

ごあいさつ

子どもの幸せづくりのための「幼児体育」実技の普及

日本幼児体育学会 会長 前橋 明

(早稲田大学 教授・医学博士)

「幼児体育指導員」養成10周年と幼児体育実技書の編纂

子どもたちの幸せづくりに、「幼児体育」に何ができるかを考えて、日本幼児体育学会が奮闘努力してきた12年が過ぎようとしています。幼児体育の理論と実践のノウハウを、多くの人々に知っていただき、子どもたちを育ててほしいと、「幼児体育指導員養成講習会（幼児体育指導員資格認定委員会）」を立ち上げました。その講習会も、11年目を迎えました。早いものです。

「初級」から始まり、「中級」「上級」と膨らみ、大学での保育者養成課程や幼稚園教員養成課程で、「幼児体育講座」を指導できるようにと、「専門」コースも立ち上げてきました。そして、「リズム運動指導員」資格、「運動遊具の安全管理・安全指導スペシャリスト」養成も加わり、現在までに6,000人もの幼児体育指導員を輩出して参りました。

そして、この10周年を記念して、資格認定委員会として、世の中に役立つものを残そうと、本実技書を編纂することにいたしました。本書は、本講習会の実技講座で指導されている幼児体育テキストの実技内容でもって構成しております。

これからの幼児体育や保育、教育、福祉をはじめとする指導者の皆様の体育実技の道しるべとして、少しでも役立てていただきたいと願い、まとめてみました。本書が有効に使われることを祈っております。

これからの夢

これからの歩みの中で、「幼児体育」に関する多くの研究知見や、皆様のすばらしい知恵が結集されて、次号が編纂されますことを、楽しみにさせていただき、筆を置くことにいたします。

2017年1月1日吉日

幼兒體育 — 實技編 —

目 次

1 章 準備運動 …………… 前橋 明 … 1

開いて閉じて閉じて／忍者のとび起き／背中合わせ立ち／
ジャンケンまたくぐり／足踏み競争

2 章 身体表現・表現あそび …………… 前橋 明 … 13

1 身体表現のねらい …………… 15

2 幼児体育における身体表現活動の留意点 …………… 15

3 リズム (Rhythms) とは 16

(1) 運動面においては 16

(2) 知的面においては 17

(3) 社会面においては 17

(4) 指導者のねらい 17

4 活動内容 …………… 17

(1) 基本のリズム (Fundamental Rhythms) 17

(2) 移動運動 (Locomotor Movements) 18

(3) その場での運動 (Non-Locomotor Movements) 18

(4) 歌ゲーム・ダンス (Singing Games and Dance) 18

(5) 操作系運動スキル (Manipulative Skills) 18

(6) 評価 19

風船／変身ごっこ／くっつき虫／ボールになろう／テンポを変えよう／宇宙旅行／
バスで遠足／見えない糸／ロープ渡り／大地震／新聞はこび／トンネル／
忍者かな？／ミラーマン／メカ／小さく小さくだんだん大きく／まるを作ろう／
文字のあてっこ／宅配便／もし……だったら！／ポーズで伝達

3 章 手あそびとリズム体操・ダンス …………… 前橋 明 … 43

たまごたまご／いとまきのうた／アルプス一万尺／お寺のおしょうさん／
げんこつやまのたぬきさん／茶つば／ゲーチョコキパーでなにつくろう／
とんとんとん ひげじいさん／お弁当箱／むすんで ひらいて／
コブタヌキツネコ／パンダうさぎコアラ／ゲーパーたいそう／手をたたきましよう／
大きな栗の木の下で／アイ・アイ／おにのパンツ／ロンドン橋／
ごんべさんのあかちゃん／あぶくたった／アブラハムの子／ホーキ・ポーキ／
チュン・チュン・ワールド

4 章 保育に使える手あそび …………… 石井浩子 … 83

あたまであくしゅ／あくしゅでこんにちは／キャベツのなかから／
おちたおちた／ピクニック／きんぎょさんとめだかさん／まがりかど／

やおやおみせ／ワニの家族／すいか／幸せなら手をたたこう／
 おりの中には何がいる？／やきいもグーチャーパー／こんこんクシヤンのうた／
 どんぐりころころ／雪のこぼろ／こぶたさんが家を建て／もちつき／
 むっくり熊さん／5つのメロンパン／おおきな畑／春

