

ダイジェスト版

て	く	て	く
わ	く	わ	く
ほ 歩	 まっくん	い 育	 あゆみん
スリーデーちゃん Family 	フ	ッ	ク

歩育は「あたま」と「からだ」と「こころ」の成長を促します

東松山市

## 歩育と運動遊び

武蔵丘短期大学 太田あや子

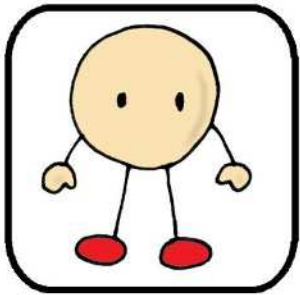
平成30年に「てくてくわくわく歩育ブック」を東松山市と武蔵丘短期大学とで作成、日本スリーデーマーチで配布し、「歩く」ことは、幼児期の運動能力の発達に限らず、自然や社会を理解する良い機会となったり、頑張る気持ちを育てたりすることをお伝えしました。幼児期はいろいろな動きを身につけるのに適した時期で、いろいろな運動刺激を与え、神経回路を作ることが大切になります。そのため、「歩く」ことは単に歩き続けるのではなく、体を使った遊びと遊びをつなげるツールであることが大切です。そこで今回は、山梨大学教育学部教授 中村和彦氏の「子どもの運動神経をよくする36の動き」が体験できる運動遊びを中心にダイジェスト版を作成しました。幼少期に経験させたい「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」の3分類に合わせ、具体的な遊びを掲載しました。できる、できないにかかわらず、園児やお子さんにこれらの動きを経験する機会を作ってみましょう。

参考資料

- 1) 中村 和彦ら,観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達,発育発達研究,51:1-18.
- 2) <http://www.nhk-ed.co.jp/newbusiness/asoiku/4>

