

| | | |
|-----------------|--------|----|
| はじめに | (澤田幸男) | i |
| 発刊に寄せて | (前橋 明) | ii |
| 幼児期に、なぜ運動が大切なのか | (前橋 明) | iv |

理論編

| | | |
|-----|-----------------------|----|
| I | 子どもの身体の変化を通して考える幼児体育 | 2 |
| 1 | よく眠る（睡眠） | 2 |
| 2 | よく食べる（栄養） | 3 |
| 3 | よく遊ぶ（運動） | 3 |
| 4 | 幼児体育の必要性 | 4 |
| 5 | 指導者としての心構え | 4 |
| II | 子どもの心を通じて考える幼児体育 | 5 |
| III | 幼児・児童の運動について | 8 |
| 1 | 幼児期・児童期（前半）の運動に取り組むには | 8 |
| 2 | 運動の分類・振り分け | 9 |
| 3 | 用語解説 | 11 |
| 4 | 運動種目よってのねらい | 11 |
| 5 | 指導案作成——1コマの流れ | 12 |
| 6 | 指導内容 | 15 |
| 7 | 指導法 | 18 |
| IV | 運動会について | 30 |
| 1 | 運動会とは | 30 |
| 2 | 運動会の企画と運営 | 31 |
| V | 運動会の実際 | 33 |
| 1 | 準備運動 | 33 |
| 2 | 競技種目 | 34 |

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 3 | 競技種目の紹介 | 35 |
| | なんでも玉入れ | 36 |
| | 郵便屋さん | 38 |
| | 仲良し帽子リレー（親子競技） | 40 |
| | だっこでボール渡しリレー | 42 |
| | わっかくぐりリレー | 44 |
| | くぐってだっこして（親子競技） | 46 |
| 4 | レクリエーション種目の紹介 | 48 |
| | 親子でピヨピヨちゃん（親ピヨ） | 50 |
| VI | 組立体操 | 52 |
| | 1 1人技 | 54 |
| | 2 2人技 | 57 |
| | 3 3人技 | 59 |
| | 4 6人技 | 62 |
| VII | 運動会に生かすパラシュート | 65 |
| | 1 パラシュートとは | 65 |
| | 2 パラシュート表現方法1 | 67 |
| | 3 パラシュート表現方法2 | 69 |


 実技編

| | | |
|---|-------------|----|
| I | 鬼ごっこ | 74 |
| | 色鬼 | 74 |
| | シッポとり | 76 |
| | ソフトクリーム鬼 | 78 |
| | カツ丼とりあい鬼ごっこ | 80 |
| | キズ鬼ごっこ | 82 |
| | くつつき鬼ごっこ | 84 |
| | 挨拶鬼 | 86 |
| | 合体鬼 | 88 |
| | ねずみにがし | 90 |
| | 島わたり | 92 |

| | |
|----------------------|-----|
| 島わたり鬼 | 94 |
| オオカミさん、いま何時？ | 96 |
| お助け氷鬼 | 98 |
| いけ・こい 鬼 | 100 |
| 3色鬼ごっこ | 102 |
| 鬼はだーれだ？ | 104 |
| | |
| II リレーあそび | 106 |
| ボール渡し | 106 |
| ボール渡しリレー | 108 |
| マットでリレー | 110 |
| 風船のつけリレー | 112 |
| 紙ぞうきんリレー | 114 |
| 新聞わたり | 116 |
| コロがして、通して、Let' GO !! | 118 |
| タオルでキャッチ | 120 |
| | |
| III ジャンケンあそび | 122 |
| ジャンケン焼き芋ジャンプ | 122 |
| Vジャンケン | 124 |
| 体ジャンケン | 126 |
| ジャンケンダッシュ | 128 |
| 新聞迷路 | 130 |
| ジャンケン列車 | 132 |
| ジャンケンポンレース | 134 |
| | |
| IV 移動系のあそび | 136 |
| ポップコーン | 136 |
| なんでもバスケット | 138 |
| ストップ&ゴー | 140 |
| お引越しゲーム | 142 |
| なかよしのだるまさん | 144 |
| だるまさんがころんだ | 146 |
| ボール取りゲーム | 148 |
| いすとりゲーム | 150 |

| | |
|-----------------|-----|
| 満員電車 | 152 |
| 森のリス | 154 |
| V 競争形式（並び方を学ぼう） | 156 |
| でんしゃづくり | 156 |
| ならびっこ競争 | 158 |
| 順番に並ぼう | 160 |
| ドラゴンボール | 162 |
| VI 個人のスキルアップ | 164 |
| 反応拍手 | 164 |
| 縄投げ、キャッチ | 166 |
| どこで、とれるかな？ | 168 |
| 縄で、ロングスロー | 170 |
| 新聞ダッシュ | 172 |
| 縄で、的いれ | 174 |
| フープくぐり | 176 |
| 棒つかみ | 178 |
| 動物に変身しよう | 180 |
| おせんべ、やけたかな？ | 182 |
| 焼き芋、やけたかな？ | 184 |
| グー・チョキ・キャッチ | 186 |
| 大きい手でボール打ち | 188 |
| スーパーキャッチ | 190 |
| VII グループあそび | 192 |
| 新聞玉入れ | 192 |
| 新聞玉入れ（みんなで片づけ） | 194 |
| ねことねずみ | 196 |
| キックベース | 198 |
| 宝とりゲーム | 200 |
| 大根ぬき | 202 |
| コーンたおしゲーム | 204 |
| 宝運び競争（リレー形式） | 206 |

| | |
|------------|-----|
| 交差点ゲーム | 208 |
| みんなで、はいろう! | 210 |

| | |
|------------|-----|
| おわりに | 212 |
|------------|-----|