5 章	すこやかキッズ体操	岩城淳子	121
1	ウォーミングアップ『ぐるりんたいそう』		123
2	親子体操『すこやかキッズ』『Mighty Kids』（英語版）		128
3	体操『はやねちゃん』		133
4	クールダウン『からだ・じゆうじざい』		136
5	親子体操『どんぐりまーけっと』		138
6	パネル・エプロンシアター『バランスごはん』		141
6 章	リズム運動基本ステップ	田中 光	145
1	ステップの紹介		147
2	床動作		153
3	アームワーク		154
4	手足の振り付け—振り付けの構成—		155
7 章	保育現場で楽しめるリズム運動	岡みゆき	157
	作品の紹介		159
	(1) シャンプー	159	
	(2) きのこ	161	
	(3) 手のひらを太陽に	165	
	(4) 愛NEED	168	
8 章	体育あそびの実際—からだを使った体育あそび	原田健次・楠美代子	171
1	仲間づくりあそび		173
	(1) 仲間づくりあそびの大切さ	173	
	(2) 仲間づくりあそびとは	174	
	(3) 力を合わせる仲間づくりあそび	174	
2	キッズヨガ		179
	(1) ヨガ・キッズヨガとは	179	
	(2) 大人と子どものヨガ指導法の違い	180	
	(3) キッズヨガの効果	180	
	(4) キッズヨガの導入方法	183	
	(5) 簡単なヨガポーズの実際	183	
	山のポーズ／木のポーズ／長座・人形のポーズ／川のポーズ	水泳／	

9章 伝承あそびと鬼あそび	米谷光弘・前橋 明・越智正篤 ...	191
1 伝承あそび.....		193
(1) あそびのルーツを探る	193	
(2) 伝承性と同時発生からみた子どものあそび	193	
(3) 手づくりの操作性遊具を使った伝承あそび	194	
2 鬼あそび.....		196
(1) 運動面における留意点	196	
(2) 社会面における留意点	196	
(3) 安全面における留意点	197	
(4) 健康面における留意点	198	
(5) より楽しく遊ぶ工夫	198	
3組鬼／むかで鬼／はさみ鬼／ウシ・ウマ鬼／十字鬼／宝とり鬼／ナマズ鬼		
3 季節感のあるあそび・鬼ごっこ.....		208
もちつき鬼ごっこ (12月・1月) / 冬眠鬼ごっこ 個人戦 (2月・3月) / 冬眠鬼ごっこ 団体戦 (2月・3月) / 顔鬼ごっこ (6月・7月頃) / たこやき、たいやき鬼ごっこ (11月から冬)		
10章 ヨーガ.....	伊藤華野 ...	217
1 幼児体育とヨーガ.....		219
(1) ヨーガとは	219	
(2) スポーツとヨーガ	220	
(3) 幼児体育とヨーガ	221	
2 幼児のヨーガとは.....		222
(1) 幼児のヨーガの有効性	222	
(2) ヨーガの誘導方法の重要性	223	
(3) 幼児のヨーガの指導の場について	225	
(4) ヨーガの達成基準・成就感の与え方—	227	
(5) 幼児へのヨーガ指導上の留意点	227	
3 幼児ヨーガの活用方法.....		228
(1) スキンシップ・ヨーガ —ウォーミングアップ、クールダウンを楽しむ方法 と特徴—	228	
この耳だあれ [耳の体操] / チョウチョウがとんできて、お花をちゅ・ちゅ・ ちゅ・ちゅ [鼻の体操] / 良寛さんの歯・えんまさんの舌 [口の体操]		
(2) まねまねヨーガ —一つずつのポーズを楽しむ方法と特徴—	230	
ねじる／よこのばし／うしろのばし／バランス		