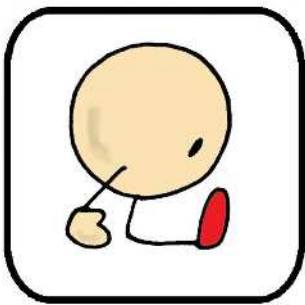
# 1. 体のバランスをとる動き

## 1. たつ



正面を向いてあごを引き、背筋を真っ直ぐに伸ばして立ちます。

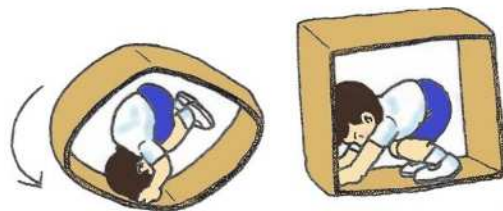
## 2. おきる



ゆりかご

ひざをかかえて背中を丸め、ゆりかごのように前後にゆらゆらと体を揺らして起き上がります。

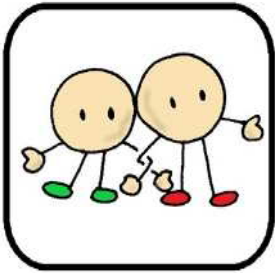
## 3. まわる



ダンボールキャタピラー

ダンボールキャタピラーの中に入り、中で前に回りながら進みます。

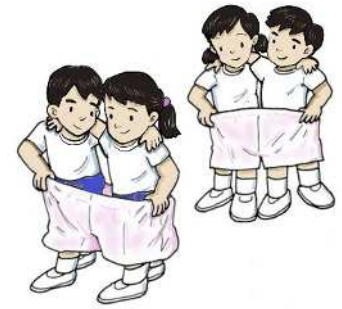
## 4. くむ



### 大きなパンツ

布を輪にして中に2人で入り、歩いたり走ったりします。

【発展】前進できたら、後ろへも移動してみます。



※パンツのように縫って、腰のところは一緒でも足の出るところは別々にすると動きやすくなります。

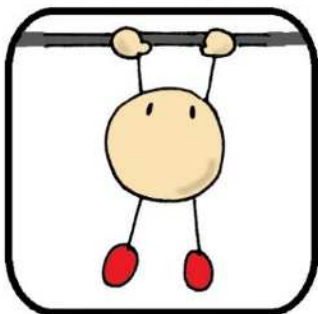
## 5. わたる



### 綱わたり

地面に置いた綱の上を落ちないように歩きます。

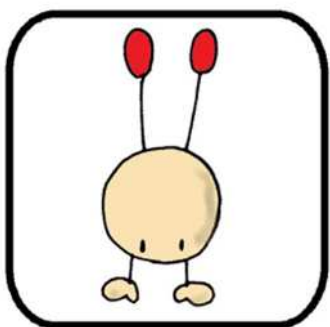
## 6. ぶらさがる



### 鉄棒ぶら下がり

鉄棒につかまり、足を曲げてぶら下がります。できるだけ長い時間ぶら下がります。

## 7. さかだち



### 壁倒立



床についた手と手の間を見て、片方の足を高く振り上げ、もう片方の足で床をけり、足をそろえて逆立ちします。

## 8. のる



スプリング遊具にまたがって乗ります。

## 9. うく



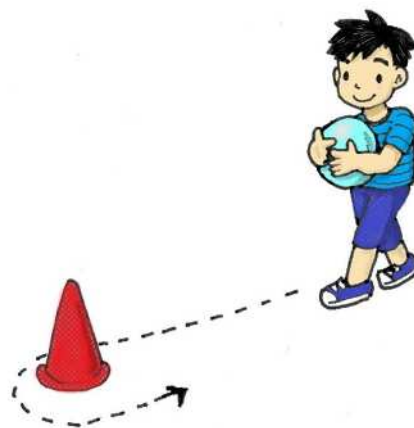
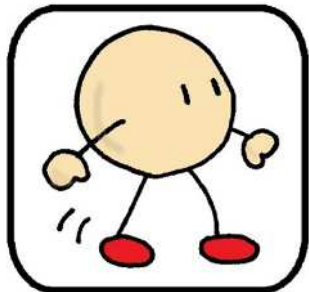
### つかまり浮き



浮くものを胸に抱えて仰向けに浮きます。ひじを水面より下にし、体の力をぬきます。

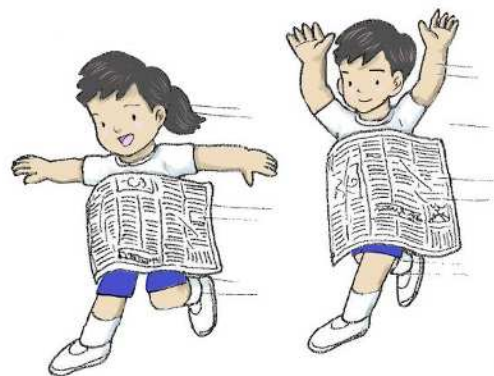
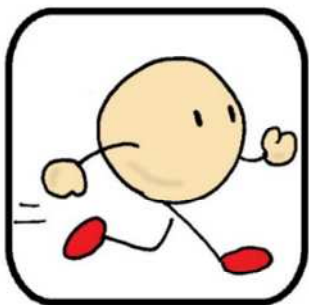
## 2. 体を移動する動き

### 10. あるく



ボールを胸に抱えて、目標の印のところをまわってきます。

### 11. はしる

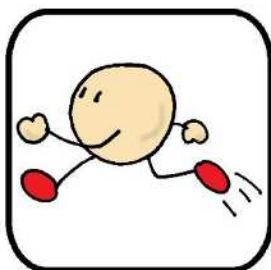


#### 新聞つけ走り

からだの前につけた新聞紙を、手を使わずに落とさないようにして走ります。

### 12. はねる

#### 新聞紙ハードル



① 新聞紙を2つに折って立て、続けて跳び越えます。

② 新聞紙を横に広げ、床から10cmくらい上げて続けて跳びます。



※能力に応じて新聞紙の大きさを変えます。続けて跳ぶリズムを大切にします。



### 13. すべる



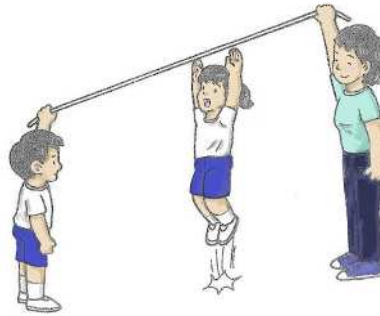
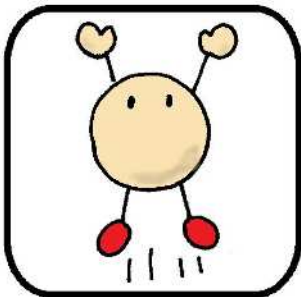
#### 新聞紙引きずり歩き

