おうちで

元気アップ

運動あそびカード

いろいろな運動あそびにチャレンジしよう！

基本的な動きを身につけて、元気な体へ

- 多様な動きを経験しよう（走る・跳ぶ・投げる・押すなど動きの種類を増やす）
- 楽しく体を動かす時間をつくろう（運動習慣の確立）
- 安全に楽しく運動遊びができる環境をつくろう（親子遊びの推奨）

１日１０分以上、体を動かしたら都道府県にひとつ色をぬろう♪【一緒に都道府県の位置まで覚えられたらお得だね(*^^)v】

楽しみながら継続的に行えると効果がアップ！運動遊びを紹介するから参考にしてね♪

他にもこんなサイトもおすすめです♪

【https://www.recreation.or.jp/kodomo/】子供の体力向上ホームページ

日本レクリエーション協会

目指せ!! 日本一周♪

北海道 01	青森 02	岩手 03	宮城 04	秋田 05	山形 06	福島 07
茨城 08	栃木 09	群馬 10	埼玉 11	千葉 12	東京 13	神奈川 14
新潟 15	富山 16	石川 17	福井 18	山梨 19	長野 20	岐阜 21
静岡 22	愛知 23	三重 24	滋賀 25	京都 26	大阪 27	兵庫 28
奈良 29	和歌山 30	鳥取 31	島根 32	岡山 33	広島 34	山口 35
徳島 36	香川 37	愛媛 38	高知 39	福岡 40	佐賀 41	長崎 42
熊本 43	大分 44	宮崎 45	鹿児島 46	沖縄 47		

