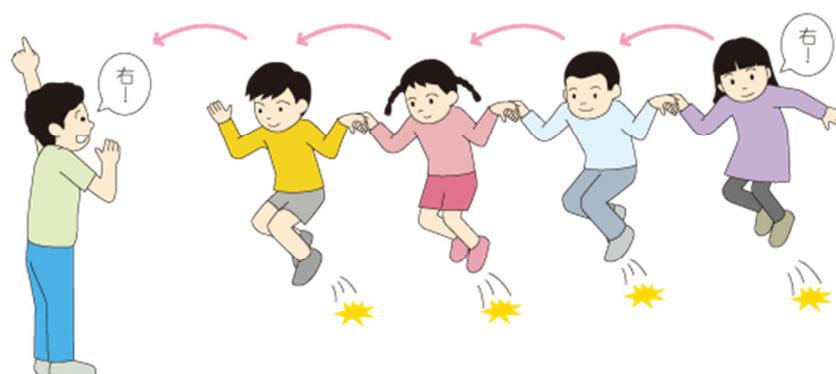
- ・ペットボトルの代わりとして、やわらかいボールなどでもよい。
- ・例えば、「あんたがたどこさ」の「さ」の部分で逆方向にジャンプするなど、歌に合わせてジャンプするなどの工夫をする。
- ・リズムと方向を変えることで、難易度を変えて、みんなが楽しめるようにする。

## 【安全上の注意】

- ・ペットボトルにつまずいて転ばないように、危険な場合はペットボトルを倒す配慮をする。

参加人数	6人程度
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・跳ぶ力を向上させることができる。</li> <li>・指示を変えることで、その指示にあわせるために、瞬時に思考し、判断する力が身につく。</li> <li>・大人数でもできる。</li> <li>・ボールなどの用具が不要。</li> </ul>
主な効果	跳ぶ力の向上、巧緻性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リーダーを決め、残りの子どもは手をつないで一列に並ぶ。</li> <li>・リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右！」と言う。</li> <li>・リーダーの「右！」に続けて、一列(6人程度)になって手をつないだ子は「右」と言いながら右へジャンプする。</li> <li>・リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後」などとジャンプする方向を変えて指示する。</li> </ul>

図表 3-18 「言うこと一緒、やること一緒」



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】

- ・「言うこと一緒、やること逆」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えてみることで、難易度が変わられ、遊びに変化も生まれる。
- ・手をつなぎ、大きな輪を作ってみると、互いの姿が見えて、より楽しめる。

## 【安全上の注意】

- ・複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかってしまう危険があるので、間隔を広くとるようにする。

<b>参加人数</b>	1人～
<b>特徴・ねらい</b>	・跳ぶ力を向上させることができる。 ・大人数でもできる。
<b>主な効果</b>	跳ぶ力の向上、巧緻性の向上、動きの質の向上、社会性の発達
<b>基本ルール</b>	・台に上り、両足で蹴って飛び降りる。 ・跳ぶ際には、腕の振りなどの反動を使う。 ・両足で着地する。

図表 3-19 「飛び越えよう！」（近畿大学附属幼稚園の事例）



出所) 近畿大学附属幼稚園

## 【指導における工夫やポイント】

- ・台上でしっかりとバランスを整え、腕の振りを利用しながら飛び降り、両足で着地（静止）するよう言葉がけをおこなう。
- ・手をつなぎ、仲間と一緒にタイミングを合わせて跳ぶことで、難易度が変わられ、遊びに変化もうまれ、互いに協力する心も芽生える。

## (近畿大学附属幼稚園の事例)

- ・「跳ぶ」という基本動作を身につける際、膝の引き上げ動作や、バランスをとる動き等が身についた。
- ・跳躍するときには、平均台をうまく蹴るなどの運動技能の向上も見られた。

## 【安全上の注意】

- ・前後左右の間隔をしっかりと取らなければ、着地の際に隣や前後でぶつかったり、お友達の足を踏んでしまう危険があるので、間隔を広くとるようにする。

参加人数	2人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早くボールを運ぶためには、どのように身体を動かせばよいか自分で考えさせることができる。</li> <li>・チームで競わせることで、自分の順番が終わっても仲間を応援しながら最後まで集中して遊ぶことができる。</li> </ul>
主な効果	敏捷性の向上、全身の筋力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コース上に複数のフープなど(ボールが転がり出ないもの)を置く。</li> <li>・コースの一番手前にカップを置き、その中にフープの数と同じ数のボールを置く。</li> <li>・同じようなコースをもう一つ作り、子どもは2チームに分かれてコースのスタート位置に順番にならぶ。</li> <li>・先頭の子どもは合図でスタートし、カップからボールを一つずつ運び、それぞれのフープの中に移す。</li> <li>・すべての移動が終わったら次の子どもにバトンタッチする。</li> <li>・次の子どもは、フープに入っているボールを一つずつ運び、カップの中に戻す。</li> <li>・すべての移動が終わったら次の子どもにバトンタッチする。</li> <li>・これを順番に繰り返し、全員の順番が終了したチームの勝ち。</li> </ul>

図表 3-20 「宅配便リレー」(美唄市の事例)



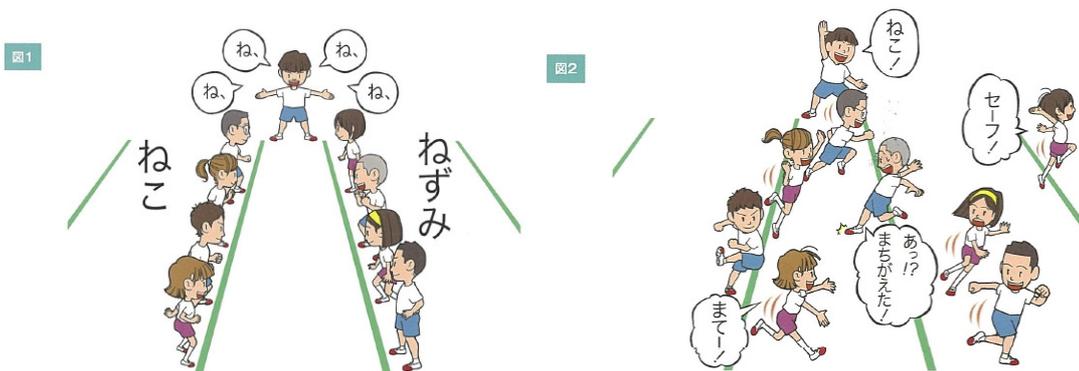
出所) 美唄市立ピパの子保育園

## 【指導における工夫やポイント(美唄市の事例)】

- ・コースの途中に障害物を置いたりして、難易度を変えることができる。
- ・所定の場所にボールをきちんと運ぶことを守らせて、ボールがこぼれたりしないように工夫して身体を動かすことができるように注意する。
- ・順番が終わった子どもには、他の子どもの応援をさせると、最後まで遊びに集中させることができる。
- ・ボールの運び方の見本を詳しく見せず、自分で身体の動作を考えさせるようにする。