片方の靴をぬいで新聞紙に乗り、床をすべらせながら歩いてみます。次に、両方の靴をぬいで、新聞紙に乗り、歩いてみましょう。



※すべる床の上を歩きます。つま先で新聞紙をすべらせると、うまくいきます。

### 14. とぶ



2人でなわの端を持ち、高く上げます。そのなわにタッチするようにジャンプします。

【発展】片方を低くして斜めになわを張り、低いほうから高いほうへ移動しながらジャンプしてみましょう。

### 15. のぼる

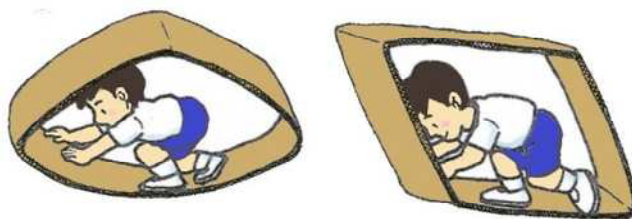
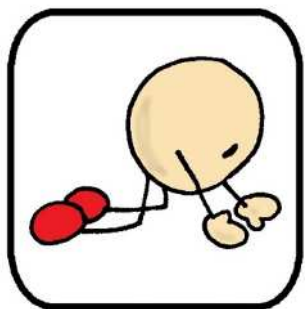


#### 登り棒

両手で棒にぶら下がり、膝を軽くまげて両足で棒を挟み、膝をゆっくり伸ばして体を上に持ち上げて、腕を片方ずつ上に伸ばしながら登ります。



## 16. はう



### ダンボールキャタピラー

ダンボールキャタピラーの中に入り、はって前に進みます。

## 17. くぐる



新聞紙の真ん中に穴をあけて、新聞紙に触ったり、破いたりしないようにくぐります。

## 18. およぐ



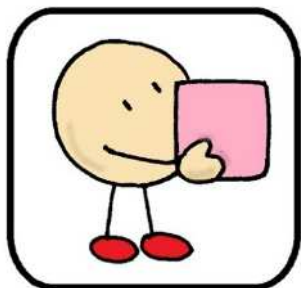
### ビート板キック

ビート板につかまってバタ足で進みます。



### 3. 用具などを操作する動き

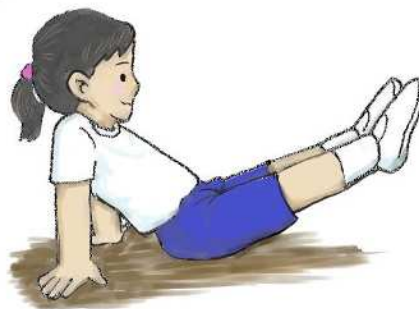
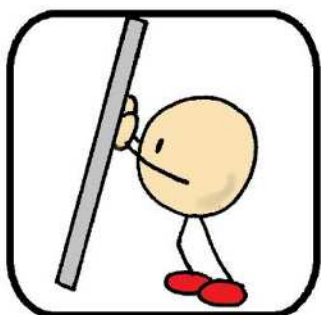
#### 19. もつ



