令和７年度すくわくプログラム

１．活動のテーマ

幼児が興味を持って自ら体を動かす運動遊び

＜テーマの設定理由＞

園庭での活動を大切に教育活動を行ってきた当園では、年少児のころから遊びの中で十分に体を動かしてきた。その特徴を活かし「動」をテーマに設定する。体を動かすことは、子どもたちが日常的に行っていることで日ごろから園庭の固定遊具を使っていろいろな動きを試して遊びを発展させている様子がうかがえる。今回は、固定遊具だけではなく、園庭で遊べるいろいろな運動用具を用いて子どもたちがどんな風に用具を使ったり工夫したりするか、集団の中でどんな風に子どもたち同士が話し合い遊具を使った遊びを発展させていくか体を動かすことをより楽しむため。

２．活動スケジュール

幼児

１、持久力・柔軟力をつける
（１）体力つくりのためのマラソンを取り入れる
（２）体の柔軟性や体感を養うためのマット運動や跳び箱を取り入れる
（３）室内でのボール遊びを通して体力つくりをする
　　ボール遊びに関しては、ハンドボールチームの選手と一緒にハンドボールをする機会も設け、ボールの扱いを幼児がボールゲームしながら習う。

２、幼児の遊びを広げる
（１）鉄棒
　　基本的な鉄棒の使い方は教える
　　遊びの中でタイヤなどを用いたり、工夫しながら遊ぶ
（２）ボール遊び
　　いろいろな硬さ、大きさのボールを用意して自由に使えるようにする。
（３）縄跳び
　　自分持ちの縄跳びはげた箱に入れいつでも自由に使えるようにする
　　記録用の用紙を準備し自由に書けるようにする
　　二重跳びなどが跳びやすいなわとび、跳ぶタイミングがとりやすい棒付きの縄跳びを準備して自由に使えるようにする。

教員

子どもたちが使う運動用具の使い方、指導の仕方について体育専門の指導者から学ぶ
①　　鉄棒・跳び箱の補助の仕方
②　　体力づくりや体幹づくりに適した運動
③　　運動の安全で適切な補助の仕方

子どもの運動遊びを観察しながら研修を重ね遊びの広げ方・声掛けを考える

３．探究活動の実践

＜活動の内容＞

・活動のために準備した素材や道具、環境の設定

1、 園庭の鉄棒の設置

2、ボールや縄跳びの運動用具を自由に使える環境

3、ボールをシュートするための簡易ゴールの設置（園児の希望）

4、運動遊び活動をするための体力つくり

→音楽や障害物のソフトドリルハードルを用いたマラソンや集団遊び

→跳び箱・跳び箱板・マット・ラバーコーン・ラバーリング・巧技台を用いたサーキット

・活動中の子供の姿・声、子供同士や教諭との関わり

1、音楽をかけたり、障害物を取り入れたマラソン

体力つくりのためのマラソンで楽しく継続するために運動会での遊戯の曲をかけると幼児が走りながら歌い始めた。さびの部分で歌う幼児が増え掛け声をかけながら走るようになった。そんな 5 歳児の様子を見て 4 歳児が自分たちも好きな歌をかけてマラソンをしたいと言い出す。単調な動きであることから興味を示さないことが多かった運動を楽しく感じることができ体力が飛躍的に向上した。

音楽をかけるだけでなく、時折マラソンのコースに幼児用のハードルや巧技台といった障害物を入れ足を上げ転ばないような練習をしつつ音楽同様に楽しみを盛り込んだ。自由な遊びの中でもハードルを使って遊んだり、チームを作ってリレーを行い（ラバーリングを用いて）走ることが楽しめるようにした。雨の日には、ホールで巧技台を組み合わせて遊ぶ姿もあった。

２、集団遊びの中で遊びのルールを自分たちで決めながら遊び始めた

学年やクラスで遊んでいた鬼ごっこなどの集団遊びをこうしたほうが楽しいとルールを話し合って変えながら遊ぶ姿があった。友達の意見を聞いたり自分の意見を伝えたりする場面が増えた。

3、応援しながら頑張る縄跳び

体力が向上したことで持久力がつき跳べるまで練習を重ねなければできるようにならない縄跳びも周囲の友達と励ましあったり喜び合ったりしながら一緒に取り組む姿が多く見られた。友達と回数を数えあいながら紙にできた数を記録してあげあったりする姿もあった。

年長組が上手に跳ぶ姿を見て年中、年少組の幼児が縄跳びに興味を示し遊びの中で使うようになる。縄に棒をつけた回しやすい練習縄跳びを手の届くところに置くことで自ら触ったり跳んでみる幼児が増える。年長児が教えるような姿もあった。

4、園庭を広く使い、運動遊びをする姿がよく見られるようになったよ

1 年間の取り組みの中で幼児が好んで体を動かし遊ぶ姿が見られるようになった。その中で子ども同士が教えあったり、一緒に遊びを考えたり展開姿もよく見られた。また、遊びの中で意見がぶつかったり相手の話を聞いたり自分の気持ちを伝えたりする姿がみられた。教員と一緒に遊ぶ姿から子供たち同士で遊ぶ姿が多く見られた。

教諭は、子どもたちが決めたルールでの遊びの審判をしたり、遊びの中で展開するときに使いたいものの準備を幼児の意見を基に一緒に行った。



４．振り返り　　振り返りによって得た先生の気づき

約１年間幼児の運動遊びと積極性、体力について幼児の姿を見ながら教員と考察を続けてきたが、運動遊びを楽しくする事によって幼児たちでルールや方法を話し合い、お互いの気持ちをぶつけ合う姿が見られ５歳児にとっては体と心の成長に大切な機会となった。また、固定遊具や運動器具を上手に使えるようになると他の活動においても積極的になり自己肯定感が上がっていった。

しかしながら運動遊びをするには、幼児が自由に安全に使える運動用具を備えるのはもちろんの事、幼児自身の体力も備わっていないと難しいことが分かった。集団でのボール遊びや鬼ごっこも長時間は走ることができる体力が備わらないと途中で疲れ、飽きて興味を示さなくなってしまう。

幼児の姿から体力を備えることの大切さを知り幼児がいかに楽しく体力つくりに取り組むかを考えた。音楽をかけながらのマラソンをとりいれ、時には声を出してうたっている姿も見られた。マラソンの中に障害物を組み込んだり、運動遊びでは体のいろいろな部分を動かして柔軟な動きができるよう跳び箱やマット運動を中心に取り入れた。

体力つくりに関しては、幼児が主体となることは難しかったが、これを取り入れることによって幼児の運動遊びが積極的に幼児同士の活動の中で展開されていった。園庭での鉄棒遊びやボール遊び、縄跳びなど周囲の幼児と一緒に楽しむ姿がよく見られた。