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・追う方も追われる方も全力でダッシュすることになり、爽快感が味わえる。</li> <li>・フェイントをかけることで、より集中することが求められ、緊張感が味わえる。</li> </ul>
主な効果	瞬発力の向上、敏捷性の向上、走る力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインを4本引き、中央の2本のラインに、2グループ(ねこチームとねずみチーム)に分かれた子どもが向かい合って立つ。(下図1)</li> <li>・リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ！」と声をかけたら、ねずみチームがねこチームを追いかける。ねこチームはタッチされないように後方のラインまで逃げる。(下図2)</li> <li>・後方のラインにたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間となる。これをランダムに繰り返して、最後に人数の多いチームが勝ち。</li> </ul>

図表 3-21 「ねことねずみ」



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】

- ・リーダーが「ねんど」のように、ねことねずみ以外の指示を出してフェイントをかけて、子どもを集中させる。
- ・ライン上でリーダーの言葉を待つときに、座ったり、うつぶせに寝転がるなど、体勢を変えると多様な動きの経験ができる。

## 【安全上の注意】

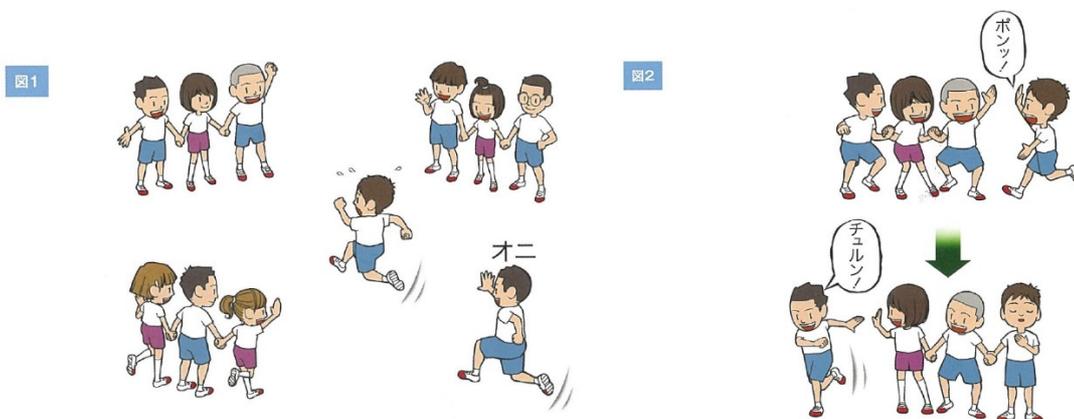
- ・鬼が子にタッチするときに、強く押して転倒する場合があるので注意する。(美唄市)

16) 追い出し鬼（ところてん鬼）

【素早く動く】

<b>参加人数</b>	10人以上
<b>特徴・ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きに応じてすばやく身体を動かすことで、敏捷性や走る力が求められる。</li> <li>・立った状態の列を、うつぶせや座った状態に変更することで、全身の筋力向上が期待できる。</li> <li>・鬼に追われながら、自ら選んだグループに受け入れられることがルールで保証されているため、スキンシップと受容・共感の効果で不安心理を感じにくく、子どもの積極性や主体性を育むことに効果的である。</li> </ul>
<b>主な効果</b>	敏捷性の向上、走る力の向上、全身の筋力の向上
<b>基本ルール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼と逃げる子を1人ずつ決め、ほかの子は3～4人グループを作って横一列に並んで立つ。</li> <li>・スタートの合図で、鬼ごっこを始める。(下図1)</li> <li>・逃げる子は鬼にタッチされる前に、どこかの列の横にくっつく。</li> <li>・くっついた子の反対側の端にいる子は、列から押し出されて次に逃げる子になる。(下図2)</li> <li>・逃げる子がどこかの列にくっつく前に、鬼にタッチされたら鬼と逃げる子が交代する。</li> </ul>

図表 3-22 「追い出し鬼」



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】

- ・グループの距離を離すことで、運動量を調整することができる。
- ・グループの数が多すぎると、逃げる順番が回ってこなくなり子どもが飽きてしまうため、状況に応じてグループの人数を増やすとよい。(美唄市)

【安全上の注意】

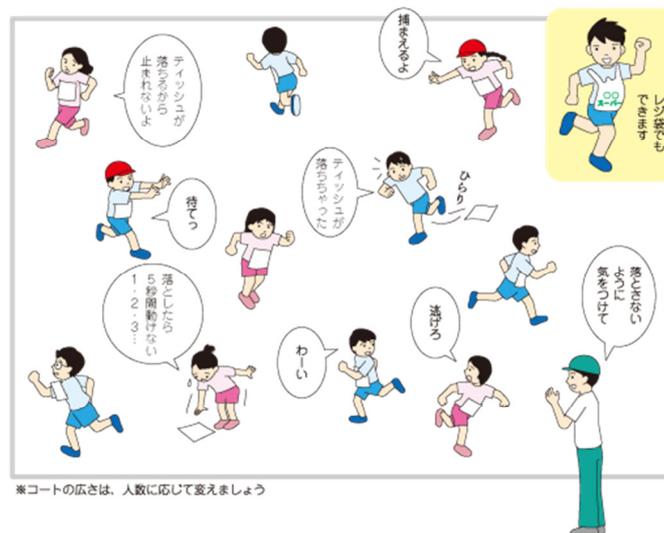
- ・座っている子どもの足が引っかかると危険であるため、座り方の指導を行う。(美唄市)