ゴール

【タオルを使ったいろいろな遊び】

❶ボールとして

①ひとりで

＜遊び方＞

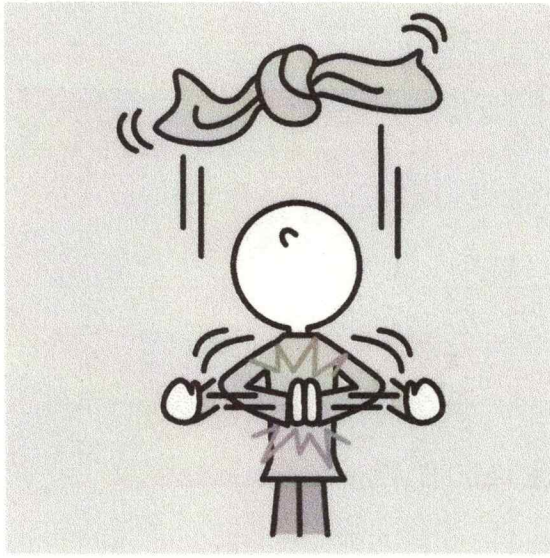
何度か結んでボールにして投げ上げキャッチ。

＜獲得する力＞

握力、投力、空間認知、体のコントロール

＜ポイント＞

捕る力によって結ぶ回数を工夫する。
慣れてきたら動きを組み合わせる。
例：キャッチするまでに何回手をたたけるかな。
　　地面ぎりぎりでキャッチしよう。



②二人で

＜遊び方＞

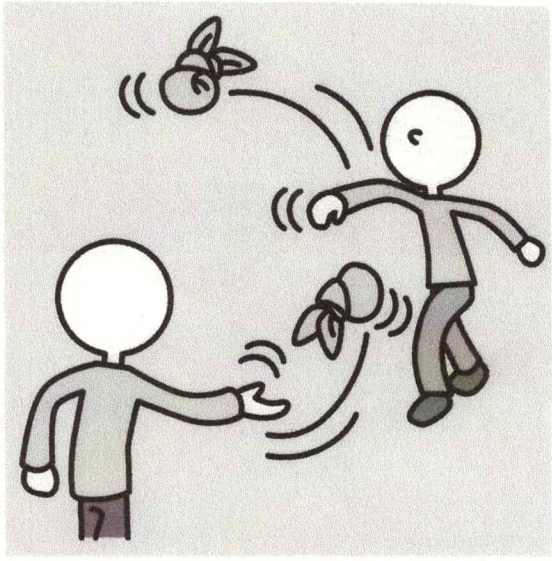
キャッチボール

＜獲得する力＞

投力、空間認知、体のコントロール

＜ポイント＞

慣れてきたら２個に増やす。
距離を遠くにする。
捕る力によって、結ぶ回数を工夫する。



＜遊び方＞

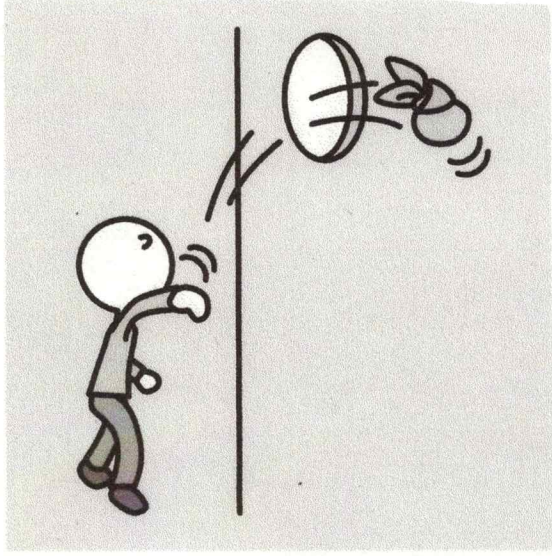
玉入れ

＜獲得する力＞

投力、空間認知、動きの予測

＜ポイント＞

入れるものを変化させる。
例：大きいもの→小さいもの
　　近く→遠く
　　固定→移動
　　障害物を置く
例：高いもの
　　穴を通すもの



❷ロープとして

①ひとりで

<遊び方>

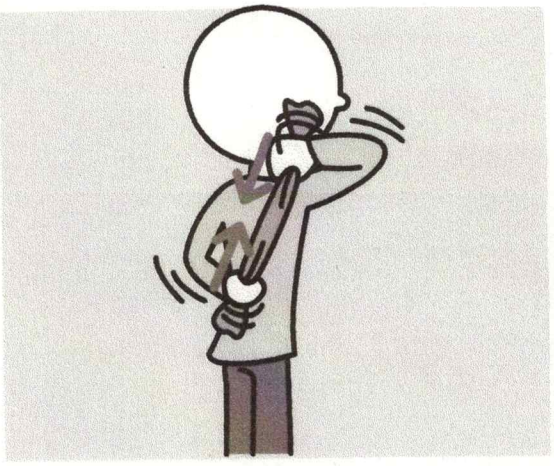
体ほぐし：背中でタオルを使って手をつなぐ。

<獲得する力>

柔軟性

<ポイント>

