

(1) 用具を使わない体幹遊び

① 1人遊び

1. 動物歩き (0歳~2歳 適用可)

【方法】

① 色々な動物になりきって歩く。

【留意点】

① 手指を開かせ、腕でしっかり支持をさせる。

② 慌てると顔を床にぶつけることがあるため、ゆっくりと運動させる。



クマ



アザラシ



クモ歩き

2. 片足バランス (0歳~2歳 適用可)

【方法】

① 片足を上げる。

② 両手を開き、バランスをとる。

【留意点】

① バランスが崩れたら手をほどいて両足を着けることを教え、決して無理はさせない。

② 目をつぶることで、さらに難易度が増す。

③ バランスをとれている時間を競うことや、手で足首をもったり、前のめりで飛行機のポーズになったりすることもできる



手で足首を持つ



前のめりで飛行機のポーズ

(1) 用具を使う体幹遊び

① 1人遊び

1. ケンパー (0歳～2歳 適用可)

【用具】

輪 ロープ

【方法】

①リズム太鼓に合わせてケンパーをする。

〔ケンケンパー、ケンケンパー〕

【留意点】

①“ケンケンパー”だけでなく、“ケンケングー”や“ケンパーケンパーケンケンパー”など、様々なリズム・動き方が考えられる。

②ケンケンと同じ足で行う。毎回足を変えるなどして、どちらの足も経験させる。



2. 動物変身遊び (0歳～2歳 適用可)

【用具】

マット

【方法】

①いろいろな動物に変身して歩く。

【留意点】

①肘、膝、つま先を使って、楽しく歩く。



ペンギン歩き(膝で歩く)



ワニ歩き(肘で歩く)



クマ歩き(足と手で歩く)



アヒル歩き(しゃがんだ姿勢で歩く)

(1) 用具を使わない体幹遊び

① 1人遊び

1. おしり歩き

【方法】

- ①手を使わずに、長座をした状態で動く。
- ②できるだけ、素早く動く。

【留意点】

- ①子どもの発達段階にもよるが、あまり距離を取らない。



2. 腕立て拍手

【方法】

- ①腕立ての姿勢になる。
- ②お腹・あごなどが、つかないように、拍手をする。
つかないで、できれば成功。20秒で何回できるかなど、測定する。

【留意点】

- ①できないうちは、膝をついて、あざらしのような形でさせると良い。
(できないうちは安全上、マットの上で行ったほうが良い。)



(1) 用具を使う体幹遊び

① 1人遊び

1. ブリッジ

【用具】

マット

【方法】

- ①仰向けになる。
- ②両掌を床に付ける。
耳の横。
指先は肩の方に向ける。
- ③膝を立てる。
- ④腕で体を持ち上げ、ブリッジを作る。

【留意点】

- ・手と手の間の床を見るように指示する。
- ・はじめは、大人が子どもの腰部分を持ち上げてあげて、態勢を作る。
- ・慣れないうちは、長い時間ではなく、短い時間で数回行う。
- ・できるようになったら、片足を上げたブリッジや片手のブリッジにも挑戦する。



2. タオル七変化遊び

【用具】

タオル(フェイスタオルやスポーツタオルサイズのもの)

【方法】

- ①タオルを上に向けて投げる。その間に、何回拍手できるか数える。
- ②タオルの両端を持ち、縄跳びのように、足の下、頭の上を通す。
- ③タオルを片手で持ち、足の下で回して、ジャンプをする(足きり跳びをする)。