17) 落とさず捕まえる！

【素早く動く】

<b>参加人数</b>	10～15 人程度
<b>特徴・ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ティッシュが落ちないように、常に一定のスピードを保つ必要があり、鬼役の子どもだけでなく、参加者全員の運動量を確保できる。</li> <li>・鬼に直接追いかけていないときも、ティッシュが落ちないように工夫すること自体を楽しめるため、全員の満足度が高い。</li> <li>・鬼から逃げる、ティッシュを落とさない、という二つの課題を同時に解決する能力が求められ、複合的な能力の向上が期待できる。</li> <li>・道具が安価なので、日常的な活動に活用できる。</li> </ul>
<b>主な効果</b>	敏捷性の向上、巧緻性の向上、持久力の向上、状況判断能力の向上
<b>基本ルール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者全員が、ティッシュ(レジ袋でも可)を胸やお腹の位置におく。</li> <li>・鬼を 2 人決め、手を使わずティッシュを落とさぬよう、鬼ごっこを行う。</li> <li>・途中でティッシュを落とした人は 5 秒間動けないが、捕まらない限り、5 秒たったら再び鬼ごっこに参加できる。</li> </ul>

図表 3-23 「落とさず捕まえる！」



※コートの広さは、人数に応じて変えましょう

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】

- ・幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、幼児は 2 回捕まったらアウトにするなど、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が必要になる。
- ・慣れるために、ティッシュを胸やお腹の上ののせて走り続けられた時間の長さを競うとよい。

【安全上の注意】

- ・ティッシュが落ちないようにすることに夢中になって、進行方向を見ていない時に、衝突や転倒の恐れがあるので、注意を促すようにする。

<b>参加人数</b>	1人～
<b>特徴・ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常あまり経験のないマット運動を通じて、手で体重を支える動き（支持感覚）、マットに触れる動き（接転感覚）や転がる動き（回転感覚）を身体で感じる。</li> <li>・身体の簡単なつくり（構造）を知り、どのようにすれば転がりやすいかを自身で工夫する。</li> </ul>
<b>主な効果</b>	動きの質の向上、様々な運動やスポーツに慣れ親しむ
<b>基本ルール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の平はしっかり開き、足の近くにつく。</li> <li>・おしりを高く上げ、手でしっかりとマットを押す。</li> <li>・あごを引き、おへそを見る。</li> <li>・体重をゆっくりと前に掛け、脚を伸ばさず身体を丸めたまま回転する。</li> </ul>

図表 3-24 「でんぐり返り」（近畿大学附属幼稚園の事例）



出所) 近畿大学附属幼稚園

## 【指導における工夫やポイント】

- ・いきなり回転するのではなく、ゆりかご、だるま転がり、アンテナ（背支持倒立）、かえるの足打ちなどの運動遊びを通して、支持感覚・接転感覚・回転感覚など、でんぐり返りに必要な様々な感覚を身につけることが重要。
- ・苦手な児童への配慮としては、身体を丸めて揺れるゆりかごに取り組んだり、傾斜のある場で勢いよく転がるように取り組むなどして、転がるための体の動かし方が身につくよう練習の仕方や場を設定するなどの配慮をする。また、手や足を移動する場所や、目線の先にマークを置くなどの工夫をする。

## 【安全上の注意】

- ・回転する際には、動きを習得するまでは必ず教員が補助につく。

19) だるまさんが転んだ

【姿勢を保つ】

<b>参加人数</b>	3人以上
<b>特徴・ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼の指示によって、多様な動きを身につけられる。</li> <li>・鬼が振り向いているうちは、静止しなくてはいけないので、姿勢を維持する体幹の力をよく使うことができる。</li> </ul>
<b>主な効果</b>	敏捷性の向上、巧緻性の向上、体幹の力の向上
<b>基本ルール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼を1人決めて、他の子は一定の離れたラインから「はじめの一步！」でスタートする。</li> <li>・鬼は、子に対して自由に動作を指示しながら振り向く。例えば、「だるまさんがジャンプした！」「だるまさんが泳いだ！」など。</li> <li>・子は、鬼の指示通りの動きをする（動いた後は静止する）。鬼の指示通りの動きがとっさに上手にできないと、鬼に捕まる。</li> <li>・捕まった子はスタート位置に戻る。</li> <li>・鬼のいる壁までタッチができた子どもは勝ち抜け。</li> </ul>

図表 3-25 「だるまさんが転んだ」



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】

- ・ただ歩いて進むだけでなく、スキップや匍匐前進などいろいろな進み方をすると飽きずに行うことができる。
- ・最初のうちは、あらかじめ鬼が指示する動作をいくつか決めて、その動作をみんなで練習する。

【安全上の注意】

- ・鬼に、危険な動作や、悲しい気持ちになるような動作を指示させないようにする。

20) 雑巾がけリレー

【姿勢を保つ】

<b>参加人数</b>	2人以上
<b>特徴・ねらい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きれいな雑巾がけの姿勢を身につけさせることで、楽しみながら全身の力の向上が期待できる。</li> <li>・チームで競走させるようにすると、最後まで集中して遊ぶことができる。</li> <li>・自分で課題を見つけ、自ら実行することを通じて、やる気を高める。</li> <li>・様々な運動やスポーツに慣れ親しむ。</li> </ul>
<b>主な効果</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹の力、敏捷性の向上</li> <li>・多様な動作が身につくようになる(動きの質)</li> <li>・集団行動に必要な不可欠な社会性を学ぶ</li> <li>・様々な運動に慣れ親しむ</li> </ul>
<b>基本ルール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンやテープなどで、コースを作る。</li> <li>・2～3チームに分かれて、走る順番を決める。</li> <li>・雑巾がけをしながらコースを走り、リレー競走をする。</li> <li>・先に全員がゴールしたチームが優勝。</li> </ul>

図表 3-26 「雑巾がけリレー」 (美唄市・近畿大学附属幼稚園の事例)



出所) 美唄市立ピパの子保育園



出所) 近畿大学附属幼稚園

【指導における工夫やポイント】

(美唄市の事例)

