

# 運動発達(基本)

---

5領域の中の健康を具体的に子どもの遊びを考えた時子どもの運動能力と考える。

# 運動能力

## ☆歩き

- 1、歩幅を変えて歩く(大きく・小さく)
- 2・色々な方向に歩く(向きを変えて歩く)
- 3・色々な物をよけて歩く(物を持って歩く)

## ☆走り

- 1・色々な速さで走る・走りながら速さを変える
- 2・色々な方向に走る・走りながら方向を変える
- 3・違う幅のリボンの間を走る。
- 4・色々な物をよけて走る。走りながら飛び越える

# 運動能力

## ☆跳び

- 1・両足で前後へ跳ぶ(幅跳び)
- 2・両足で高く跳ぶ(高飛び)
- 3・片足跳び両足跳びを組み合わせる(ケンパ)  
(組み合わせ方を工夫して少しずつ難易度を上げる)
- 4・色々な形(円、四角など)の内外へ跳ぶ
- 5・片足で左右に跳ぶ
- 6・ひざを曲げて深く跳ぶ(カエル跳び)

# 運動能力

☆這い(腹這い)腕だけで進む・手足を使って進む／四つ這い

- 1・色々な方向に這う・這いながら方向を変える
- 2・速さを変えて這う
- 3・色々な幅の間や形の中道具の上を這う  
(ベンチや木など使って)
- 4・色々な物をよけて這う・物を這って超える

# 運動能力

## ☆平衡感覚

1・立ち・つま先立ち・かかと立ち・片足立ち

2・歩き・ベンチの上を歩く・マットの上を歩く

3・ベンチの上で腹這い

4・ボディーロールを使いまたいだ姿勢での運動

(スクター・自転車こぎ・スケート)

5・回転・向きを変える・姿勢を変える

# 運動能力

## ☆目と手の協応

### 1・豆袋を使って

- ・異なる大きさの目標へ投げる
- ・目標までの距離を変えて投げる
- ・違った道具の上へ投げる(イスなど)
- ・平行線の間を滑るように投げる
- ・水平方向・垂直方向の目標に投げる

# 運動能力

## 2・輪を使って

- ・色々な方向へ投げる
- ・距離を変えて投げる
- ・輪投げ遊び

## 3・ボールを使って

- ・投げと受け(大きいボールから小さいボール)
- ・距離を変えて投げる
- ・目標に向かって棒でボールを打つ(野球のよう)

# 運動能力

## ☆目と足の協応

### 1・縄を使って

- ・縄の上を飛び越える(高さを変える)

### 2・輪を使って

- ・足(左右)を変えて輪の中に入る、出る。
- ・足(左右)を変えて跳んで輪の中に入る出る

### 3・足で色々な形を書く(地面・砂場・床)

### 4・ケンパの遊び

- ・簡単な跳び方から始めて跳び方のバリエーションを増やし、少しずつ難しい跳び方をする

# 運動能力

## ☆微細運動

- 1・粘土・・・触る・握る・形を知る・形を作る
- 2・積み木・・・集める・積む・並べる
- 3・折り紙 4・パズル 5・穴おとし 6・はさみ
- 7・紙と鉛筆・大きな面に描く(指で・絵の具・クレヨン・色鉛筆)
- 8・道具を使う練習

# 身体像の発達

## ☆身体部分を知る

### 1・自分自身の体の基本的な部位と特徴を知る

- ・鏡で自分の姿を見ながら指示された部位を示す。

- ・トナエ遊びなどで、体の部位を示す遊び。

### 2・体の部位を触ることを目的とした活動をする

- ・大人が指示した(名称を言う)箇所を触る
- ・子どもが自分の知っている部位を触り名称を言う。
- ・大人が名称を言い、子ども同士で、互いの部位を触る。
- ・目を閉じて触る。

### 3・身体部位に意識をさせる。

- ・部位を意識した色々な姿勢をとる。(うつぶせ・仰向・座る・立て膝)
- ・部位を触る・部位の名称を言う・その部分だけを動かす。
- ・イスやベンチを使って、色々な動きを経験し道具と自分の体との距離感を意識する

# 身体像の発達

## ☆身体概念

身体部位を意識させ、身体部位の機能を知る。

子どもの水準に応じて言語による働きかけを意識的に行う。

- ・大人が部位の名称とその機能を言う。
- ・身体部位と機能を知った上で、自分又は相手の体の部位を指し、数える。
- ・何箇所かの部分を描いていない身体の絵を見て描かれてない部分を指摘し、その部分を数える。
- ・身体部分(頭・胴・腕・手・脚)に分けた絵を組み合わせて体を作る。

# 身体像の発達

## ☆身体部分の発達に応じた動き

### 1・頭

- ・ゆっくり振り向く(右向き・左向き)・頭を回す。
- ・目をつぶって片手または、両手で頭(目・耳・鼻・髪・眉)を触る。
- ・目をつぶったまま音のする方向に頭を向ける。
- ・物のある場所を覚えて目をつぶり、言われた方向に頭を向ける。

# 身体像の発達

## 2・体幹

- ・力を抜いて、腕を下ろし、体を左右に回す。
- ・両腕を横に広げたまま、体を左右に回す。
- ・腕を上げて、前後に曲げる。左右に回す。

## 3・腕

- ・両腕を前から回す、後ろから回す。
- ・モデルの腕の動きを真似る。
- ・腕を横に伸ばして回す。
- ・色々なリズムで腕を振る。
- ・両腕を水平開きから腰の高さ、胸から腰へ動かす。
- ・両腕を水平開きから振り下ろして体の前で交差し、戻す。
- ・2人組で向かい合って手を繋ぎ引く、押す。

# 身体像の発達

## 4・指

- ・げんこつに握る
- ・指をバラバラに動かす
- ・指をリズムカルに動かす
- ・色々な動きを組み合わせて動かす

## 5・足

- ・床に寝て足を持ち上げる(両足・左右交代)  
(早く・ゆっくり)
- ・床に寝て足を15～20センチ上げて回す。
- ・立って足を振る(前後・横・下ろす)
- ・体を曲げて足首をつかむ。
- ・片足で立ち、反対の足を左右に振る。