



# 運動あそびの ススメ



幼児期のお子さんをお持ちの皆様へ

## 運動あそび ご存知ですか？

### 「運動あそび」の考え方についての〇×クイズ

(下記の10問に〇×でお答えください)

いくつ  
正解  
できますか？

- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | 幼児期の子どもの運動は遊びを通じて行うことが運動能力の発達に最も有効である     | <input type="checkbox"/> |
| 2  | 遊びの内容は親(自分)が決めてやらせることが子どもの成長に有効だ          | <input type="checkbox"/> |
| 3  | 難しいことにチャレンジさせることが子どもの成長の早道だ               | <input type="checkbox"/> |
| 4  | できないことにチャレンジさせることが子どもの成長の早道だ              | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 鬼ごっこよりもランニングの方が幼児の体力向上には優れている             | <input type="checkbox"/> |
| 6  | 今習得できない動きがあっても年齢を重ねる中で動きは自然に獲得できる         | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 子どもを自由に遊ばせるよりも、大人が教え込む運動指導の方が、早く運動能力が身につく | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 運動が不器用な子どもでも、運動経験を重ねるに従って器用な子どもの水準に近づいていく | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 運動が苦手な親(自分)は子どもの運動能力向上をサポートできない           | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 同年齢の子どもと比較しながら自分の子どもの運動能力の発達度をはかるのが有効だ    | <input type="checkbox"/> |

答えは内面へ→

# さあ、答え合わせをしよう!

No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

答え ①○ ②× ③× ④× ⑤× ⑥× ⑦× ⑧○ ⑨× ⑩×

全問正解の方

すばらしい!

さらに知識・スキルを  
深めてください。

数問不正解だった方

いいですね!

貴方にとって  
参考になる情報があるはずです。  
ぜひ取り組んでみてください。

残念ながら  
全問不正解の方

運動あそびの世界に  
ようこそ!

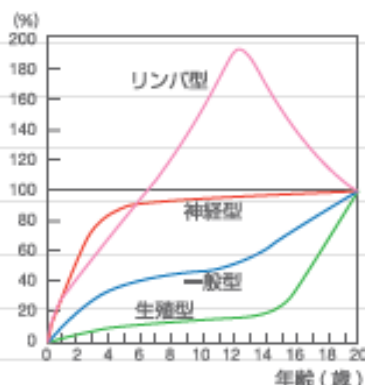
お子さんの  
運動能力を引き出しましょう。



幼児期のお子さんは遊びを通じて動きを経験し、運動能力を発達させる時期です。また、遊びとしての運動経験が子どもの性格形成にも大きく貢献しているといわれています。そのため、

## 様々な遊びの中で、たくさんの動きを経験させることが一番重要です。

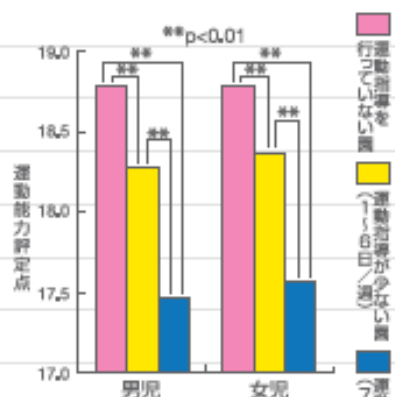
**幼** 児期は基本的な動きを身につけやすい時期ですが、それぞれの動きは年齢により自然に獲得されるものではなく、それぞれの動きを経験することによって身につけ、動きを繰り返すことにより上手な動きになっていきます。運動を上手に行ったり、調整したりする神経型器官は6歳で成人の90%程度まで発達します(図1)。この時期には、特定の遊びや活動に偏ることなく、身体を活発に動かして様々な遊びを行うことで色々な動きの経験をすることが、結果として多様な動きの獲得と体力の高まりにつながります。運動あそびでの達成経験や親などの身近な人からの肯定的な評価を得ることでお子さんは「できるんだ」という感覚(有能感)を持ちます。それが自分への自信になり、行動や友人関係で積極的になるとともに運動好きになり、結果的に身体を動かす頻度が多くなり、運動能力の発達が促進されます。(好循環の形成)



(図1) 器官別発育曲線(スカモン曲線)  
出典: 参考文献①

### 一斉保育中心の幼稚園よりも自由遊び保育中心の幼稚園の方が運動能力が高かった!

一斉指導型の運動指導(体育専門の指導者による体操や水泳、器械運動系などのスポーツ種目)を多く行っている園よりも、特別な運動指導をせずお子さんの自己決定を尊重した「遊び」としての運動経験の方が幼児期の運動発達にとって効果的であることがわかっています。幼児期は自分の興味・関心に基づいて自ら行う遊びを通じて最も効果的に学習が行われ、運動能力発達につながります。(図2)