- ・雑巾がけの姿勢を保持する体力がない場合は、両手それぞれ別の雑巾を使ったり、膝をついて進んでもいいようにして難易度を下げる。
- ・基本的な雑巾がけの動きが定着できないうちは、あまりアレンジを行わないほうがよい。

(近畿大学附属幼稚園の事例)

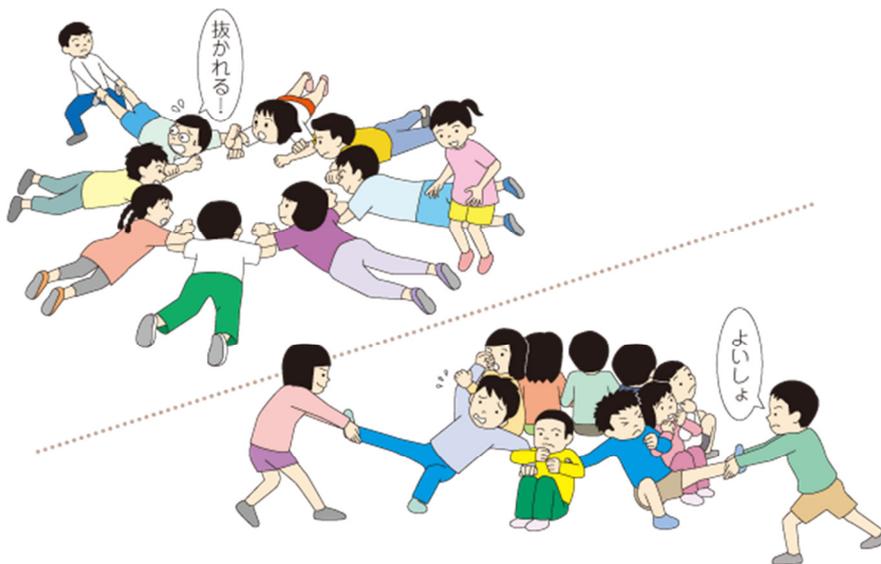
- ・屋外で実施する場合は、専用の器具(ローラー)を用いて運動遊びを行う。

【安全上の注意】

- ・上靴が滑りやすい、脱げやすい子どもがいる場合は、裸足になって行う。

参加人数	2人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を必要とせず、場所が広くとれなくてもできる。</li> <li>・室内でできる遊びなので、雨の日など、外に出られなくても運動能力を向上させることができる。</li> <li>・鬼役の子ども、鬼に腕をほどかれぬようにする子ども全員の筋力を向上させることができる。</li> </ul>
主な効果	敏捷性の向上、腕・足腰の筋力の向上、筋持久力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子(大根)は6~8人程度で円になり、うつ伏せになって腕を組む。</li> <li>・鬼を数名決め、鬼は子の足を引っ張り、組んだ腕をほどこうとする。</li> <li>・両腕がほどけてしまった子は鬼になる。</li> <li>・決められた時間内に、両腕を組んだままの子が勝ち。</li> </ul>

図表 3-27 「大根抜き」



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】

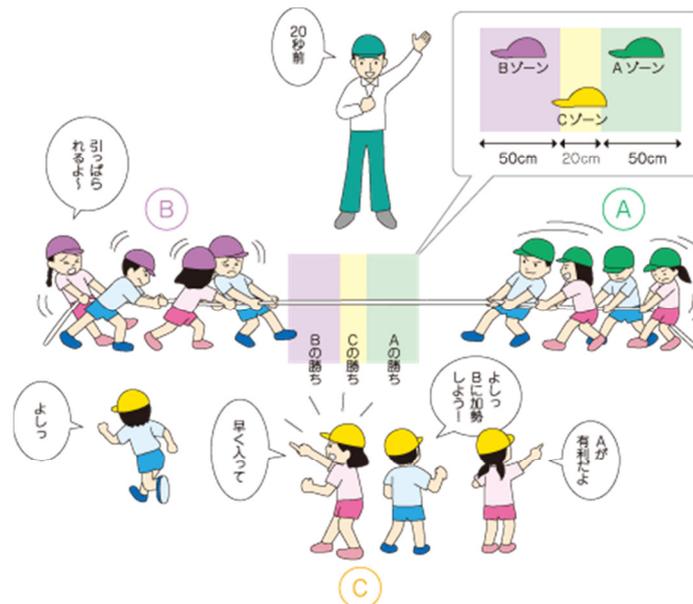
- ・背中合わせに座り、腕を組んで遊ぶこともできる。
- ・鬼が、痛がる子どもを無理に引っ張ったり、ズボンを引っ張ったりしないように指導する。

## 【安全上の注意】

- ・足をばたつかせて、鬼を蹴って怪我をさせないように注意する。

参加人数	12人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・綱引きに第3のチームが加わることで、一方的なゲームになることなく拮抗したゲーム展開が可能になる。</li> <li>・第3のチームの子どもたちは、全体の動向を判断し、瞬時に対応するため、状況判断力や対応力、戦略性を高めることができる。</li> <li>・1回に要する運動時間は短いものの、運動強度が比較的大きい。</li> <li>・大人数でも楽しめる。</li> </ul>
主な効果	体幹の力の向上、下半身の筋力の向上、状況判断力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～5人組のチームを3チーム作る。</li> <li>・Aチーム対Bチームで綱引きを30～40秒間行う。</li> <li>・Cチームは状況を見て、負けそうな方に手伝いに入る。</li> <li>・真ん中のCゾーンで終了すればCチームの勝ち、AゾーンかBゾーンで終了すればAチームあるいはBチームの勝ちとなる。</li> <li>・リーグ戦を行い、勝率の高いチームが優勝となる。</li> </ul>

図表 3-28 「勝利は我にあり！」



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】

- ・手伝いに入るチームに、手伝うタイミングや声かけの仕方などの戦略を考えさせる。
- ・人数を多くしても楽しむことができる。

## 【安全上の注意】

- ・手伝いによって、拮抗する状態が変化する際の転倒に気をつける。

## 3.2 幼児スポーツプログラム

### 3.2.1 プログラムの目的

- 幼児期は、年齢とともに基本的な動きの運動の仕方がうまくなっていきます。年齢に応じた適切な運動経験を積むことによって、年齢とともに「力み」や「ぎこちなさ」などの無駄な動きや過剰な動きが減少して、動きが滑らかになります。
- 特に、用具を使ったスポーツは、幼少期から触れておくことで、用具の扱いに慣れて動きを身につけやすい、といわれています。
- 「幼児スポーツプログラム」では、用具やルールを幼児向けに改良した競技スポーツの体験を通じて、目的に合った**合理的な身体の動かし方**を学び、「洗練された動き」を身につけます。
- また、スポーツを行う上で必要な礼儀や挨拶をきちんと行って相手を敬い、**コミュニケーションをとりながらルールを守ること**も身につけます。

