

楽しく遊ぼう

運動だいすき



運動好きな子が育つ!

すくすく



チャレンジアイデア

〇〇になりきろう!!

歩き方の一工夫

「**忍者**」になりきって、保育園・幼稚園まで、ぬき足、さし足、

しのび足…音を立てずに歩いてみよう。【あるく】

「**うま**」になりきって、リズムカルにスキップしてみよう。【はしる・はねる】



お買い物での一工夫

パワーもりもり「**ゴリラ**」になりきって、にもつ運びは私におまかせ。

【もつ・ささえる・はこぶ】

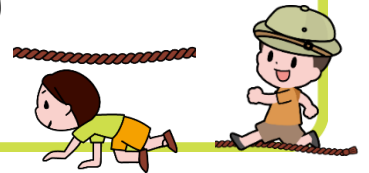


なわ・タオルで遊ぼう!!

家庭や公園などでの一工夫

なわやタオルにあたらぬように探検しよう。跳びこえたり、下をくぐったり

向かう先には、**お宝**が? 【わたる・とぶ・のぼる・くぐる・はう】



保護者・大人とふれあう!!

室内での一工夫

ビューン!!自由に空飛ぶ**鳥**になろう。【おきる・くむ】

シャキーン!!**スーパーロボット**に変身。【たつ・つかむ】

ゆらゆら、ぶらぶら バスタオルが**ハンモック**に? 【おきる】



やってみよう 36の動き

下の動きは、幼児期（1歳～小学校入学まで）の身体的な発達にはもちろん、認知的な発達や社会性の育成にも関わりがあるされている「36の動き」です。

前ページの「すくすくチャレンジアイデア」には、これらの「36の動き」が含まれています。

体のバランスをとる動き(平衡系動作)・・・姿勢変化や並行維持の運動



①たつ

たつ・たちあがる・かがむ・しゃがむ・すわる



②おきる

ねる・ねころぶ・おきる・おきあがる



③まわる

まわる・まわす・ころがる・ころがす



④くむ

つきかさなる・くむ・おんぶする



⑤わたる

わたる・とんでわたる・あるいてわたる・はしってわたる



⑥ぶらさがる



⑦さかだちする

さかだちする



⑧のる

のる・のりまわす



⑨うく

まっすぐうく・まるくなつてうく・あおむけにうく・うつむけにうく

体を移動する動き(移動系動作)・・・上下、水平方向の移動や回転移動



⑩あるく

あるく・ふむ・とまる



⑪はしる

はしる・かける・おいかける・にげる・とまる



⑫はねる

はねる・スキップする・ホップする・ギャロップする・2ステップする



⑬すべる



⑭とぶ(垂直にとぶ)

とぶ・とびつく・とびあがる・とびこす



⑮のぼる

のぼる・はいのぼる・よじのぼる・とびのぼる・おりのぼる・すべりおりる・とびおりる



⑯くぐる

くぐる・くぐりぬける・はいる・はいりこむ



⑰はう



⑱およぐ

およぐ・もぐる

用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)・・・ものや自分以外の他者を扱う運動



⑲もつ

かつく・もつ・あげる・もちあげる・おろす



⑳ささえる



㉑はこぶ

はこぶ・うごかす



㉒おす

たおす・つきおとす・おす・おしだす



㉓おさえる

おさえる・おさえつける・もたれる・もたれかかる

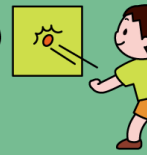


㉔こぐ



㉕つかむ

つかむ・つかまえる



㉖あてる

あてる・あたる・ぶつける・ぶつかかる



㉗とる

とる・とめる・うける・うけとめる



㉘わたす



㉙つむ

つむ・つみあげる・くす



㉚ほる

ほる・けする



㉛ふる

ふる・ふりまわす



㉜なげる

なげる・なげあてる・あてる・ぶつける



㉝うつ

うつ・うちあげる・うちとばす・たたく



㉞ける

ける・けりあげる・けりとはす



㉟ひく

おこす・ひっぱりおこす・ひく・ひっぱる



㊱たおす

たおす・おしたおす

意識していないと、取り組む機会の少ない動きもあります。

普段の生活の中で、これらの動きを意識して取り入れてみましょう。

今どうなの？

東京都の幼児の体力



令和4年度に東京都教職員研修センターが行った研究において、「5歳児の運動能力調査」では、**すべての種目**※で数値が低下していることが分かりました。

※ 25m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、体支持持続時間、両足連続跳び越し

平成31年よりも、
タイムが遅くなっているよ。

▶ 25m走 平均値(単位:秒)

男児(H31→R4)

6.2秒→

6.4秒

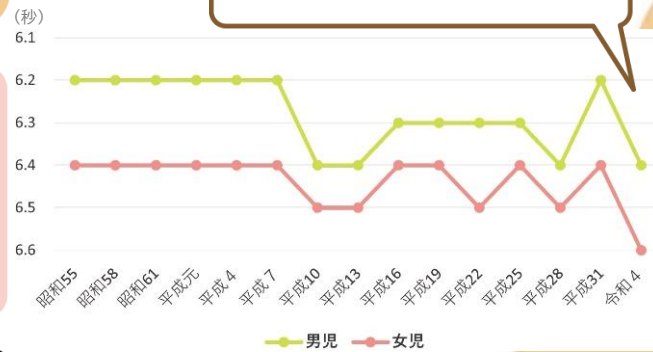
女児(H31→R4)