【留意点】

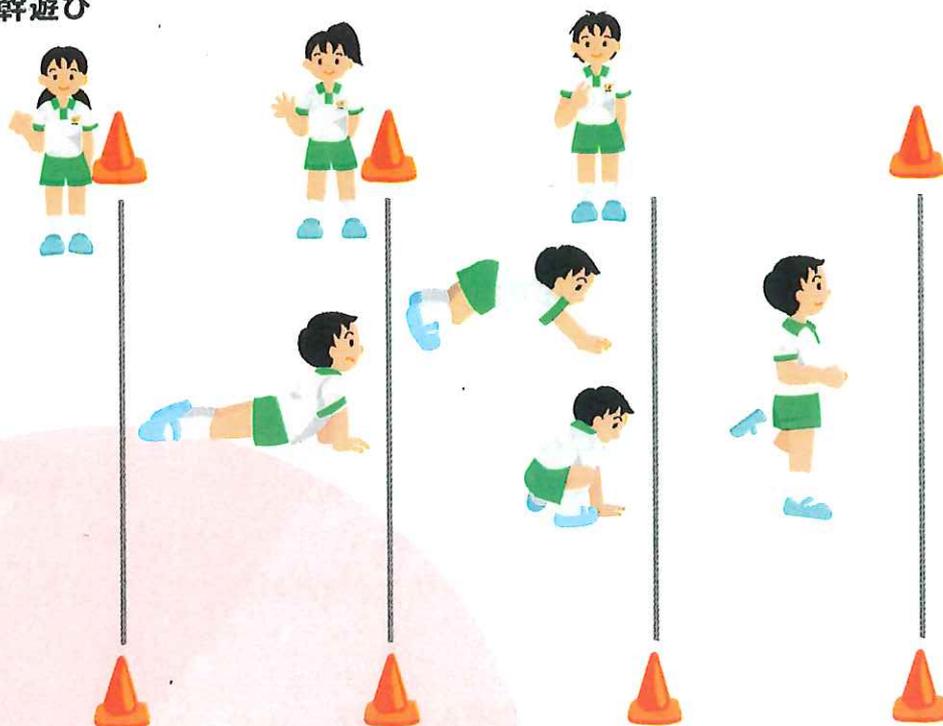
- ①の運動では、膝の屈伸を使うと、数が増えることに留意する。
- ②の運動では、転ばないように、ゆっくり回させることに留意する。
- ③の運動では、膝を曲げると跳びやすくなることに留意する。



(1) 用具を使わない体幹遊び

① 1人遊び

1. 進化じゃんけん



【方法】

① スタートラインでじゃんけんをする。

勝った人は決められた動きで次のラインまで進み、新しい相手とじゃんけんをする。

② じゃんけんに勝ったら、また次のラインまで別の動きで移動する。

③ 最後のラインで勝ったら得点とし、黒板に自分の名前を書く。

④ 得点したら、スタートラインに戻ってじゃんけんをする。

⑤ 一定時間(3~4分)に得点できた数で競う。

【留意点】

① 足じゃんけんで行ってもよい。

② 実態に応じて、移動する際の動きを変えたり、移動の距離を変えたりする。

参考文献 『体育授業のジャンケンゲーム50』体育授業・実践の会編著(大修館書店)

2. 背泳ぎ歩き

【方法】

① お尻歩きと同じ要領で動く。

② 後ろに進むときに、背泳ぎのように手を大きく上に振り上げる。

③ 右のお尻を上げるときは右腕、左のお尻を上げるときは左腕を大きく振り上げながら後ろに進む。

【留意点】

① チームを作って、リレー形式にしてもよい。



(1) 用具を使う体幹遊び

① 1人遊び

1. 閉眼片足立ち

【用具】

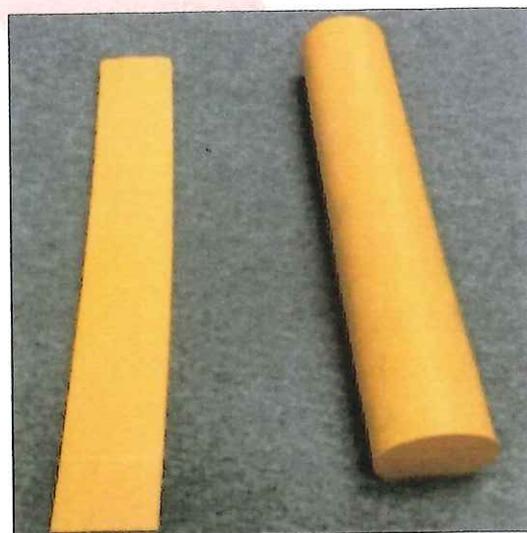
安心クッションかまぼこ型(平均台でも可) 新聞紙

【方法】

- ①目をつむり、片足を床から挙げる。(最初は目を開けてもよい)
- ②最初は両腕を広げ、バランスをとる。
- ③両腕を自然におろし、なるべく身体を動かさずにバランスをとってみる。

【留意点】

- ①平均台を使用する場合には、マットを敷くこと。
- ②新聞紙が破れないようにする。



2. 片足振り子

【用具】

安心クッションかまぼこ型(跳び箱1段、平均台でも可)

【方法】

- ①かまぼこ型を縦にする。
- ②片足を振り子のようにふってバランス感覚を養う。

【留意点】

- ①恐怖心を軽減をするために、
マットなどを置いてもよい。
- ②教師が指示する動きをさせる。
例) 右足を振ります。左足を振ります。など