### 3.2.2 プログラムの運用方法

#### (1) プログラムの位置づけ

このプログラムは、競技スポーツに親しむ習慣が身につくよう、幼稚園で定期的（週1回程度）に実施することを想定しています。

図表 3-29 幼稚園教育要領上の位置づけ

領域	内容
健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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))</li> <li>○様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。(教育要領:健康(4))</li> </ul>
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分で考え、自分で行動する。(教育要領:人間関係(2))</li> <li>○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))</li> <li>○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))</li> <li>○友達と楽しく生活する中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))</li> <li>○共同の遊具や用具を大切に、みんなで使う。(教育要領:人間関係(12))</li> <li>○高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみをもつ。(教育要領:人間関係(13))</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身近なものや遊具に興味をもってかかわり、考えたり、試したりして工夫して遊ぶ。(教育要領:環境(7))</li> </ul>

## (2) プログラムの工夫

- 技術だけを教えることが指導者の役割ではありません。”こう教えてはいけない”や“口を出さない”という姿勢ではなく、常に子どもたちからどのように可能性を引き出し、導くかを考えて接してください。
- 目指す指導者と子どもたちの関係は一方通行型ではなく、対話型です。指導者は、子どもたちとコミュニケーションをとり、子どもたちと指導者、子どもたち同士が互いに声を掛け合い、協力したり競争したりする場面が生まれるように心がけましょう。
- 指導者の役割はゲームをするためにプレイヤーを刺激してやる気を起こさせることです。できるだけ早くプレイヤーにゲームをさせて、そのあとで、より高度なゲームができるように適切な戦術や技術について指導をしましょう。
- 指導者の役割は、プレイヤーにとって最適なレベル（環境）を見つけることです。プレイヤーにとって課題が優しすぎず、また難しすぎることはないよう、コートやボールのタイプを変えて調整しましょう。  
(以上、出所：「”PLAY+STAY” 1day イベント研修マニュアル」)

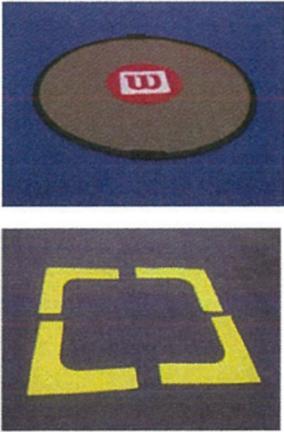
### 3.2.3 プログラムのメニュー例（日本テニス協会の例）

出所) 日本テニス協会「”PLAY+STAY” 1day イベント研修マニュアル」  
近畿大学附属幼稚園実践例

#### (1) 事前準備

ここではレッドステージを中心に進めます。

図表 3-30 準備する器材等

準備する用具・コート		説明
ボール (レッドボール)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・速度をゆっくりにしたり、ボールのバウンドを低くするために、子どもたちの身長や技術に合ったボールを選ぶ。</li> <li>・ここでは、スポンジボールとレッドボールを紹介する。</li> </ul>
コート、ネット		<ul style="list-style-type: none"> <li>・コートは長さ 10.97～12.80m、幅 4.88～6.10m で、ネットの高さは 0.800～0.914m。</li> <li>・コートラインがあればどこにでもコートを作ることができる。レッドコートなら、通常のコートに 4～6 コートを作ることができる。</li> </ul>
ラケット		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの身体に合ったサイズのラケットを準備する。</li> <li>・サイズの見方は、グリップを持った時に、ラケットヘッドがコートにつかない程度がよい。</li> </ul>
ターゲット		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが打つボールの距離を調整するため、ターゲットを準備する。</li> <li>・コートラインを利用してもよい。</li> </ul>

出所) ”PLAY+STAY” 1day イベント研修マニュアル（日本テニス協会）

(2) 実施メニュー例

プログラムの実施メニュー例は以下のとおりです。

図表 3-31 実施メニュー

項目	内容	ポイント
出席の確認、コーチ紹介、準備体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席確認、担当コーチの紹介後に準備体操を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備体操は、怪我の防止のため入念に行う。</li> </ul>
ボールに慣れる	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人1組で協力して何回もボールを転がして交換する。</li> <li>・真上に投げたボールを、ノーバウンドでキャッチする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンを使って、その間を転がすようにすると続く。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次に2人で順番にボールを投げ、交互にノーバウンドでキャッチする。</li> <li>・真上に投げたボールをワンバウンドさせてから、キャッチする。ノーバウンドの時と同じように、2人1組でも行う。</li> </ul>	
道具を使ってボールをキャッチする	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・真上に投げたボールを、ミニコーンを使ってノーバウンドでキャッチする。</li> <li>・パートナーと2人で順番にボールを投げ、交互にノーバウンドでキャッチする。</li> <li>・投げたボールをワンバウンドさせてから、キャッチする。ノーバウンドの時と同じように、パートナーと2人1組でも行う。</li> </ul>	