無理をせず心地よさを感じさせる。
慣れてきたらだんだん手を近づけていく。



<遊び方>

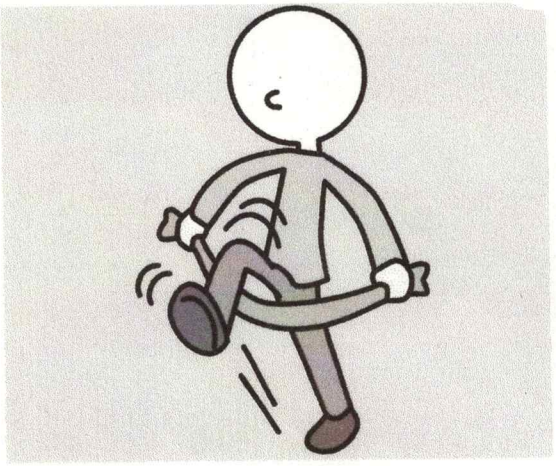
足抜き（前→後、後→前）

<獲得する力>

柔軟性

<ポイント>

慣れてきたらタオルを短くする。



<遊び方>

なわとび（ジャンプ）

<獲得する力>

柔軟性、リズム感

<ポイント>

長めのタオルを用いる。

②二人で

<遊び方>

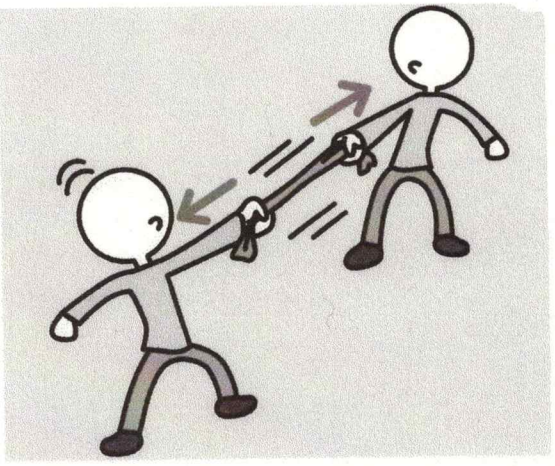
つなひき

<獲得する力>

筋力（引く力、ふんばる力）

<ポイント>

急に力を抜かないように注意する。
最初は両手で、できる子は片手で。



<遊び方>

バランスくずし

長めのタオルを用いて、お互いに腰の後ろを通して右手で持つ。引いたり緩めたりかけひきをしながら、先に足が動いたら負け。

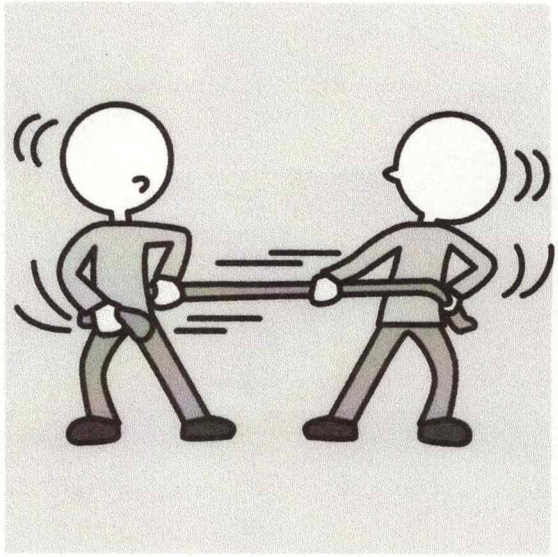
<獲得する力>

筋力、バランス、かけひき

<ポイント>

同じような身長同士で対戦させる。

両足を閉じている状態が最もバランスを崩しやすい。



<遊び方>

そりすべり

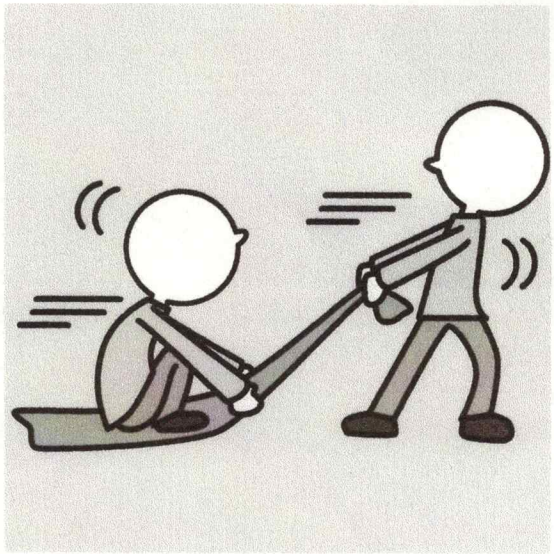
一方はタオルに乗って体育座りの姿勢になり、両手でタオルをつかみ、もう一方はゆっくりと引っ張る。