#### フープ自動車（運転手さん）

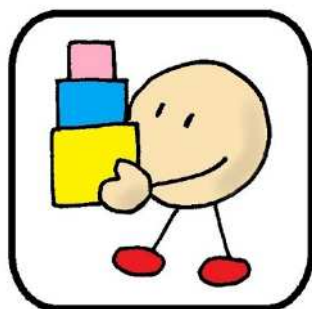
フープをハンドルに見たてて、体の前で持ち、走りまわります。

#### 20. ささえる



あお向けの姿勢でお尻をついて足を伸ばして持ち上げて体を支えます。

#### 21. はこぶ



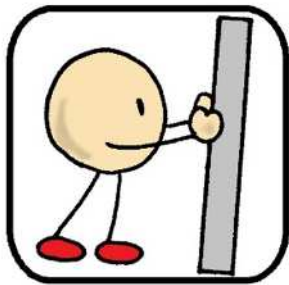
#### 水運び

ビニール袋やポリエチレンの袋に水を入れて、こぼさないように運びます。

【発展】大きなバケツに水を入れて、次の人と交代しながらリレーをしましょう。こぼさずに、たくさん運んだチームの勝ちです。



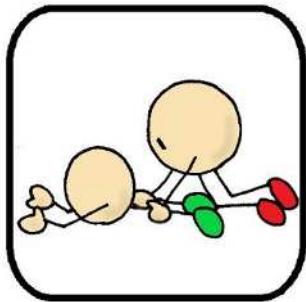
## 22. おす



タイヤを押して進み、旗を回って戻ってきます。

【発展】うまくなったら、リレー形式で競争してみましょう。

## 23. おさえる



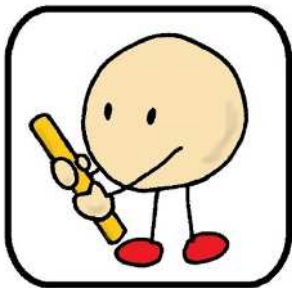
バランスボールが動かないように、上から10秒間押さえ続けます。

## 24. こぐ



自転車をこいで進みます。ヘルメットなどを着用して、交通ルールを守り、安全な運転をしましょう。

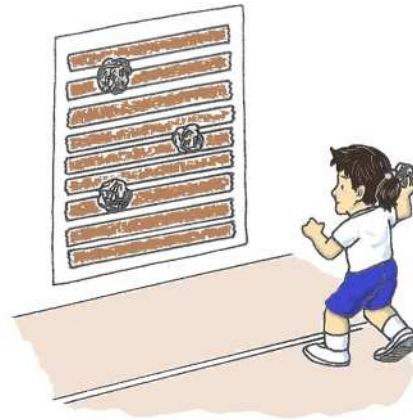
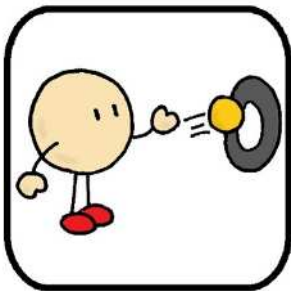
## 25. つかむ