項目	内容	ポイント
ラケットを持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもにラケットを渡す。</li> <li>・コーチは、安全のため子どもたちに「話を聞く時は、ラケットを胸の前で抱く」よう約束する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちは、初めてラケットを持つため、周りの状況を考えずに振り回してしまうことがある。</li> </ul>
ラケットとボールで遊ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットにボールを乗せる。</li> <li>・ボールをラケットのフレームの周りで回す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・難しい場合は、ラケットを使って、コートでボールを転がす。</li> </ul>
ラケットでボールをバウンドさせる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットを持つ手と違う手でボールを持つ。</li> <li>・顔の高さからラケットの真ん中にボールを落とし、弾んだボールをキャッチする。</li> </ul> <div data-bbox="456 707 987 1061" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="571 1061 874 1088">実践例) 近畿大学附属幼稚園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーバウンドと同様の方法で、ラケットの上で 2 回弾ませる。</li> <li>・うまくできたらバウンドさせる回数を増やす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンを置き、ジグザグに動きながら走らせるなどの工夫も可能。</li> <li>・ボールの位置とスピードを身体で感じながら、ネット方向へ走り空間認識能力を高める。</li> <li>・自身の力加減を知るとともに、動体視力を養うことも出来る。</li> </ul>
ボールをコートに落として打つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらの感覚で、ラケットでボールを頭の高さまで打ち上げて、そのボールをターゲットの中にバウンドさせ、キャッチする。</li> </ul> <div data-bbox="539 1373 919 1805" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同様の方法で、コートにワンバウンドさせたボールを真上に打続け、セルフラリーする。</li> <li>・上記を手の甲の感覚でも行う。</li> </ul>	

項目	内容	ポイント
セルフラリーをする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットでボールを上に出し上げ、ターゲットまたは、コートライン内に作った的の中にボールをバウンドさせて、セルフラリーを行う。</li> <li>・的の中に入ったら「セーフ」、入らなかったら「アウト」と言いながら行くと、後で行うゲームがやり易くなる。</li> <li>・手のひらと、手の甲の感覚の両方で行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの実力に適したコートサイズになるよう調整する。</li> <li>・まずは、手のひら側、次に手の甲側、最後に手のひら、手の甲交互に打つ。</li> </ul>
パートナーとラリーをする	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人1組で準備したターゲット、またはコートラインで作った的を狙い、ボールを2人で交互に協力的に打ち合う。</li> </ul>	
小さなコートでラリーする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ターゲットとして四角を2つ作る。</li> <li>・2人1組で、プレイヤーはパートナーと向かい合って立ち、パートナーのコートへボールを打つ。パートナーはワンバウンドで打返す。</li> <li>・2人で協力してラリーする。</li> </ul>	
ネットをはさんでラリーする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前項目のラリーと同様に実施する。</li> <li>・その際のターゲットは、コートラインを使って作る。</li> <li>・まずネットから少し離れたところからネットを越えることを目標にラリーする。</li> <li>・2人で協力してラリーする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・直線的なボールの打ち合いだけでなく、速度、深さ、角度など、慣れたプレイヤーは回転も意識して、高さのあるボールを使ったラリードリルを考える。</li> </ul>
レッドコートでラリーする	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラリーは「ネットを挟んでミニラリー」同様に行う。2人で協力してラリーをする。</li> </ul>	

項目	内容	ポイント
<p>ゲームにチャレンジする</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブはアンダーハンドでも、手で投げてよい。</li> <li>・サーブしたボールは、ワンバウンドで打返す。</li> <li>・サーブしたボールがネットに当たって相手のサービスエリアに落ちた時は、もう一度サーブを打つことができる。</li> <li>・サーブを2回失敗すると相手のポイント。</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1ゲーム7ポイント先取。得点が6対6になった場合は、どちらかのプレイヤーが2ポイントリードするまで続ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの始まりでは「お願いします」、終わりでは「ありがとうございました」と、互いの健闘を称えて、握手させる。</li> <li>・感謝の気持ちを込めてもう一度最後に、「ありがとうございました」を忘れずに挨拶させる。</li> </ul>

**【ねらい】**

- ・16世紀、テニスは「ジュー・ドゥ・ポーム」と呼ばれ、手のひらでボールを打ち合っていました。「ポーム」とは、手のひらを意味する。
- ・ラケットは手の延長で、手のひら、手の甲の感覚が必要です。
- ・子どもたちが初めてラケットを持ったときから、手のひらと手の甲の感覚でラケットを扱えるように指導する。

出所) "PLAY+STAY" 1day イベント研修マニュアル (日本テニス協会)

## 3.3 生活習慣プログラム

### 3.3.1 プログラムの目的

- 幼児の自立の基礎を培うためには、健康な生活のリズムを身につけることが重要です。幼児にとって健康な生活は、十分な睡眠やバランスのよい食事、全身を使った活動と休息など、幼稚園や家庭の生活の流れの中で営まれています。
- 「生活習慣プログラム」では、睡眠や栄養の正しい基礎知識を保護者やスポーツ指導者が学ぶことを通じて、幼児が規則正しい生活習慣を身につけることを助けます。

### 3.3.2 プログラムの運用方法

このプログラムは、「栄養プログラム」と「睡眠プログラム」の2つからなります。

このプログラムは、将来的には、幼稚園や保育園の教諭などが講師となって、幼児の保護者やスポーツ指導者向けに講習会等を開催し普及していくことを想定しています。ただし、プログラムを初めて行う場合は、栄養や睡眠に関する大学教員等の専門家を招いて研修を行い、詳しい指導内容や伝えるべきポイントを理解するとよいでしょう。

### 3.3.3 プログラムのメニュー

#### (1) 栄養プログラムで学ぶポイント

##### 1) 幼児期における食事・栄養の役割

- 食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。運動に伴って、しっかりと食事を摂る習慣づけを幼児期からつくるようにしましょう。
- 生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本として、食を営む力を身につけるには、幼児期から発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことが重要です<sup>4</sup>。
- 幼児期は食べ物の好き嫌いが芽生えはじめ、偏食になる傾向があります。

---

<sup>4</sup>厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書より

身体を動かしてお腹を空かせ、苦手な食べ物でもおいしく食べられるように、適度な運動と規則正しい食事による生活の好循環をつくることが重要です。

- 運動や遊びは、エネルギーを消費して筋肉を鍛える刺激となります。このため、運動後には適切な栄養を補給して、エネルギーを回復し身体をつくる必要があります。
- スポーツ栄養に関する国際オリンピック委員会 (IOC) からの声明では「多くの種類の普通の食品から必要なエネルギーを摂れば、練習や試合に必要な炭水化物、脂質、そして微量栄養素が摂れる<sup>5</sup>」とされています。適切な栄養を摂取し食事をするためには保護者や指導者が正しい知識を持って指導・実践することが大切です。