<獲得する力>

筋力（腹筋、背筋）、バランス、体の締め

<ポイント>

動き始めは必ず声をかけ、ひっくり返らないように気を付ける。



<遊び方>

キャッチ

引く人と握る人に分かれるる人の手のひらにタオルを置き、引く人はタオルの端を持つ。

「キャッチ」の合図で片方はタオルを引っ張り、片方は逃がさないように握る。

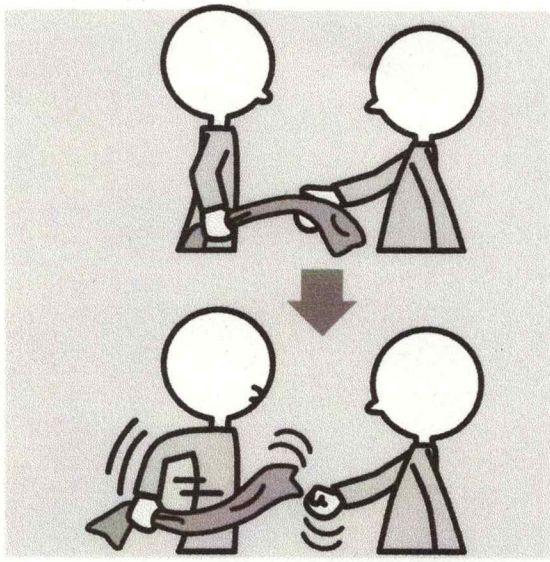
<獲得する力>

握力、集中力、反応力

<ポイント>

最初は保育者が合図をかける。

「キャット」の言葉をはさむなど、フェイントを入れることで、興味づけを図ったり、難易度を上げたりする。



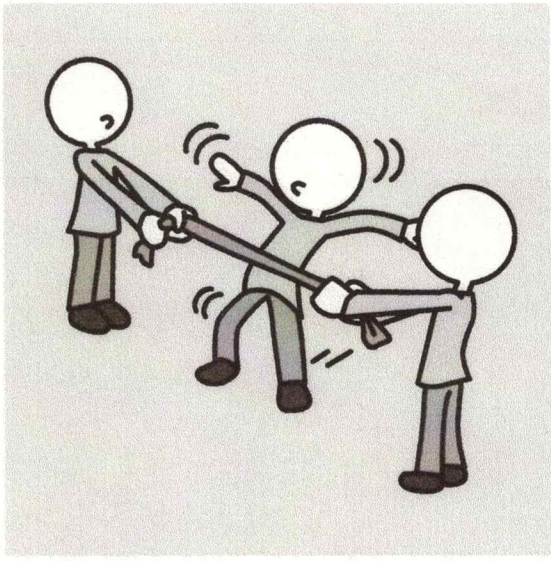
③三人で

＜遊び方＞

リンボーダンス

二人でタオルを持ち、一人がその下をくぐる。

順番を変えながら行う。



＜獲得する力＞

柔軟性

＜ポイント＞

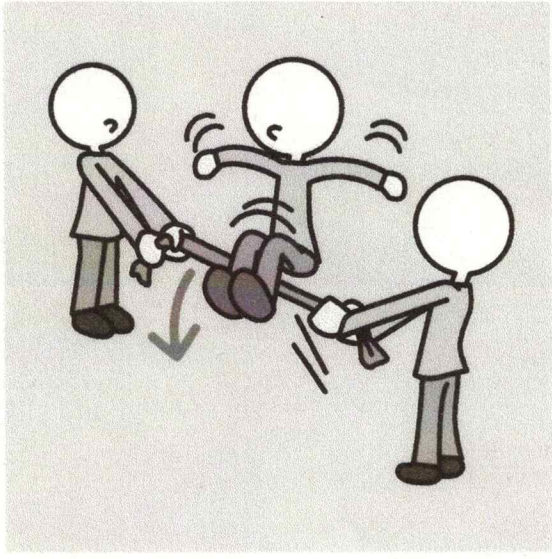
最初は無理なくくぐれる高さから、だんだんと下げていく。

＜遊び方＞

ジャンプ

二人でタオルを持ち、一人がその上をとぶ

順番を変えながら行う。



＜獲得する力＞

跳力

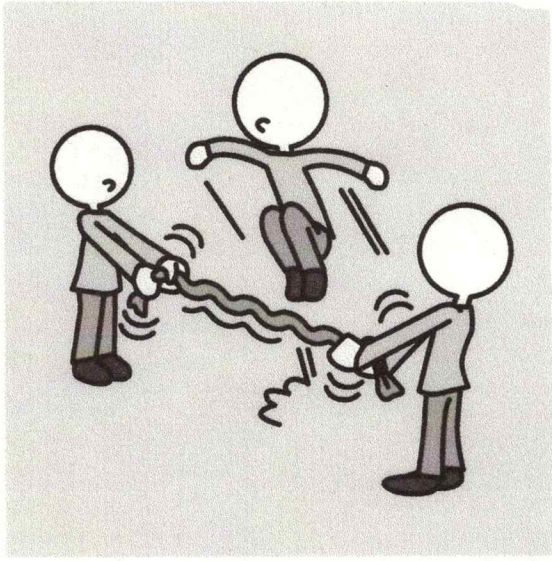
＜ポイント＞

相手のことを考え、最初は無理なく跳べる高さから、だんだんと上げていく。

真っ直ぐな状態だけでなく揺らしてみる。

横揺れ……幅のあるジャンプ

縦揺れ……高さのあるジャンプ



【体をつかったいろいろな遊び　～○○に変身しよう！～】

＜獲得する力＞

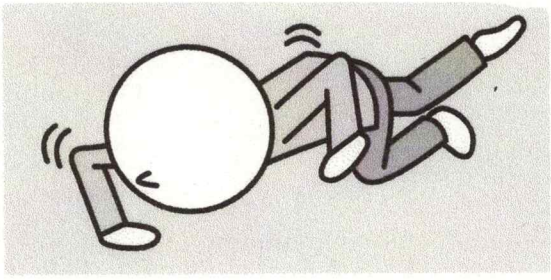
体のコントロール、バランス、筋力

＜ポイント＞

動きの大きさや速さ、方向を変化させる。
個人の活動と集団の活動を組み合わせる。

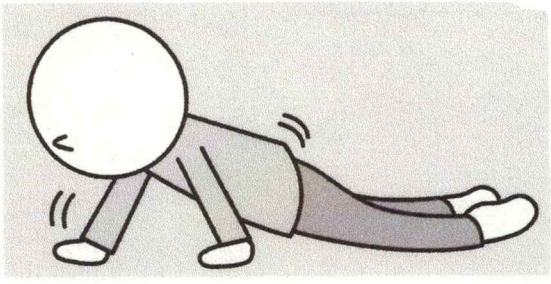
①ワニ

・右手・右足、左手・左足を同時に動かす。
・右手・左足、左手・右足を同時に動かす。
・前だけでなく、後ろにも進む。
・ゆっくり大きく、速く小さく、スピードの変化とストップ。