### 握手ゲーム

新聞紙に手を通すことができる大きさの穴をあけ、反対側から出された手と握手します。

## 26. あてる



### まとあて

幅の広い両面テープ（包装用テープを輪にしてもよい）を壁に貼り、そこをめがけて、新聞紙ボールを投げてくっつけます。

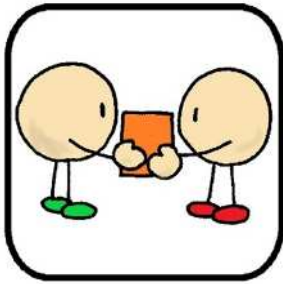
## 27. とる



### 投げて取る

両手でボールを投げ上げ、何回か拍手してから取ります。

## 28. わたす



### ボール送り（順送球）

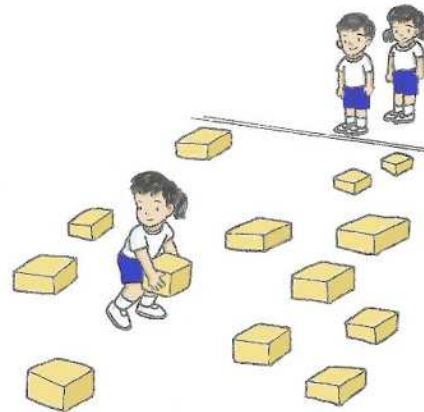
1列にならび、ボール渡しをします。

- ① 頭の上から
- ② 両足の間から
- ③ 横から



最後の方は、ボールを持って旗を回り、その列の最後にならび、くり返しボール送りをします。

## 29. つむ



### 箱積みリレー

床に置いてある箱を拾って積み上げます。1つ積んだら、次の人にタッチして交代します。

## 30. ほる

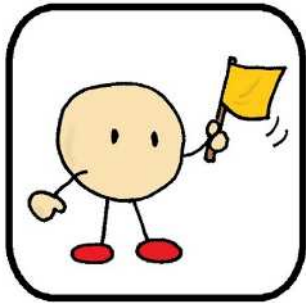


### 穴掘り

シャベルなどで砂場や土に穴を掘ります。



### 3 1. ふる



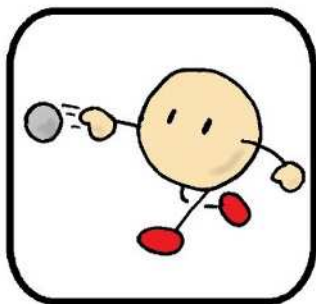
大波、小波

細長い布を  
2人で持って、パタパタゆらします。

※指先でしっかりつかんで、手首を柔らかく動かします。



### 3 2. なげる



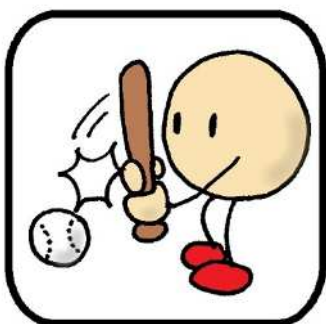
玉入れ

円陣を作り、中央に置いたかご（バケツなど）の中に一斉にボールを投げ入れます。

【発展】うまくなったら、かごの高さを高くしてみます。



### 3 3. うつ



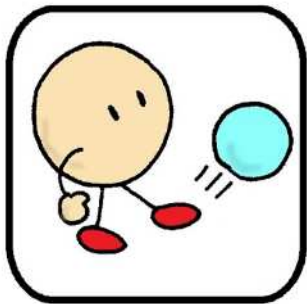
缶ころがし

棒を使って、いろいろな方向に缶を打って、ころがします。

【発展】きき手と反対の手や両手で打って、ころがしてみましよう。



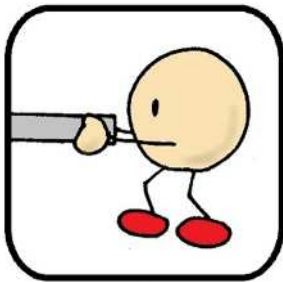
### 34. ける



足の甲を使って上方に続けてけってみます。足のつま先、かかと、土踏まず、外側、膝、ももと、いろいろな部位でけってみます。

### 35. ひく

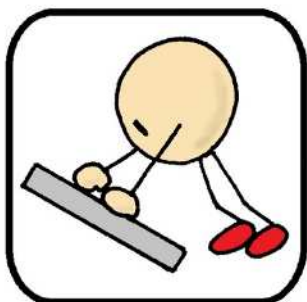
#### 綱引き



- ① なわの端を互いに引っ張りっこします。
- ② 輪に結んだなわの中に入り、おしりのところにかけて、引っ張りっこします。

③ なわを輪にして中に入り、後ろの人はしゃがんで、前の人に引っ張ってもらいます。なわを背中にかけて、重心を後ろに置きます。最初は両足をそろえてふんばり、次に片足を後ろに引いて、安定させた姿勢を取ります。

### 36. たおす



#### 地蔵倒し

3人組になり、真ん中に1人をはさむようにして、他の2人は向かい合います。中に入った1人は、地蔵のようになまっすぐの姿勢を保ちながら前後に倒れます。前後の人は倒れてくる地蔵を支え、押し返してあげます。



# 歩いてみよう

## 1. 河原歩き、小川で遊ぶ

河原は、平地を歩くのとは違い、石や砂で歩きにくいはずですが、転んでしまうのは困りものですから、走らないことと行動範囲を約束します。安全の為に、水の中でも靴を履くようにします。流れがある場合はライフジャケットを着用しましょう。



石ころだらけの河原で、バランスよく歩けるようになったら、日常の歩きにも変化が表れるはずですよ。

## 2. 約束ハイク

歩くコースの上に、いくつかのチェックポイントを設け、ポイント間は約束を守りながら歩くハイキングです。



例えば、スタートから第1ポイントまでは、全員でしゃべり続けます。次に、第2ポイントまでは、黙って、一切声を出さずに歩きます。第3ポイントまでは、一斉に笑い続けます。

