

# 【プログラム17:親子一緒に体づくり!】

☆ねらい：幼児期の運動の発達を知り、親子ですこやかな体づくりに取り組もうとする意欲を高める。

## 《プログラムの概要》

キーワードの例	体づくり
時 間	30分
人 数	何人でもできる。
活動形態	グループ
準備物	○×カード（2色のカードでも、2色の付箋でもよい。）
主な活動	①○×クイズをする。（別紙参照） ②体づくりや運動について考えていることや日頃実践していること等を出し合う。 ③おすすめ動きや運動を紹介する。 ④話題になったことを全体に紹介する。
気を付けること	○病気等で思うように日常生活の中での動きや運動ができない場合もある。 ○発達には個人差があり、○×クイズの出題は一般的な傾向であることを知らせ、不安等を与えないように配慮する。
まとめについて	○展開例に示しているポイントは、本プログラムにおける例である。進行役が自身の体験や経験から感じていることを付け加えたり、例示してあるポイントから取捨選択したりして参加者に伝えるようにする。 ○例示のポイントを押し付けないように心がける。 ○参加者に分かりやすい言葉で伝えるように心がける。
備 考	○書く活動はないので、座談会形式でもできる。 ○熊本県教育庁教育指導局体育保健課作成のDVD「くまもと元気アップ体操巧みな動き編」を紹介してもよい。 ○導入やまとめで、実際に体を動かす活動を短時間でも入れた方が、効果的である。親子で参加される場合もあるので、一緒に、体づくりの運動ができるようなものを考えておく。

【プログラム17：親子一緒に体づくり！】

〔30分〕

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1. ねらいを確認する。【1分】</p> <p>〔キーワード〕 <span style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 2px 10px;">○体づくり</span></p>
21分	全体	<p>2. ○×クイズをする。【16分】</p> <p>(1) 方法を知り、クイズに答える。〈6分〉</p> <p>問題を聞き、○か×のカードで意思表示をする。</p> <p>※問題を聞いて考えることが大事で、参加者が正解・不正解だけに興味がいかないように気を付ける。</p> <p>※多く出題すると時間を要するので、全体の時間に気を付ける。</p>
	グループ	<p>(2) 体づくりや運動について考えていることや、日頃実践していること（おすすめの動きや運動等）を出し合う。〈10分〉</p>
	全体	<p>3. グループで話題になったことや感想等を他のグループにも紹介する。</p> <p>【5分】</p>
8分	全体	<p>4. まとめを話す。【8分】</p> <p>〔ポイント〕</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児期の子どもたちには、日常生活の中で様々な動きを経験させることが体づくりそのものである。危険性には十分気を付けながら、できることから取り組むことが大事である。</li> <li>・ 「運動＝スポーツ」ではなく、お手伝いで体を動かすことも有効な手段である。</li> <li>・ 36の基本の動き（別紙）を知って、それぞれの家庭で取り組むこともよいことである。</li> </ul> <p>※まとめの時間に、いくつかの動きを実際やってみる。</p> </div>

〔 活 動 〕

〔 基本的な説明・問いかけ例 〕

〔 備 考 〕

1. ねらいの  
確認

○今日は、「体づくり」をキーワードに講座を進めていきたいと思います。

・キーワードを提示する。

2. ○×クイズをする

○今から、体づくりに関する○×クイズをします。  
問題を聞いて正しいと思ったら○のカードを、違うと思ったら×のカードを出してください。

(2～3問出題した後に)

○クイズが何問正解だった、何問間違ったということが大事ではありません。しっかり聞いて考えることが大事です。

(続きを何問かする。)

○体づくりや運動について考えていることや、日頃実践していること、おすすめの動きや運動等を紹介してください。

・○×のカード  
ではなくても  
2色のカード  
や付箋を使っ  
てもよい。

・多く出題する  
と時間を要す  
るので気を付  
ける。

3. 感想等の  
紹介

○まだ話している途中だと思いますが、グループで話題になったことや感想等を紹介してください。

(時間があればグループの意見を多く紹介する。)