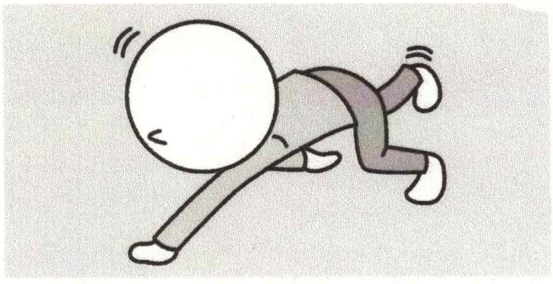
②アシカ

・肘を伸ばして体を支えながら前に動く
・じゃんけんゲームを組み合わせ、片手で体を支持する。



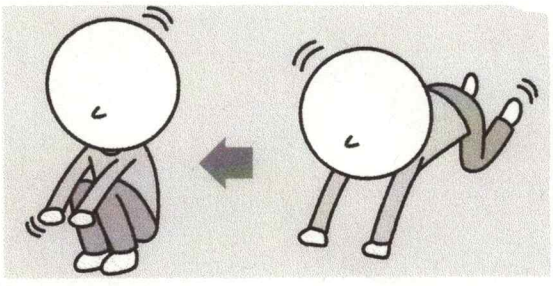
③イヌ

・手足走り
・リレーを入れることで速さを意識させる。



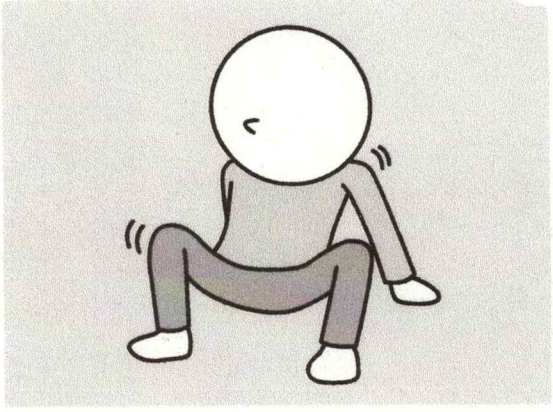
④ウサギ

・両手、両足を交互に使う。
・両手にしっかり体重をのせる。
・速さよりも大きな動きを意識させる。
※跳箱の動きにつながる。



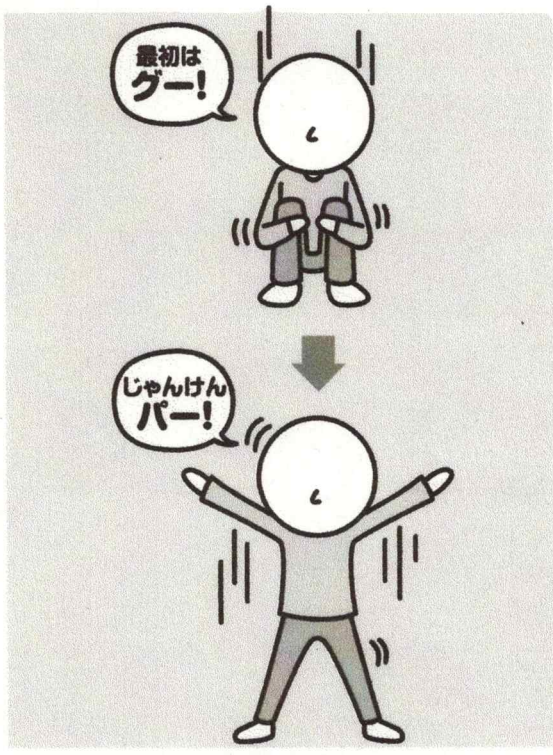
⑤クモ

・お腹を上にして、お尻をできるだけ高くして前後に動く。
・慣れてきたら、速く移動する。
※折り返しリレーでも可
・じゃんけんゲームを組み合わせ、片手で体を支持する。
・クモ相撲での対戦
※おしりをついたら負け



【子ども同士で取り組む運動遊び　～二人で】

①ジャンボジャンケン



＜遊び方＞

体をつかったジャンケン
グー……しゃがんで膝を抱える。
チョキ……手はチョキで前に突き出す。
　　足は前後に大きく開く。
パー……手は左右に大きく開く。
　　足も左右に大きく開く。
「最初はグー」
「ジャンケン、○○」