## 3. 追跡ハイク

事前に設置した指示や合図、暗号をヒントにして歩く方法と、動物のこん跡を追跡する方法（アニマルトラッキング）があります。

小石や小枝で矢印を作って進行方向を示す方法があります。分岐点で手紙やクイズを設ける方法もあります。

暗号を使用する場合は、事前に「進め」「曲がれ」「止まれ」等を決めて、学習しておく必要があります。



## 4. 関所ハイク

コース上に5～6か所のチェックポイント「関所」を設け、関所ごとにいる「関守（大人、スタッフ）」が出す課題を解決できたら次に進みます。

課題の例としては、地形や目立つ施設に関する質問、植物や小石を集める設問、なぞなぞ等を用意しておきます。課題曲を全員で合唱するといった手法もあります。



## 5. カレーライスハイク

キャンプやお泊まり保育で実施できます。

夕食の献立材料(この場合カレーライス)を、使用する炊事道具も合わせて、コース途中に、複数箇所に分けて隠します。見つけれないと、ゴールしても夕食が完成しないという緊迫感が味わえます。

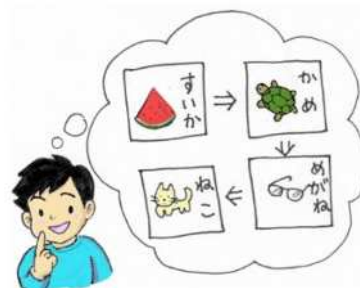
肉などの傷みやすい食材は、ゴール時に渡すなど、工夫が必要です。



## 6. しりとりハイク

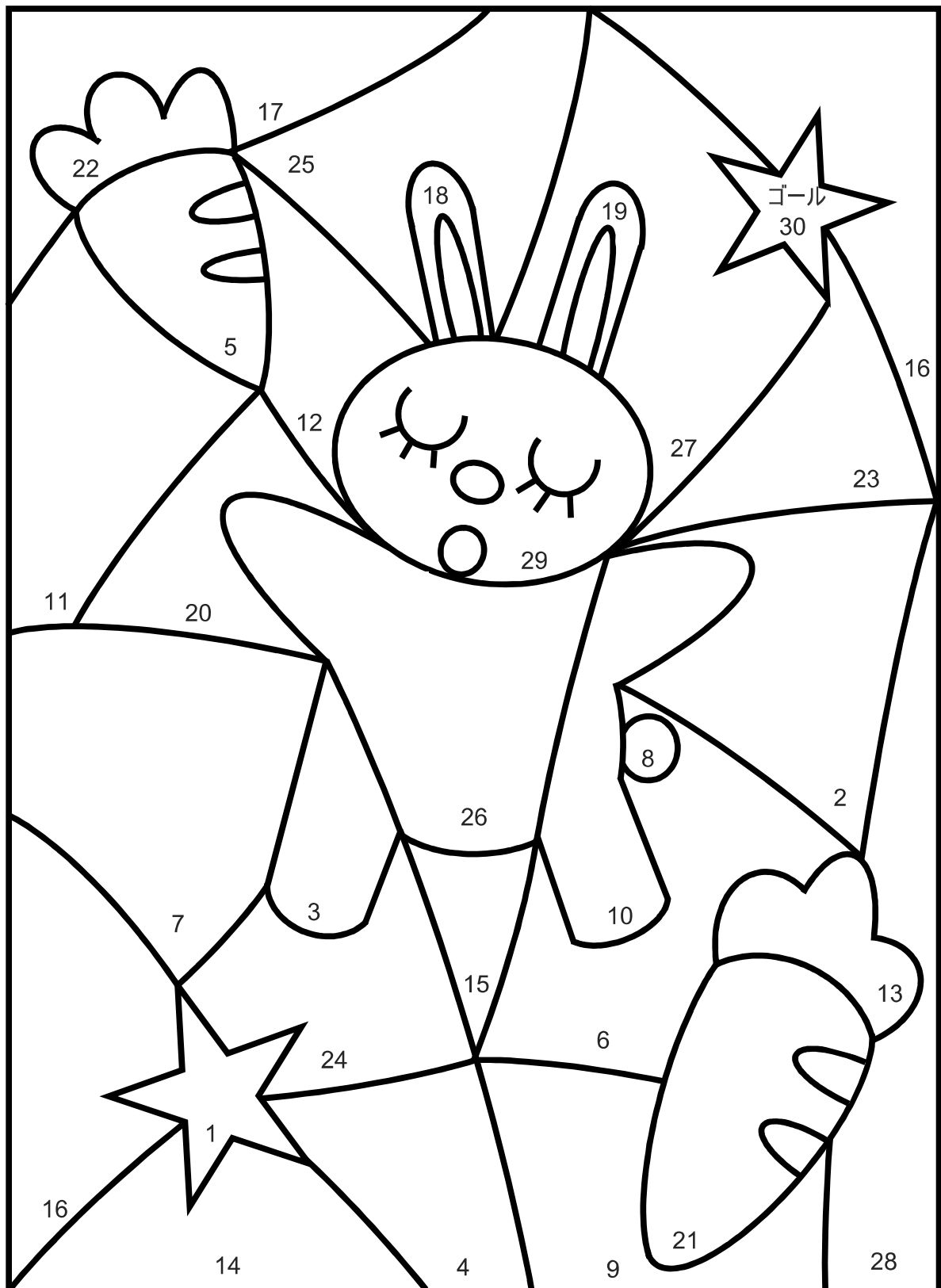
林の中や歩くコース上に、しりとりカードを設置します。歩きながらカードを見つけて、言葉を暗記（またはカードを集め）、ゴール地点でしりとりを完成させます。