(図2) 幼稚園における運動指導日数と運動能力との関係

※評定は25m走、立ち幅跳び、体支持持続時間、ソフトボール投げ、両足連続飛び越し、対球の6種目。  
出典: 参考文献②



# もっと知りたい

## FAQ

**Q1** 幼児期に身につけるべき動きはどんなものですか？

**A** 歩く、走る、跳ぶ、投げる、などの人間の基本的な動きです。



幼児が身につけられる基本的な動きの種類は大人と同じくらいたくさんあります。そのため、様々な遊びに取り組むことが重要なのです。また、例えば「歩く」という動きでも、「すたすた歩く」「静かに歩く」「ばたばた歩く」など、色々な歩き方(動きの変化)があります。遊びの中に「色々な動き」と「動きの変化」を取り入れることで、お子さんの運動発達が進められます。

**Q2** 私(保護者)は運動嫌いなのですが大丈夫でしょうか？

**A** 幼児期の運動はあくまで「遊び」ですから、保護者が運動が得意で運動経験が豊富である必要はありません。



体育が苦手な運動は好きでないという保護者のほうがお子さんと一緒に遊べる仲間としてはよい場合もあります。一緒に遊ばなくても、一緒に外に連れ出してあげるだけでもよいのです。スキンシップを図ることも有効です。幼児期は身体をつかった遊びを通して多様な動きを経験することが大切な時期であり、家の中でもできる運動あそびは色々あります。

**Q3** 運動あそびをしている子どもにあまり変化が見られません。

**A** 外から見える変化よりも、お子さんなりに「できるようになる感覚(有能感)」を持たせることが重要です。

それがお子さんの自信・意欲につながります。お子さんの取り組み方や表情などに変化はみられませんか？ここに目を向けましょう。まずはお子さんのできる動きから始めましょう。できる動きを繰り返すうちに少しずつ動きの質が向上していくことをお子さん自身が感じ、「もっと難しいことに挑戦したい」という意欲がお子さんの内面に育ってくるものです。そのプロセスを保護者は見守りましょう。

**Q4** うちの子は一人遊びばかりするんだけど。

**A** 遊び方にも年齢的な変化(発達)がみられます。



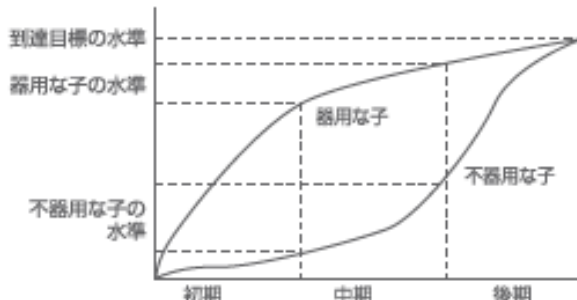
集団遊びをするためにはルール(きまり)を理解する必要があります。運動場面でのルールは具体的で、動きながら理解することができるのでお子さんが社会性を身に付けるよい機会となります。集団生活の中で友だちといっしょに遊ぶ楽しさを色々(失敗も含めて)体験し、ルールを理解できるようになると、ルールのある遊びを好んで行い、ルールを守ることを楽しんだり、ルールのある中で競ったり、協力しながら役割分担したりできるようになります。お子さんの成長段階にあわせて見られるこのような変化を見守ってあげてください。

**Q5** うちの子は不器用なんだけど。

**A** 不器用な子どもであってもその運動を続けていけば上手な子と同じようにできるようになっていきます。

避けるべきことは、運動初期の段階において、器用な子どもとの比較で、「どうせ僕は(私は)できないから…」とあきらめてしまい、動きを繰り返して経験する機会を失うことです。「どうせうちの子は…」と親がジャッジしないことも重要です。大切なのは、お子さんが楽しんで取り組めることで、そこでの繰り返しが動きを上達させます。遊びとしての取り組みでは上手も下手も関係ありません。上達するために必要な条件は動きの経験量であり、楽しんで取り組めることが重要です。保護者と一緒にじっくりと取り組む時間を設けるなど、経験量を増やすようサポートしましょう。

(図3)器用な子どもと不器用な子どもの保育曲線



(近藤充夫「幼児のこころと運動」教育出版1995、p.40)

※横軸は動きを身につけるために必要な練習回数の役割

ここが  
POINT!



## 運動あそび とは？

子どもが自分のやりたい運動を、自分のやりたいように自分で考え、工夫したり挑戦したりしながら取り組んでいる状態が運動あそびです。

遊びとは「自己決定と有能さの認知を追求するために内発的に動機づけられた状態」とであるとされます。つまり、自分らしく行動することで自分らしさを育み、個性を育て、自立した人間を育て、個人が潜在的にもって生まれてくる様々な可能性を実現させ、自己の能力を向上させることです。運動あそびを通じて、子どもは、自分なりに「できるんだ」という感覚(有能感)がもてるようになります。

ポイントは、

- 1 子ども自身がやりたい運動であること
- 2 子どもなりにできることを工夫して行うこと
- 3 子どもなりに出来た感覚が味わえるようにすること

次からは、この3つのポイントをうまく導くために保護者の皆様に取り組んでいただきたいことをご説明します。



# 運動あそびにおける 保護者の皆様の関わり方が重要です。



## POINT 1

**お子さんが行いやすい簡単なことから  
「できること」を増やしていきましょう。**

お子さんの心の中に何らかの「有能感」を育てる保護者援助が、お子さんの内発的な動機付けを高め、「もう一回やってみよう」「明日も挑戦してみよう」といった自発的な運動あそびにつながります。難しいことをできるようにすること(または難しい課題であること)よりも一見簡単そうなことでも、それをやり遂げたり完成させることのほうが重要です。そのため、お子さんが行いやすい簡単なことからできることを増やしていきましょう。