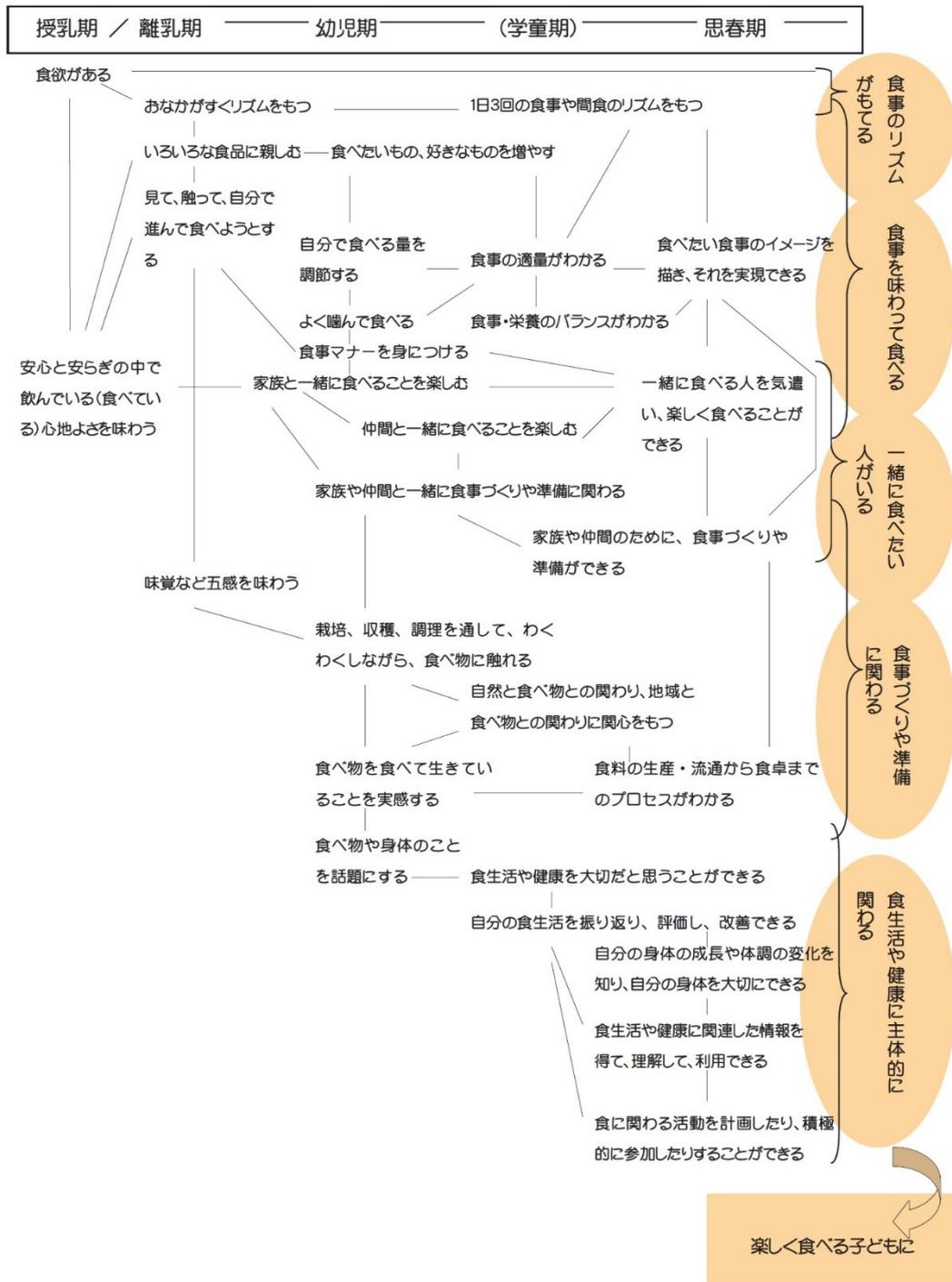
## 2) 発育に応じた身体の変化と食事について

- 幼児期は神経系が発達する時期なので、様々な食品に出会い、いろいろな味を覚えさせることが重要です。食品の多様さを意識して食事を摂るようにしましょう。
- また、幼児期は咀嚼する機能が発達します。よく噛んで食べ、食べられるものを積極的に増やし、できることを増やして達成感を得ながら、食べる楽しさを感じられるようにするとよいでしょう。
- さらに、幼児期は言語機能が発達します。家族や仲間と一緒に食べることを楽しむことが重要です。また、食べ物や栄養に関心をもてるように、家庭や保育園・幼稚園で食べることを話題にして、食生活や健康に主体的に関わる機会を増やしましょう。
- そして、幼児期は身体の動作もスムーズになるので、食器や道具も使えるものが増えます。食事以外にも、調理や栽培・収穫などを体験させて、食事作りや準備に携わる機会を増やせるとよいでしょう。

---

<sup>5</sup> スポーツ栄養に関する IOC の合意声明 2010

図表 3-32 発育・発達過程に応じて育てたい「食べる力」について



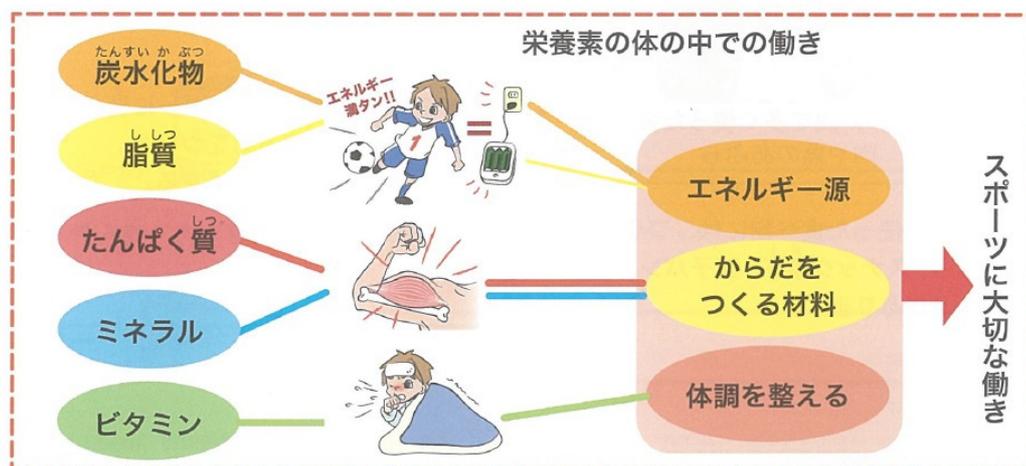
出所) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～ (厚生労働省)