初歩的な活動としては、しりとり順にカードを集められるように設置します。順不同にカードを設置する、カードは手に取らずに言葉を暗記する、ゴール後にしりとりになるように並べ替えて発表する、というように段階的に課題の難易度を変更できます。



# てくてく歩こう その1

お散歩した日に1マスぬってみよう  
かんせいできるかな？



1から順番にぬってみよう！

# てくてく歩こう その2

いつもより、少し遠くまで歩いてみよう



1から順番にぬってみよう!

## おわりに

今回のダイジェスト版で『こどもに経験させたい36の動き』と『自然の中での遊び』をご紹介します。「歩く」ことは単に移動の手段として重要なだけでなく、幼少期においては体を動かすこと全体につながっています。子どもは生活の中で「いろいろな体の動かし方」を経験することが大切です。これはルールや体の使い方が限られる「スポーツ」とは異なるものです。一つのスポーツの動きだけでは、身体の使い方のバリエーションを増やしていくことは難しいものです。子どもに自分の身体を「どのように動かす」と「どのように動けるのか」を考えさせ、そのために試行錯誤する経験をさせることは、保護者や保育者にとって重要なことです。幼少期のこの経験は成長してからの体育の授業やスポーツ活動につながり、生涯にわたって身体を動かすことを楽しんでいく基礎となります。「歩育」は幼児の可能性を開く大切な活動です。歩くことの先にある運動を含めたいろいろな世界も考えて、子どもたちを育てていきましょう。

著者：武蔵丘短期大学 教授 太田あや子、教授 福島邦男

イラスト：早川久美子



# こどもと歩こう!らくらくウォーキングマップ

こりょうちようきんりんこうえん  
**五領町近隣公園コース 3.2 km**

赤ちゃんの駅  
**スタート/ゴール  
子育て支援センター  
ソーレ**

赤ちゃんの駅  
ウォーキング  
センター

赤ちゃんの駅  
松山市民  
活動センター



このマップが  
めしるし



東松山  
医師会病院

屋内ゲートボール場  
すばーく  
御茶山町自治会館

御茶山町  
児童公園  
すべり台2台、  
ブランコ、砂場  
ベンチ6台

湧水があちこち  
水音がいやされます  
コイが泳いでいるよ  
サワガニにあえるかも  
ザリガニも

赤ちゃんの駅  
市民文化センター

東松山県土  
整備事務所

赤ちゃんの駅  
東松山地方庁舎

東松山保健所

五領沼公園  
コイ、きんぎょ  
駐車場5台  
ベンチあちこち  
すべり台

五領遺跡の  
説明板

柏崎緑地  
テーブル・ベンチ  
があります。  
冬はおちば踏み  
ドングリも  
たくさん

森林谷  
ができる  
ブチ探検  
自然体験  
たのしいよ

駐車場  
開場：平日 8:00～17:00  
土日祝日 7:30～17:00  
五領町近隣公園  
駐車場28台、  
トイレ、すべり台  
ジャングルジム、  
ブランコ、芝生  
木陰、ベンチ