○どうでしたか。いろいろな意見を聞いて参考になりましたか。

・運動（スポー  
ツ）だけにこ  
だわって話さ  
ないように、  
各グループの  
話題に関心を  
持つておく。

#### 4. まとめ

○幼児期の子どもたちには、日常生活の中で様々な動きを経験させることが体づくりそのものです。危険性には十分気を付けながら、できることから取り組むことが大切です。

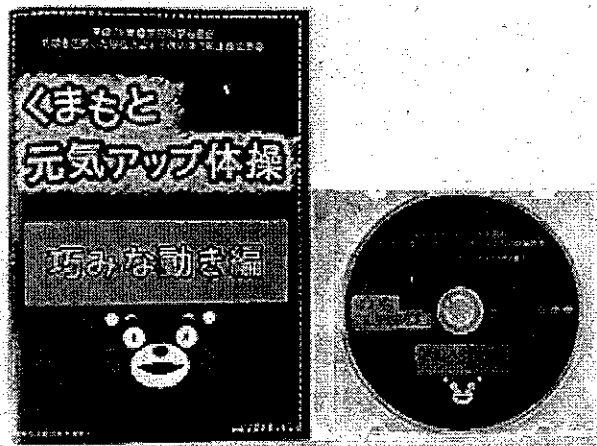
○「運動＝スポーツ」ではなく、お手伝いで体を動かすことも有効な手段です。

○配付したプリントを参考にいただき、36の基本的な動き（別紙）を知って、それぞれの家庭で取り組むこともよいことだと思います。

※いくつかの動きを実際にやってみましょう。

※熊本県教育庁教育指導局体育保健課作成DVD「くまもと元気アップ体操 巧みな動き編」を紹介してもよい。

・子どもの健康状態等への配慮が必要な場合もある（動きたくても動くことが制限されている子どももいる。）ことを進行役は認識しておく。



DVD教材に関する問い合わせ先：熊本県教育庁教育指導局体育保健課

※このDVD教材の内容は、熊本県教育委員会のホームページで御覧いただけます。

【熊本県教育委員会】で検索 → 【子どもの体力】をクリック。

## 体づくり〇×クイズ問題（例）

	問 題	回答	解 説
1	・外遊びをする時間と体力が高い・低いの関係はあまりない。	×	・外遊びをする時間が長いほど体力が高い。（文部科学省調査）
2	・文部科学省が推奨している幼児の1日の生活の中で、体を動かす時間の目安は、45分以上である。	×	・60分以上が目安である。
3	・WHO（世界保健機構）が推奨している幼児の1日の生活の中で、体を動かす時間の目安は、60分以上である。	○	
4	・3～4歳頃の幼児には、滑り台、ブランコ、鉄棒等の固定遊具を経験させるのは効果的である。	○	
5	・3～4歳頃の幼児には、マットや巧技台を転がる、登る、降りる等の動きを経験させるのは効果的である。	○	
6	・4～5歳頃の幼児には、ボールを蹴ったりキャッチしたりする運動を経験させるのがよい。	○	
7	・4～5歳頃の幼児は、自分の好きな動きを好み、友だちや大人の動きのまね（模倣）は苦手である。	×	・4～5歳頃から、友だちや大人の動きのまね（模倣）に興味を示し、繰り返しながらできるようになる。
8	・5～6歳頃の幼児は、自分たちでルールやきまりを作って遊ぶことができる。	○	・4～5歳ぐらいからできる。4～5歳のルールより複雑になってくる。
9	・5～6歳ごろの幼児は、走ってきて跳ぶやボールをつきながら走る等、基本的な動きの組み合わせができるようになる。	○	

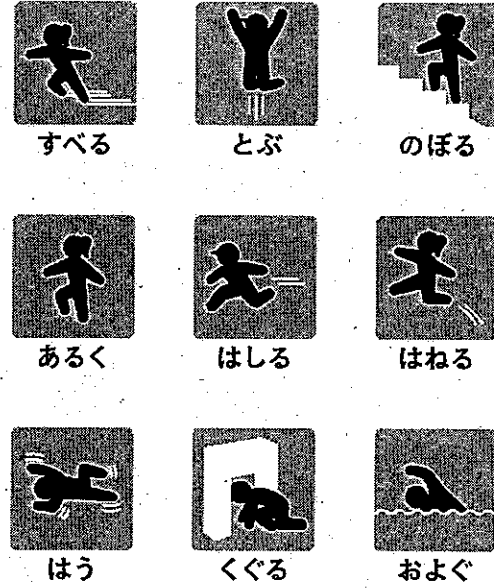
出典：幼児期運動指針  
 幼児期運動指針ガイドブック  
 （文部科学省）

# 36の基本的な動き

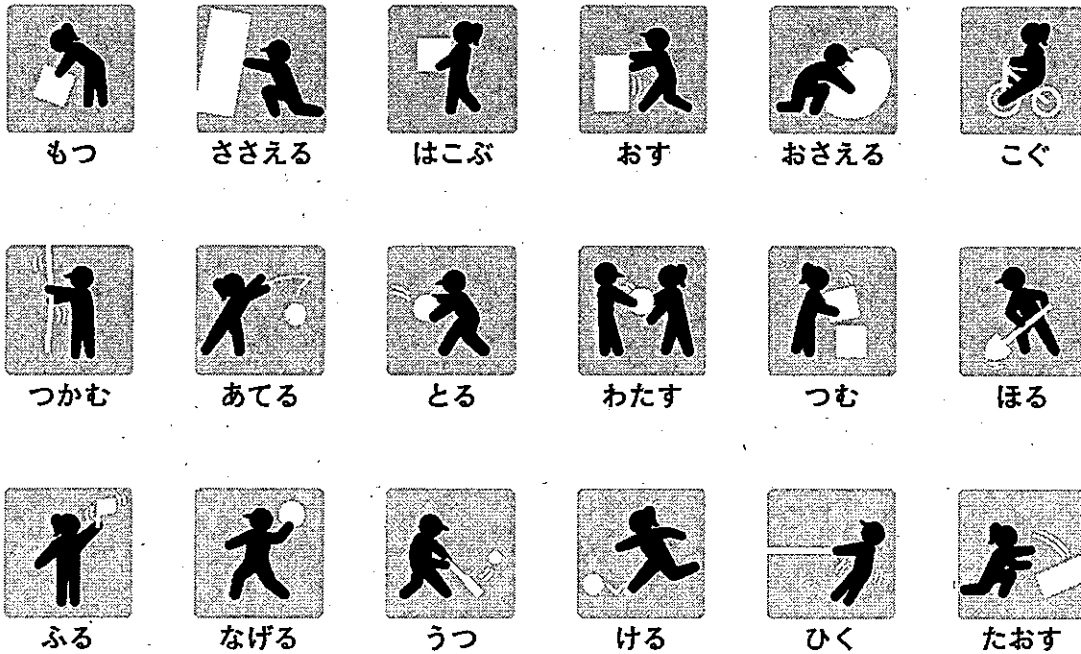
## 体のバランスをとる動き



## 体を移動する動き



## 物を操作する動き



出典：国立青少年教育振興機構  
 幼児期の遊びを中心とした運動プログラム開発・普及委員会