### 3) 栄養素について

○食事によって摂り入れる、生きていくために身体に必要な栄養のものを栄養素といいます。栄養素には主に5つの種類があります。

- 「炭水化物」と「脂質」は、身体を動かすためのエネルギー源になる働きがあります。エネルギー源をしっかりと摂ることで、長い時間運動をすることができ、持久力向上につながります。「炭水化物」は「脂質」に比べて身体に貯めておける量が少ないことが特徴です。
- 「たんぱく質」と「ミネラル」は、筋肉・骨・血液など様々な身体の部分をつくる材料になる働きがあります。運動をする上では筋肉や骨を強くする身体づくりが大切です。食べ物から体をつくる材料をしっかりと取り入れましょう。
- 「ビタミン」は体の調子を整える働きがあります。スポーツや運動に集中して取り組むためには、体調を整えておくことが大切です。

図表 3-33 栄養素の体の中での働き



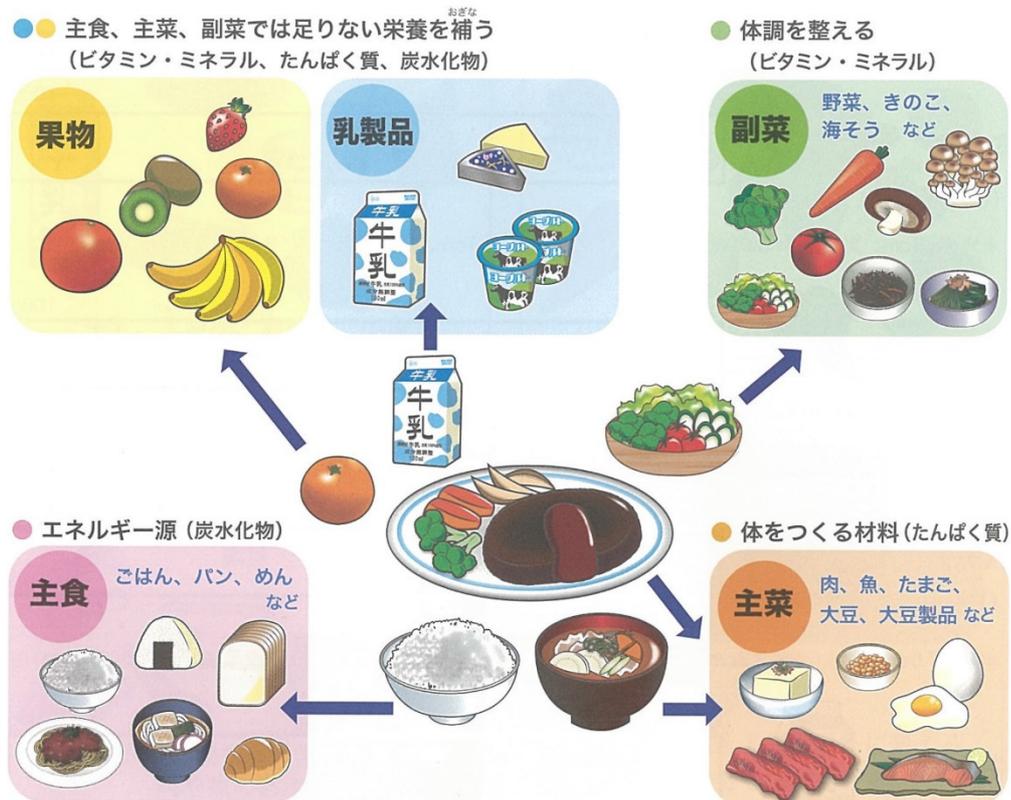
出所) 親子で学ぶスポーツ栄養 (柳沢香絵・岡村浩嗣編著)

#### 4) 身体づくりに有効な食べ方について

- 食事は、主食・主菜・副菜・果物・乳製品の5つの食品グループに分けられます。いろいろな食品をバランスよく食べることで、1日に必要な全ての栄養を摂ることに役立ちます。
- 主食、主菜、副菜の比率を3：1：2として、これに果物と乳製品を加えた食事が理想です。
- また、必要に応じて補食（間食）を摂るようにしましょう。補食にはたんぱく質・ビタミン・ミネラルを豊富に含む果物・乳製品が望ましいといえます。おにぎりやパン、牛乳やヨーグルト、果物はいつでも食べられるように家庭などに常備しておくとういでしょう。
- 運動を行うと、発汗により体から水分が減少します。体内の水分が減った

ままだと体温が上昇しやすくなって、疲労や熱中症の原因となります。運動後はスポーツドリンクなどの水分をこまめに補給するようにしましょう。

図表 3-34 栄養のバランスのとれた食事



出所) 親子で学ぶスポーツ栄養 (柳沢香絵・岡村浩嗣編著)

### 5) 理想的な食事を摂るために

- 3～5 歳が 1 日に必要なエネルギーの必要量は男子で 1300kcal、女子で 1250kcal です<sup>6</sup>。成人のおよそ半分のエネルギー量ですが、必要な栄養のバランスは成人と幼児に違いはありません。
- エネルギー摂取の効率と摂る栄養の密度を高めるためには、水分と適度なタイミングでの栄養補給が有効です。子どもの食環境を整え、朝・昼・晩の食事と必要に応じた補食、水分補給をバランスよく摂れるようにするためには、保護者や指導者が気をつけておく必要があります。
- また、食の細かい子どもには補食を摂らせて栄養を補い、偏食のある子ども

<sup>6</sup> 日本人の食事摂取基準 (厚生労働省、2015)

にはいろいろな食品を食べることが大切なことを理解させ、嫌いなものも食べられるように工夫することが望ましいでしょう。

- 食事を摂ることは生きていく上で大切ですが、必要な食品を「食べなくてはいけない」と感じると子どもでも食事が苦痛になります。食事がストレスにならないよう、おいしく楽しく食べられる感覚を身につけて、幼児期に食事の習慣をつくるようにしましょう。