	(3) おはなしヨーガ — 一連のプログラムを楽しむ方法と特徴—	231
	ブレイメンの音楽隊	
	(4) みんなでヨーガ — 共同でつくりあげるポーズを楽しむ方法と特徴—	232
11章	運動能力を高める基本の運動	梶谷信之 … 233
	1 柔軟運動.....	235
	2 歩く・走る・跳ぶ・登る・ぶらさがる.....	241
	3 バランス.....	246
	4 模倣運動.....	248
	5 2人組の運動.....	251
12章	親子体操・体力づくり運動	前橋 明・松尾瑞穂 … 255
	1 親と子のふれあい体操の有用性.....	257
	2 親子体操・体力づくり運動の実践例.....	257
13章	キッズエアロビック.....	田中芳美 … 285
	1 キッズエアロビックの心と体の発達.....	287
	2 エアロビックの基本動作.....	287
	(1) スタンディング編「立位」	287
	(2) フロア編「座位」「床利用」	292
	(3) 空中編「空中利用」	294
	3 音楽と動きの選択.....	296
14章	キッズチアダンス	石原由美子 … 297
	1 幼児体育とチアダンス.....	299
	(1) チアリーディングとチアダンス	299
	(2) 幼児体育とチアダンス	299
	(3) 表現のスポーツチアダンス	300
	2 幼児へのチアダンスを通じた教育の目的.....	301
	(1) 幼児へのチアダンスを通じた教育の目的	301
	(2) チアダンスで幼児が身につけられるもの	301
	3 幼児ができるチアダンスの動き.....	301
	4 幼児へのチアダンス指導における注意点.....	302
	(1) 1時間のカリキュラム	302
	(2) 指導上のポイント	307
	5 幼児へのチアダンス指導の達成基準.....	310

15章 身近なもの・廃材を使った運動あそび …… 佐野裕子 … 311

- 1 指導計画時における留意事項…………… 313
- 2 プログラム実践における留意事項…………… 314
- 3 タオルを使った運動あそび…………… 314
オットット／タオルくぐり／なべなべそこぬけ／開けゴマ／電車リレー／
流れ星／ぐるぐる回して／はなさんぞ！／ニョロ虫／ニョロ虫つかまえた／
ニョロ虫とんだ！／転がって
- 4 スーパーのレジ袋を使った運動あそび…………… 326
ナイスキャッチ／蹴ったり・ついたり／洗濯競争／乗せたりついたり／飛行機／
シippoとり／はさんで遊ぼう／ついて遊ぼう／おもしろボウリング
- 5 廃材を使った運動あそび…………… 335
 - (1) ネットを使った運動あそび 335
雪合戦／雪だまはこび／いろいろシュート
 - (2) 新聞を使った運動あそび 338
変身の術／跳び越しの術／穴くぐりの術／川渡りの術／的当ての術／
友だちと力を合わせるの術

16章 体育あそびの実際—用具を使った体育あそび …… 佐野裕子 … 345

- 1 ボールあそび…………… 347
持てるかな／ラッコ／クレーン／カンガルージャンプ／ボールの赤ちゃん／
ボールの帽子／走ってとって／もしも動物だったら／世界一周／
2人どころがしっこ／ナイスキャッチ／ドアを開けて！／ボールつき／
ロケット発射！／立って座ってキャッチ／2人であそぼう／3人であそぼう／
みんなであそぼう／探検に行こう！／ぐるぐるをやっつけろ！／蹴ってあそぼう
- 2 フラフープあそび …… 364
のりものごっこ／なべなべ底ぬけ／フラフープと競争／まてまてトンネル／
フープゴマ／フープゴマ競争／フラフープ回し／フープとび／島わたり／
フープ通し競走／ケンパーとびわたり
- 3 縄あそび…………… 375
 - (1) 長縄であそぼう 375
長縄を円縄にしてあそぶ
 - (2) 短縄であそぼう 378
結んだままであそぶ／ほどいてあそぶ／縄の長さの目安
- 4 なわとび…………… 381
なわを回す練習／前跳びにチャレンジ／ゴム跳びあそび

