



5 いろいろな運動遊び

～いろいろな遊びの中で十分に体を動かすことができるように～



様々な遊びをすると、結果的に多様な動きを経験することにつながります。

夢中になって遊ぶことによって、体を動かして遊ぶことの心地よさを味わえるようにしましょう。

基本的な動き

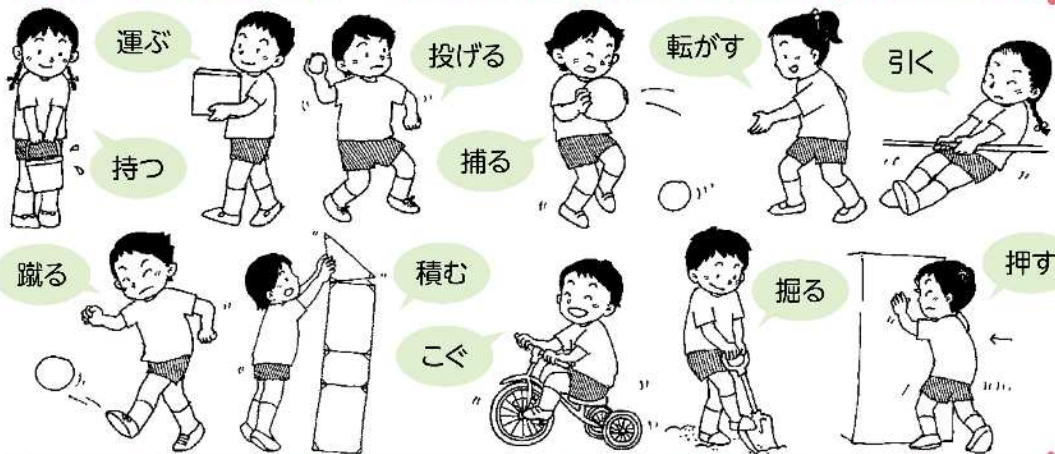
体のバランスをとる動き



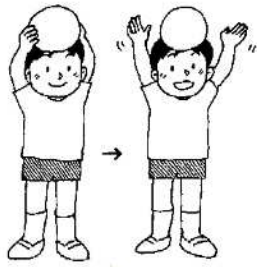
体を移動する動き



用具などを操作する動き



家庭でも遊んでみましょう



頭の上に乗せて
パッと手を放してみる



いろいろな体勢
でキャッチする



自由に蹴る



転がしたボール
を蹴る



ついたボールを蹴る



親子で投げ合う

家庭でもできるボール作り

柔軟性やタイミングを合わせることなど、親子でできるふれあい遊びをたくさんしましょう。

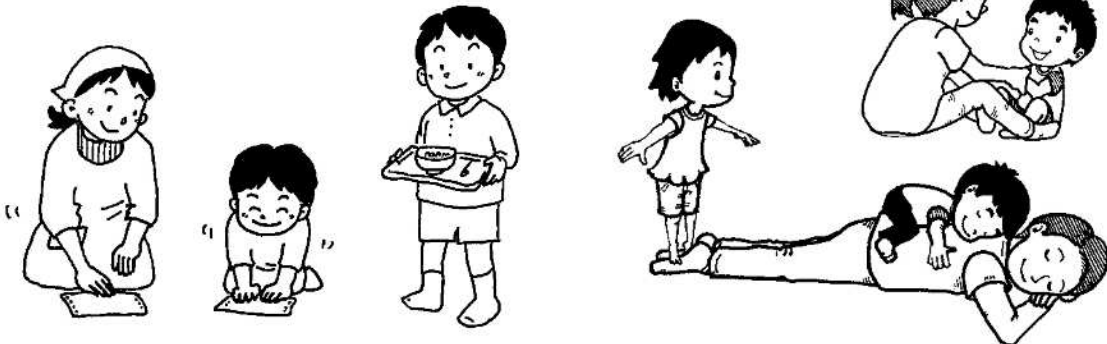


家の中や近所の公園で、大きなボールを使って遊ぶことは、いろいろな制約があり難しいかもしれませんが、新聞紙を丸めて、テープで留めると当たっても痛くなく、転がりにくいので、おすすめです。



おしゃべりしながらのストレッチは、親子のスキンシップになります。

雑巾掛けや食器運びなどお手伝いの中でも、いろいろな動き方が経験できます。



○幼児期運動指針ガイドブック 毎日、楽しく体を動かすために（平成 25 年 文部科学省）より