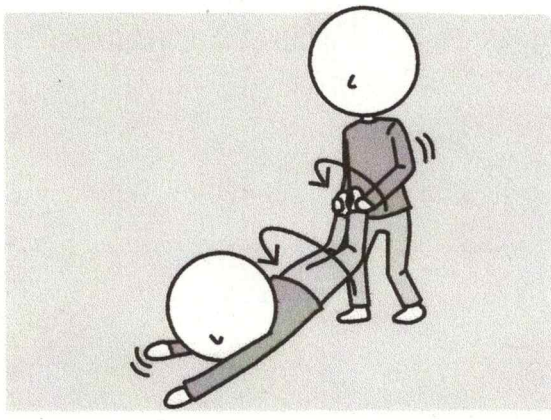
＜獲得する力＞

筋力（腹筋、背筋）、柔軟性、バランス

＜ポイント＞

大きな動作を意識させる言葉かけ
「ジャンケン……（間）……○○」
間に空中動作などのフェイントを入れる。

②サンマ



＜遊び方＞

一方がうつぶせの状態で寝て、もう一方が制限時間内でひっくり返す。

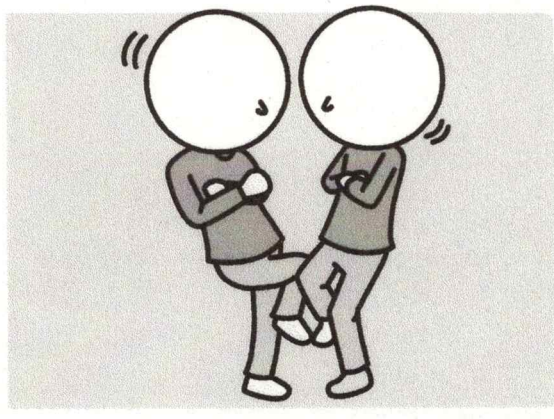
＜獲得する力＞

筋力（腹筋、背筋）、ふんばり、体の締め

＜ポイント＞

子どもたちの実態にあった時間設定
隣とぶつからないような距離

③片足相撲



＜遊び方＞

両手を胸の前で組んで、片足になって体を押し合いながら、押し出すか手がはなれたら負け。

＜獲得する力＞

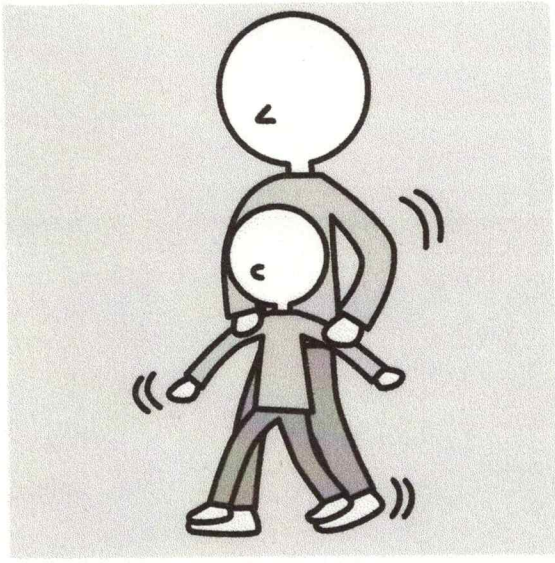
筋力、ふんばり、バランス、かけひき

＜ポイント＞

マットの上は安全だがバランスを崩しやすい。
子どもたちの実態にあった広さの設定。
応援などの関わり合い。

【親子で取り組む運動遊び】

①一緒に歩こう



①子どもを足の上に乗せて一緒に歩く。
※どちらに動くのか、からだを通して伝える。
②慣れてきたら、前後左右、自由に動き回る。
③子どもを足の上に乗せたまま一緒にジャンプをする。

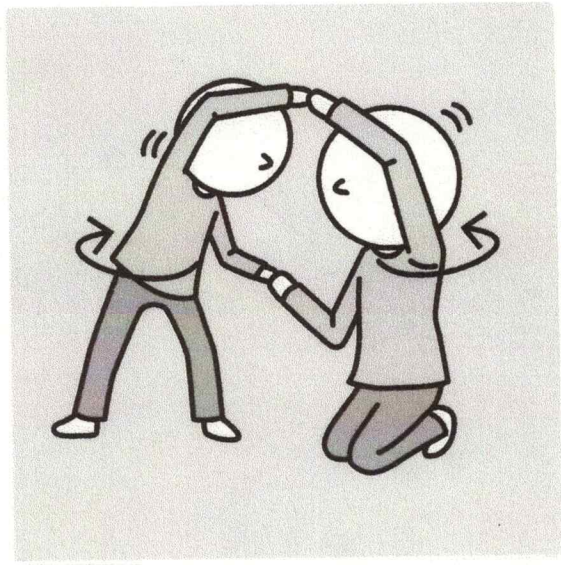
<遊びの効果>

・動きの獲得（同調性）
・コミュニケーションの高まり

<ポイント>

・親のぬくもりを感じながら活動することで心地よさを感じさせる。
・言語と非言語によるコミュニケーションを図る。

②スイングターン



①両手をつなぎ、1・2の3で一緒にからだを回転させて、背中合わせになる。
半回転 → 元に戻る。
②1回転 → 2回転。

<遊びの効果>

・動きの獲得（同調性）
・肩関節のストレッチ効果

<ポイント>

・子どもの身長に合わせてしゃがむ。
・ゆっくりの速さから慣れてきたら速くする。

③山登りからくるりんぱ

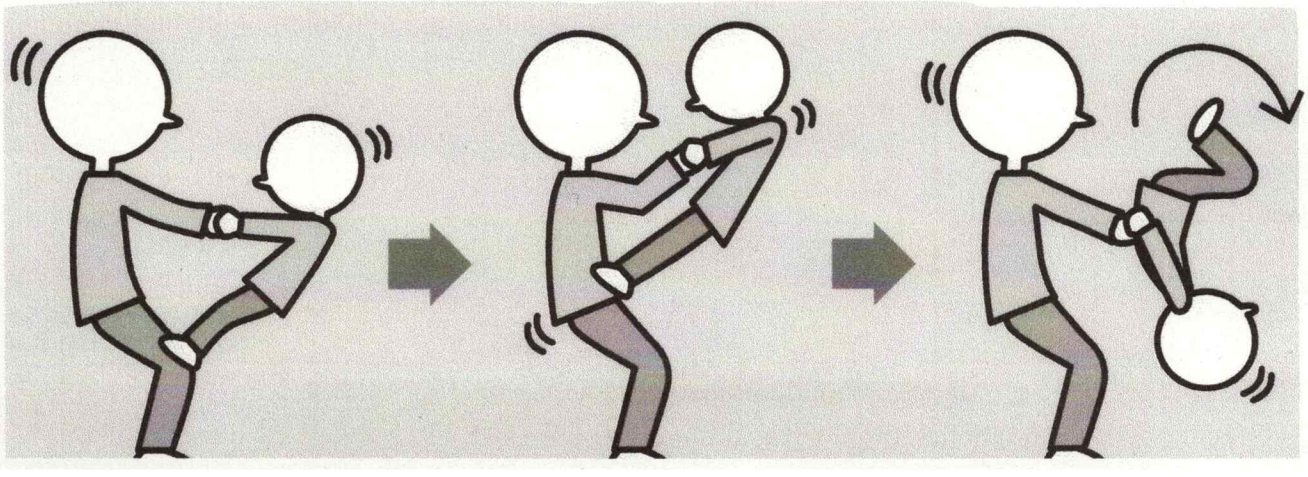
両手をつないで向かい合い、子どもは親の足、おなかをよじ登ってから、後方にくるっと回る。できる人は回って返る。