17章	なわとび・なわあそび	北田和美	385
1	動きづくりを高めるなわあそび		387
	なわの道を歩く・走る／とびこえたり、くぐったり／引っ張ってすすむ／ 追いかけて／飛び越えよう／なわを足で踏む／なわにタッチ！／ なわ跳びこし① 両足跳び／なわ跳びこし② ジグザグ跳び／ なわ跳びこし③ ジグザグ向き変え跳び／なわ跳びこし④ ゲーパー跳び／ 高なわ跳びこし① 柵越え／高なわ跳びこし② 小川越え／回転なわジャンプ／ ひとり回転なわジャンプ／ふたり回転なわジャンプ①／ ふたり回転なわジャンプ②／ボール付き回転なわジャンプ／波越え／①横波／ ②縦波		
2	短なわとびができるようになるための効果的な指導方法		397
	(1) 短なわとびができるために必要なこと	397	
	(2) 指導のポイント	397	
	(3) なわを回して、跳ぶ	398	
	なわ回しあそび／遮断機あそび① ゴー&ストップ／ 遮断機あそび② ゴー&ジャンプ／小波とび／走って大波くぐりぬけ／ 大波とび／腕まわし大波とび／1回跳ぶ・短なわまわし／ひとり小波／ 走りながらなわを回して跳ぶ／なわを止めずに跳び越す練習／ 回したらトン・トン（1回旋2跳躍）		
3	知っておきたいなわに関する知識あれこれ		407
	(1) 長なわの回し方	407	
	(2) 長なわで育つ集中力とコミュニケーション力	408	
	(3) なわの選び方	408	
18章	ラケット・ボールを使った体育あそび	原田健次・森 博史	411
	ボールひろい／ボールはこび／ボールあつめ／ボールころがし／ ボールころがし競争／シュート競争／ボールつき／バウンドボールうち／ 点とりテニス		
19章	ティーボールあそび	前橋 明・片岡正幸	423
1	ティーボールあそびとは		425
2	ティーボールあそびの内容		425
	ゲートくぐり／ティーボールボウリング／ティーボールダッシュ／ ヒット・キャッチ／ティーボールラン／サークルラン／タッチアップ／ ボールコレクター／ネットキャッチ		
3	障がい児のためのティーボールあそび		438
	なかよしボール／めざせ！ ゴールサークル／サークルコース		

4	親子のティーボールあそび	443
	ストレートティーボールあそび／エプロンキャッチ競争／ドリブルバック／ おんぶでゴール／おんぶでチャンプ！	
5	保育現場でのティーボールあそびの実際	451
	(1) 幼児へのティーボールあそびの指導のポイント	451
	(2) 幼児への指導6つのポイント	451
	(3) プログラムの内容	452
	(4) プログラムの作成と内容	454

20章 体育あそびの実際—移動遊具を使った体育あそび

	池谷仁志・永井伸人・廣瀬 団	457
1	マットあそび	459
	クマさん歩き／クモさん歩き／ゆりかご（ゆりかごから立ち上がる）／ だるまさんまわり／背倒立（スカイツリー）／足首もって大きなパー	
2	跳び箱あそび	467
	開脚跳び（馬跳び）	
3	平均台あそび	468
	平均台を渡ってみよう／平均台に乗ってポーズしてみよう／ 平均台をくぐってみよう／平均台をまたいだり、跳んだりしてみよう／ 平均台を使ったゲームあそび／島鬼ごっこ	

21章 からだづくり運動・マット運動

	永井伸人	475
1	手首をほぐそう	477
2	手と足いっしょにグー・チョキ・パー（グー・チョキ・パー、メリーさん）	478
3	ダルマさんまわり	478
4	足首もって大きなパー	480
5	手をついて足の抜き差し	482
6	マット運動系 初めの一步はクマさん歩き（高這い）	483
7	支える	484
8	カエルの逆立ち	485
9	前転（前まわり）	487
10	手なし前転	490
11	後転（後ろまわり）	494
12	マットまたぎ越し（側転）—マットを横に使う—	496
13	カエル跳び越し—マットを横に使う—	500
14	平均台での逆上がり	503