6.4秒→

6.6秒



男女ともにほぼ横ばいですが、女児に関して今年度は、過去の調査の中で最も遅い数値結果です。



▶ 体支持持続時間 平均値(単位:秒)

男児(H31→R4)

43.3秒→

39.4秒

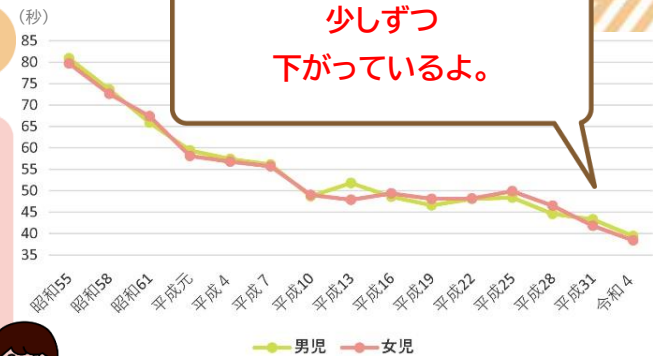
女児(H31→R4)

41.8秒→

38.4秒

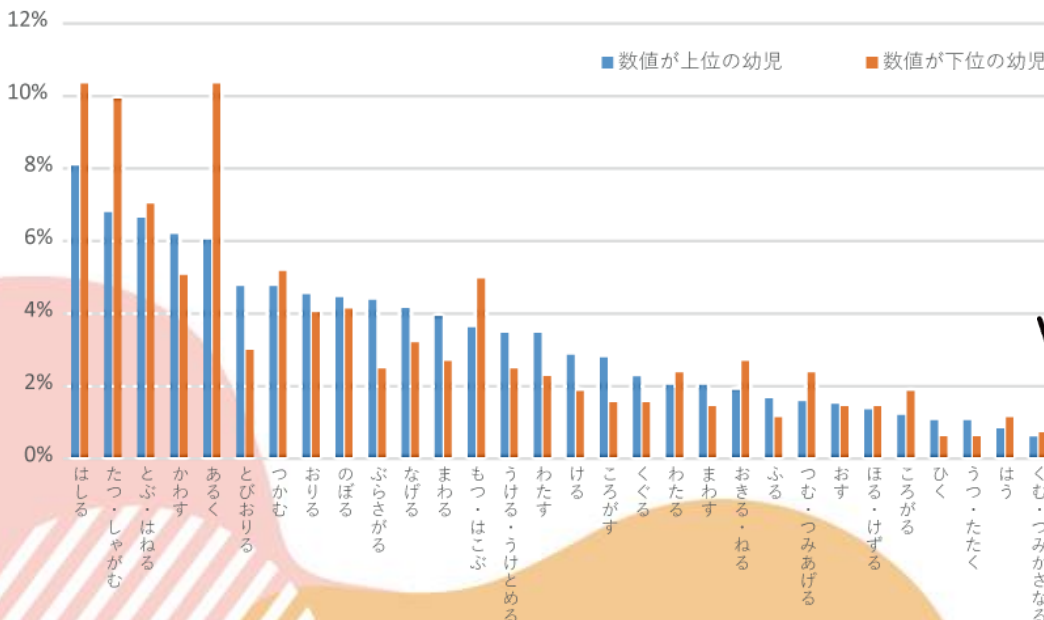


男女ともに低下傾向です。男女ともに第1回調査の約半分の値となり、過去の調査結果の中で最も低い数値結果です。



少しずつ
下がっているよ。

▶ 運動能力調査の数値が上位と下位の幼児の動きの出現頻度



運動能力の高い幼児は、
低い幼児に比べ、
色々な動きをしているよ。



都内幼稚園 の 取組

▶ 江東区立豊洲幼稚園

バスケットボール W 杯(2023)開催後の取組

○取り組みやすい場所に手作りゴールの設置

○バスケットボールに似たボールやゼッケンの用意



▶ 墨田区立緑幼稚園

保護者との連携

○保護者も一緒に楽しめる園庭開放

○外部人材との連携



▶ 文京区立本駒込幼稚園

遊具等への工夫

○逆さ傘への玉入れ

○ロープから下がった目標物にタッチ



▶ 港区立中之町幼稚園

自然環境での遊び

○ビオトープ池の整備

○虫探し



▶ 豊島区立池袋幼稚園


夢中になって遊ぶ

○互いの良さを認め合う

○多様な動きを引き出す仕掛け



詳しい内容は、Tokyo 体育健康教育ポータルにて公開しています。

 Tokyo 体育健康教育ポータル

https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/optimal_learning/school.html



●発行年月 令和7年3月

●編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL 03-5320-6887

 東京都教育委員会
Tokyo Metropolitan Board of Education