<遊びの効果>

・筋力アップ（つかむ、よじのぼるなど）
・バランス

<ポイント>

・応用編として両親と片手ずつつなぎ、回る → 返ることもできる。



④ミラー体操（まねっこあそび）

①子どもと向かい合い、手は腰、両足を広げて立つ。親は体を左右に倒し、子どもは親の動きを真似る。

②慣れてきたら、前後の動きも入れる。

＜遊びの効果＞

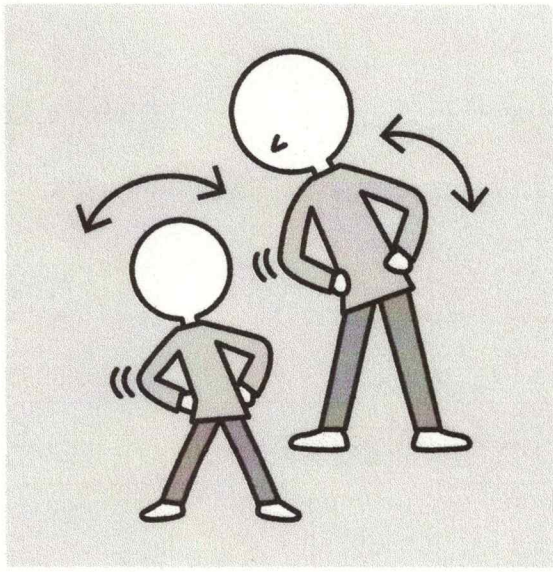
・動きの獲得

・ストレッチ効果

＜ポイント＞

・親は大きな動きを意識する。

・慣れてきたら時々フェイントを入れる。



⑤足合わせミラー

①親子で向かい合って座って足の裏を合わせ、上下左右に動かす。

②前後の動きや回す動きも入れる。

＜遊びの効果＞

・動きの獲得

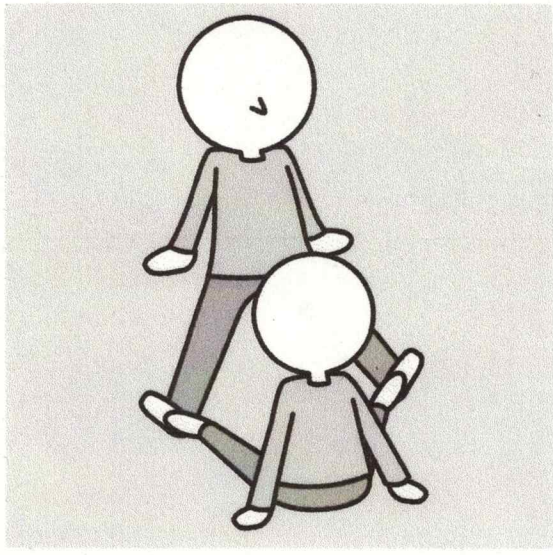
・ストレッチ効果

・スキンシップの高まり

＜ポイント＞

・最初は強めに足の裏を合わせる。

・慣れてきたら速くする。



⑥リズムジャンプ

親は座り、子どもは立って両手をつなぐ。

①両足跳び……親の足は閉じたまま

※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ

＜遊びの効果＞

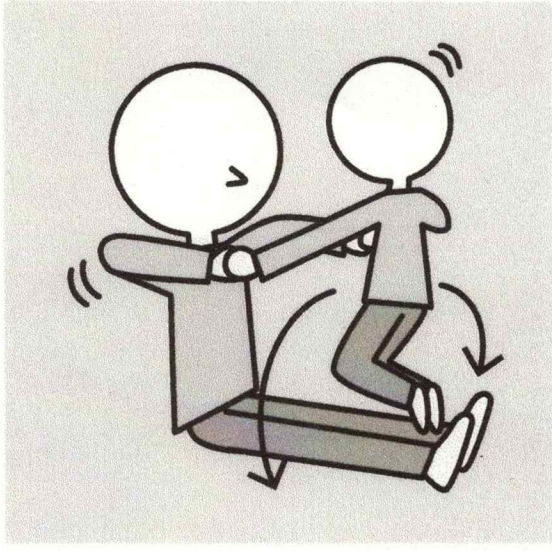
・リズム感

・巧緻性

＜ポイント＞

・最初はゆっくりとび、一定のリズムを意識

・ギャロップにならないように気を付ける。



②グーパー跳び……親の足は開閉

※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ

※慣れてきたらフェイントを入れて

＜遊びの効果＞

・リズム感

・巧緻性

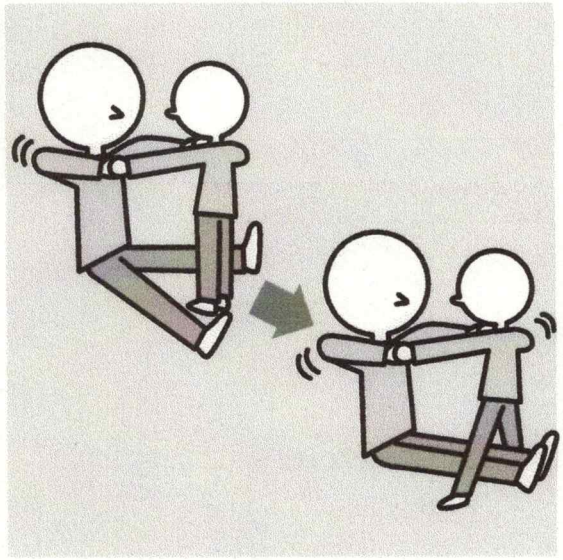
・コミュニケーションの高まり

＜ポイント＞

・最初はゆっくりとび、一定のリズムを意識

・転びそうな時に手を離さない。

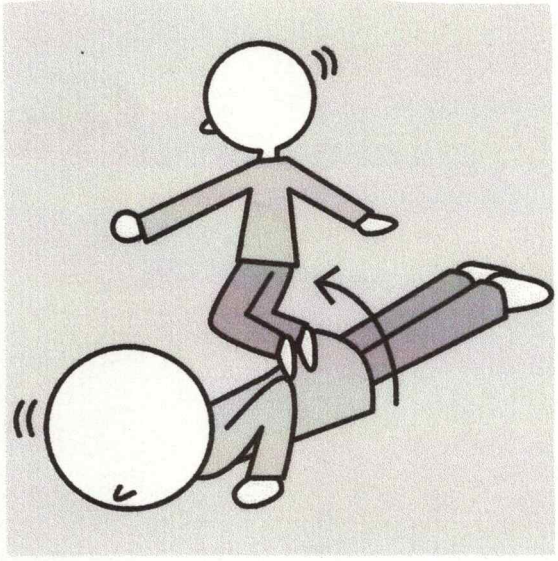
・慣れてきたら、速さの変化やフェイントを入れる。



⑦トンネル

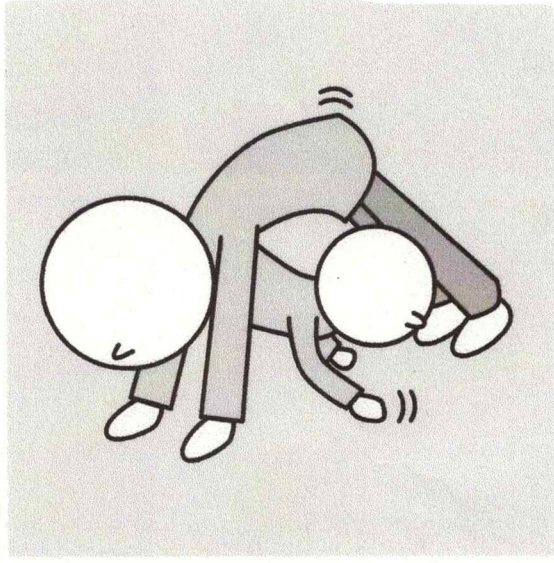
親がうつぶせのときは、ジャンプ。

※「跳んで」→ ジャンプ



親がトンネルを作ったら、くぐる

※「くぐって」→ くぐる



＜遊びの効果＞

・リズムよく跳ぶ

・敏捷性

・巧緻性

＜ポイント＞

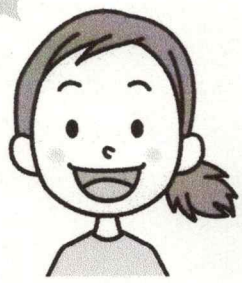
・慣れてきたらフェイントを入れる。

○「くぐって、やっぱりとんで」

×「とんで、やっぱりくぐって」

応用編：体育座りの姿勢

手の位置、かかとの位置によって親の負荷は大きく変わります。



⑧掃除機

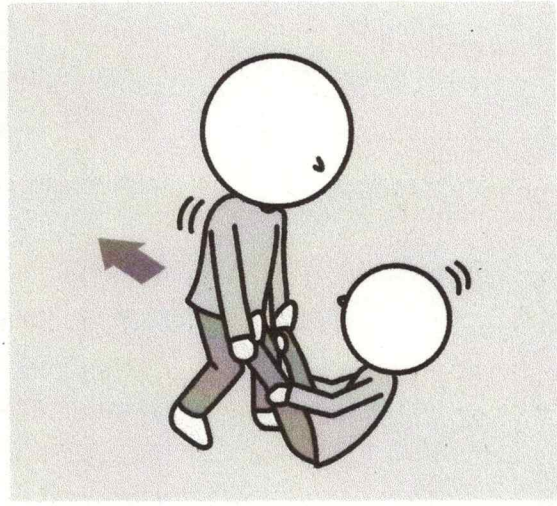
親は座った子どもの両足首を持ち、後方に移動する。子どもは体を起こし、両手で足を抱える。