22章	器械運動あそび	梶谷信之	505
	1 マット運動あそび		507
	2 跳び箱運動あそび		520
	3 鉄棒運動あそび		527
	4 トランポリン（ミニトランポリン）運動あそび		535
23章	体育あそびの指導・環境設営の事例	佐野裕子	543
	1 コーナーあそび		545
	ビッグなボウリング／もぐらトンネル／忍法橋わたりの術		
	2 組み合わせあそび		549
	忍者の修行／トンネルぬけて		
	3 障害物あそび		553
	ドアが閉まるまで／くじでGO！		
	4 サーキットあそび		558
	がらがらどんサーキット／親子サーキット／おもしろサーキット		
24章	季節感のある運動あそび	越智正篤	565
	1 春のあそび		567
	花鬼ごっこ（4月・5月頃）		
	2 夏のあそび		569
	波鬼ごっこ（8月・9月頃）		
	3 秋のあそび		570
	お芋掘り 個人戦（10月・11月頃）／お芋掘り 団体戦（10月・11月頃）		
	4 冬のあそび		572
	お正月あそび こままわし（1月頃）／お正月あそび はねつき①（1月頃）／お正月あそび はねつき②（1月頃）		
	5 卒園・進級前のあそび		575
	狼と7匹の子やぎ鬼ごっこ（2月・3月頃）		
25章	年間の運動あそびのススメ	前橋 明	579
	4月のあそび		581
	追いかけて、新聞紙を使ったあそび…新聞ランナー／新聞のりジャンケン／風船はこび／新聞くぐり／新聞ジャンプ		
	5月のあそび		586
	マットあそび…いもころがり／おきあがりこぼし／忍者の前まわり／とびあがり前まわり／足かけとび箱まわりで世界一周／平均台サーカス		
	6月のあそび		592

お散歩あそび、身体表現あそび…動物に変身！／見えない糸／ミラーマン！／ まるを作ろう／もし、ここがフライパンだったら！	
7月のあそび…	606
プールあそび…水慣れあそび／顔つけあそび／水中立ちあそび／ 沈んだり、浮いたりあそび／水泳への発展	
8月のあそび…	606
といあそび、身近にあるものを使ったあそび…缶のセバランス／ 空き缶キャッチボール／輪投げあそび／エプロンキャッチ／タオルのハサミ引き／ 音追いかけ	
9月のあそび…	613
ふれあいあそび、ティーボールあそび…ティーボールダッシュ／ ティーボールおっかけリレー／だるまさんがころんだティーボール／ サークルキャッチ／ティーボールラン／ボールコレクター	
10月のあそび …	625
運動会ごっこ、鉄棒あそび…ぶたの丸焼き／こうもりおり	
11月のあそび …	629
サーキットあそび	
12月のあそび …	631
サッカーごっこ	
1月のあそび…	634
なわあそび…へびとび／なわとび汽車ポッポ、 リズム・表現あそび…くつつき虫	
2月のあそび…	638
鬼あそび「手つなぎ鬼」／雪あそび	
3月のあそび…	641
ドッジボール	

26章 野外活動（山登り・海水浴・雪あそび・スキー）…………… 前橋 明 … 645

1 野外活動の意義……………	647
2 子どもの野外活動の準備と計画……………	648
3 山登り……………	649
(1) 歩いて山登りに行く場合（遠足、散歩など）	649
(2) 泊まりがけ（宿泊）で山登りに行く場合	650
(3) 山登り実施上の留意点	651
4 海水浴……………	652
5 雪あそび……………	654
6 スキー……………	659
(1) スキーのための準備	659
(2) 基本技術と練習法	662

27章 水あそび・水泳	前橋 明	671
1 指導の基本的方向		673
2 水あそび・水泳の指導の方法		673
3 水あそび・水泳の指導のステップと内容		674
(1) 水慣れあそび (ステップ1)	674	
(2) 水あそびと水中集団遊戯 (ステップ2)	676	
(3) 水中運動 (ステップ3)	679	
(4) 呼吸法 (ステップ4)	682	
(5) 泳法 (ステップ5)	682	
あとながき	石井浩子	687