東松山市保健センターのホームページから  
カラーPDF版がダウンロードできます。  
<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index.htm>

マップ作成 東松山市保健センター  
東松山市ウォーキングセンター  
2018年7月更新



モバイルはこちらから

1:7000  
(1cmが70mです)

- トイレ
- 車いすで使える  
多目的トイレ
- コンビニエンスストア
- 銀行
- ガソリンスタンド



横断注意

松の木、しちょうの木  
がたくさんあるよ。  
トイレはありません。

六反町  
児童公園  
木陰、すべり台  
鉄棒、ブランコ  
ベンチ8台  
芝生

道ばたに  
小さな花が  
いっぱい!!





# こどもと歩こう!らくらくウォーキングマップ



こりょうぬまこうえん  
**五領沼公園コース 2.7 km**



このマップが  
めいめい  
わたりやす

- トイレ
- 車いすで使える多目的トイレ
- コンビニエスストア
- 銀行
- ガソリンスタンド



1:7000  
(1cmが70mです)

赤ちゃんの駅  
松山市民活動センター

赤ちゃんの駅  
スタート/ゴール  
子育て支援センター  
ソーレ

赤ちゃんの駅  
ウォーキングセンター

まつもと町  
1丁目緑地  
バラのトンネル

ちっちゃな池

(伝)  
お茶の水の湧水池  
桜がきれい

水路には  
シジミやタニシが  
みられるよ

新宿沼  
カモ、カメ  
コイ、フナがいるよ  
注意してみようね

湧水があちこち  
水音にいやされます  
コイが泳いでいるよ  
サワガニにあえるかも  
ザリガニも

五領沼公園  
コイ、きんぎょ  
木陰、駐車場7台  
ベンチあちこち  
タイヤブランコ、  
すべり台

御茶山町  
児童公園  
すべり台2台  
ブランコ、砂場  
ベンチ6台

五領町  
近隣公園  
トイレ、すべり台  
ジャングルジム  
ブランコ、ベンチ  
木陰、芝生  
駐車場28台



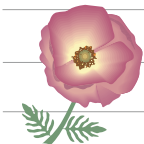
東松山市保健センターのホームページから  
カラーPDF版がダウンロードできます。  
<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index.htm>  
マップ作成 東松山市保健センター  
東松山市ウォーキングセンター  
2018年7月更新

モバイルはここから



# こどもと歩こう!らくらくウォーキングマップ

しもめまこうえん  
下沼公園コース 2.8 km



東松山市保健センターのホームページから  
カラーPDF版がダウンロードできます。  
<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index.htm>

マップ作成 東松山市保健センター  
東松山市ウォーキングセンター  
2018年7月更新



のんびい

ゆっくり

ほいく  
歩育とは

# 歩いて育くむ

～ 歩くことを通して子どもの心身の健やかな成長を促します～

## 歩くときは、こんなところにも注意しましょう

- ママもパパも子どもも、動きやすいウェア、歩きやすいクツで
- 飲み物、タオル、オムツ、着替え、おやつなど、忘れずに
- 親がいつでも車道側を歩くこと
- 無理せず、子どものペースで
- あぶないところは、必ず手をつないで、離さないでね
- 見て、聞いて、匂いをかいで、手で触る・肌で感じる、味わう  
五感を総動員して歩きましょう

埼玉県ふるさと  
創造資金



埼玉県のマスコット「コバトン」

## てくてくわくわく歩育ブックダイジェスト版

発行：令和元年10月  
東松山市子ども未来部保育課  
〒355-8601 東松山市松葉町1-1-58  
TEL 0493-21-1407  
FAX 0493-23-2239