## POINT 2

**お子さんの自己決定を尊重しましょう。**

難しいことよりも、お子さんが今できることを繰り返し取り組ませましょう。幼児期はさまざまな面で自立しはじめ、自分でしたいこと、できることも増えてきます。お子さんが、自分のやりたいことを自分のやりたい方法で試行錯誤しながら、「上手になっている」という実感を持つことで自信がつき、一つ一つの自信が肯定的な自己を形成することにつながります。できるだけお子さんの自己決定を尊重して遊ばせましょう。

## POINT 3

**お子さんが興味をもったことを、  
夢中になって取り組めるように支援しましょう。**

動きは経験することで身につき、そして繰り返し行うことでぎこちなさや無駄がなくなり、上手になっていきます(質の向上)。子どもは興味をもったことに対しては繰り返し何度でも行います。この「遊びこみ」が、運動能力発達につながっていきます。

## POINT 4

**お子さんが思わず動きたくなる  
雰囲気づくりが重要です。**

子どもは親と一緒にいること自体が楽しく、また、おもしろそうな雰囲気が子どもをその活動に向かわせます。お子さんが思わずやりたくなるような環境、関わりたくなるような場をつくり、お子さんの活動を引き出し、親も一緒になって楽しみましょう。それがお子さんにも伝わります。▶

POINT  
5

## 課題の達成が経験できるような多様な機会と肯定的な評価・声かけをしてあげましょう。

お子さんが行いやすく、また自分一人でもできたと思えるようなお膳立てをしてあげましょう。課題の達成が経験できる様々な機会を与えること、肯定的な評価・声かけをしてあげることが保護者の役割として重要です。

POINT  
6

## 褒め方にはコツがあります。

評価は他の子どもとの比較ではなく、その子なりの課題の達成や完成、取り組みに対して行いましょう。「いいぞ」「おもしろいやり方だね」など、お子さんにとって希望が持てる言葉やプラスに考えられる言葉をかけてあげましょう。また、「できたか、できなかったか」といった出来栄への評価以外に、「フォームがよくなった」「力強くなった」というような運動の質的な変化を褒めることも効果的です。

POINT  
7

## 親も一緒になって取り組みましょう。

子どもにとっては親と一緒にいること自体が楽しいものです。お子さんと戸外に出る機会をつくる、日常生活の中で身体を使った動きを意識する(例えば、「布団をたたむ」といった作業もお子さんにとってはかなり難しい動きを多く含んでいます)、簡単なスキンシップをはかる(一緒にじゃれあうのも有効です)など、親も一緒になって取り組みましょう。親と一緒にいて、お子さんが「安全だ」と感じられる環境をつくってあげると、お子さんは自分から遊び始めます。



### 鬼ごっこってすごい!?

鬼ごっこには「走る」「かわす」「止まる」などの多様な動きが含まれるため、「走る」だけのランニングよりも運動発達の立場からいえば効果的です。何よりお子さんが楽しんで行えることが重要です。





さいごに

幼児期の運動はあくまでも「遊び」として行うものです。子どもの主体的な遊びが子供の成長に有効であり、また遊びとして行うことが子どもの意欲や有能感（「できるんだ」という感覚）を育てることにつながります。一方で、子どもが経験する動きの数は以前に比べて減ってきています。そのため意識して動きを経験させることが必要です。重要なことは「多様な動き」を体験することです。普段の生活の中での動きも大切です。歩いたり、お手伝いでもたくさんの動きが経験できます。家の内外で保護者も一緒に楽しみながら運動あそびを実践してください。

東京学芸大学総合教育科学系教育学講座幼児教育学分野  
教授 吉田伊津美



「運動あそび」で  
たくさんの動きを  
経験しよう!

発行：株式会社ティップネス

監修：東京学芸大学 総合教育科学系教育学講座幼児教育学分野  
教授 吉田伊津美

発行年月日：2017年7月20日

#### 参考文献

①「幼児期における運動発達と運動遊びの指導  
～遊びのながで子どもは育つ～」  
杉原 隆・河邊 貴子 編著 ミネルヴァ書房 2014

②「保育と幼児期の運動あそび」  
岩崎洋子 編 吉田伊津美、林淳吾、鈴木康弘(著)  
朝文書林 2008

③「幼児の運動あそび【幼児期運動指針に沿って】」  
吉田伊津美編著 チャイルド本社 2015

④「親と子のスポーツ心理学」  
吉田 伊津美 体育の科学 2009-05 p.324～327

⑤「幼児教育 健康な心と体を育てる指導」  
吉田 伊津美 初等教育資料 2012-02 p.104-107

⑥「幼少年期の運動遊びの留意点」  
吉田 伊津美 子どもと発達発達 2008 p.204-207