＜遊びの効果＞

・体の引き締め
・筋力

＜ポイント＞

・動き始めは必ず声をかける。
　いきなり動くと後ろに倒れてしまう。
・慣れてきたら子どもの手の位置や移動する。
・方向や速さを変える。



⑨人間平均台

親は足を広げて座り、子どもは親の足の上をバランスを保ちながらゆっくり歩く。

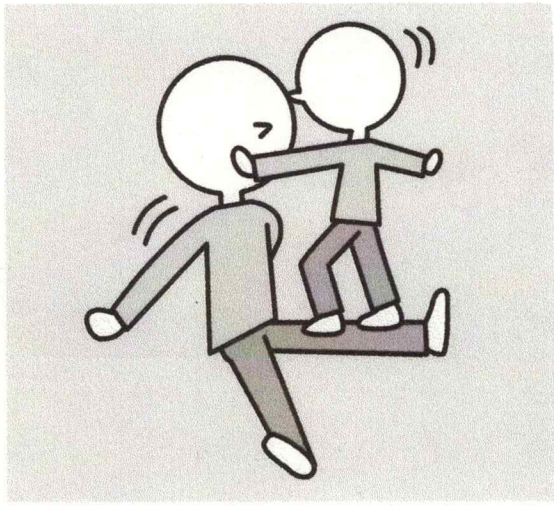
※両手をつなぎ → 片手つなぎ → 手ばなし

＜遊びの効果＞

・バランス
・コミュニケーション

＜ポイント＞

・親の上を歩く心地よさを感じさせる。
・ゆっくり歩くほうがバランスがとりにくい。

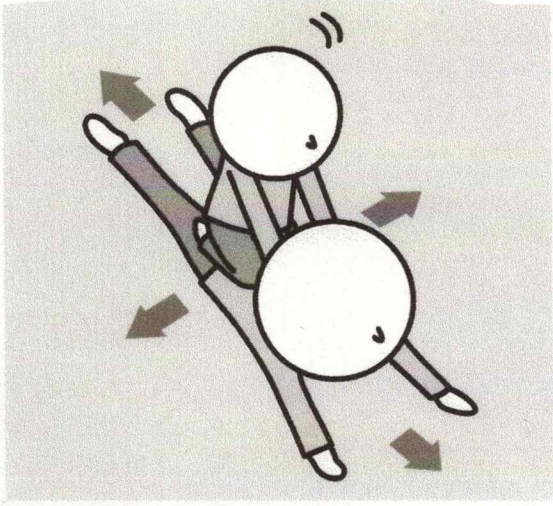


⑩サーフィン

親はうつぶせで寝て、子どもはその上に乗る。

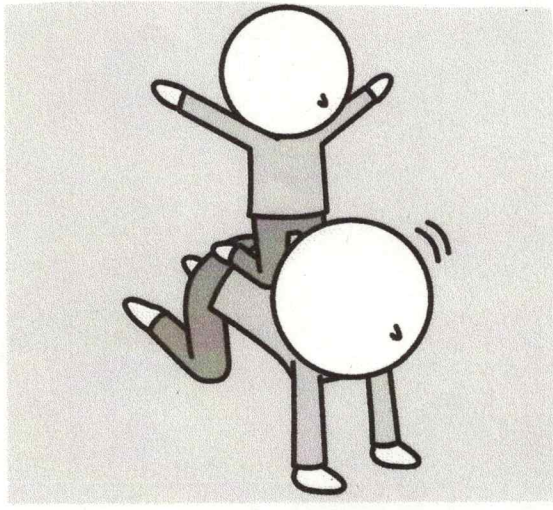
①正座の姿勢で親の方をもつ

※親はゆっくり前後左右に動く。



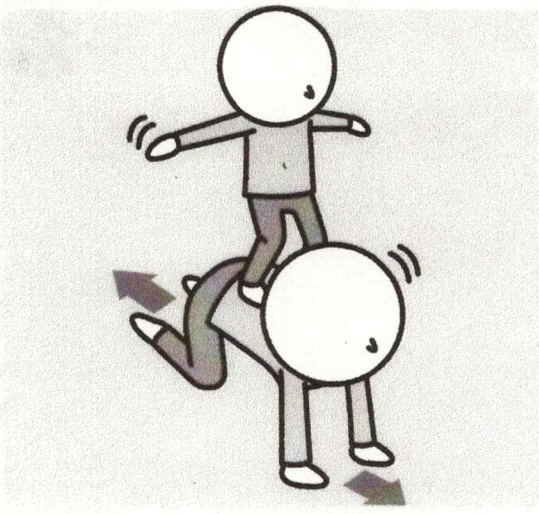
②膝立ちの姿勢で両手を広げる

※親は動かない。



③ゆっくりと体を起こし、足を前後に開いて立つ

※親はゆっくり前後に動く



＜遊びの効果＞

・バランス

＜ポイント＞

・転んでもけがをしない場所でおこなうこと

・子どもによってはこわがることもある。無理をせずに体がふれあう心地よさを感じさせる。

⑪コアラ

親は足をしっかり広げて立ち、両手を広げて構える。子どもは少し離れたところから走って、親にとびつく。落ちないように気を付けながら、親のからだをぐるっと回る。

＜遊びの効果＞

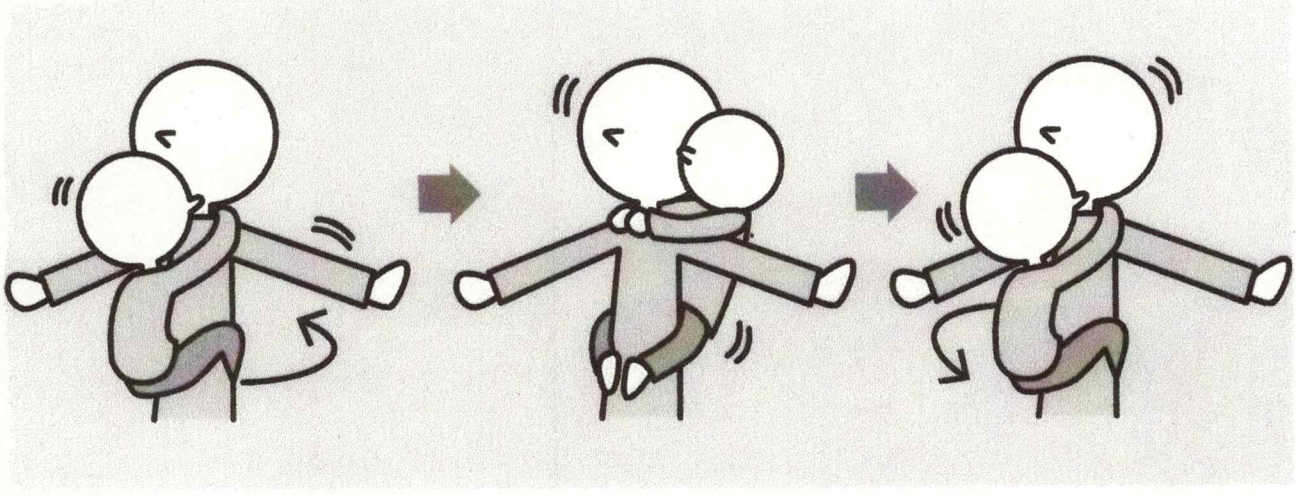
・筋力アップ（つかむ、よじのぼるなど）

・バランス

＜ポイント＞

・親への安心感をたっぷりと感じさせる。

・子どもの実態に応じて支援をする。



参考資料【子どもの体力向上支援事業】島根県教育委員会