

今やらないともったいない！

幼児期の運動遊び



なぜ今!?

●基礎的な運動能力が顕著に向上する

幼児期は、タイミングよく動いたり、力加減をコントロールしたりする「運動を調整する能力」が著しく向上します。この時期に、体を動かす遊びを通して身につけた基本的動作（走る、跳ぶ、投げるなど）は、その後の運動発達の基盤となるだけでなく、様々な危険から身を守ることにもつながります。

●運動習慣の土台ができる

幼児期に運動習慣がある子どもは、小学校以降も活動的な傾向にあることがわかっており、子どもの頃の運動習慣や健康状態は大人になっても影響が及ぶといわれています。

どんなメリットがある!?

体

を育む

●丈夫で健康な体になる

生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成と、丈夫でバランスのとれた体を育みます。



●意欲的に取り組む心や

コミュニケーション能力が育つ

幼児にとって体を動かす遊びなど、思いきりのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちを促します。また、ルールがあるスポーツや遊びを通して、社会性や協調性を育みます。

心

を育む



学び

を育む

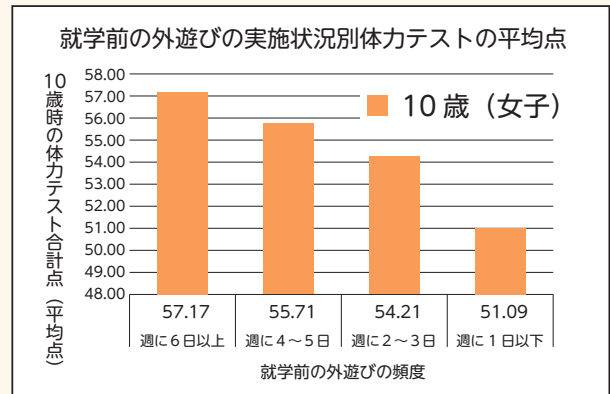
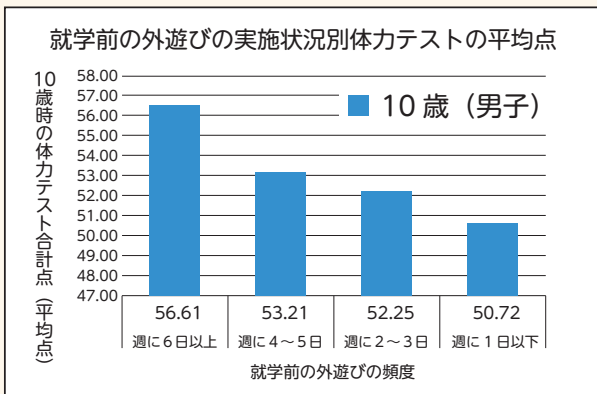
●脳の発達を支え、創造力豊かになる

機敏な身のこなしや状況判断、作戦などの思考力を必要とする運動は、認知的機能の発達に効果的なだけでなく、状況に合わせてルールや遊び方を変えてみることで、豊かな創造力を育みます。



～データでわかる幼児期の運動効果～

小学校入学前に外遊びの習慣が多い子どもほど、就学後の体力テストの得点が高い傾向にあります。
⇒幼児期の運動習慣は、その後の運動能力の獲得に大きく影響します。



スポーツ庁「令和6年度体力・運動能力調査結果」より

運動遊びのポイントは3つの「た」!

ここでは、子どもが興味をもって自発的に取り組む運動を「運動遊び」といいます。子どもたちの成長や学びに繋げるためには、単に運動をすればよいのではなく、子どもが「楽しく主体的に」取り組むことが重要です。

「楽しく」、「多様に」、「たくさん」の3つの「た」を意識するだけで、気軽に取り組むことができます。

た

無理せず気軽に!

楽しむこと

「スポーツをしなくては」という意識はいりません。まずは、子ども自身が楽しむこと、そして、大人も一緒に楽しむことが大切です。また、日頃からスキンシップをとることで、子どもは安心感を土台として、新しいことにチャレンジできるようになります。

遊びの効果：
逆さ感覚、
筋力アップ、
バランス



遊びの効果：
柔軟性

お風呂上がりの
ストレッチ



布団で
ゴロゴロ



遊びの効果：
スキンシップ

た

いろいろなことにチャレンジ!

多様な動きをすること

子どもが自発的に動き出し、様々な遊びをする中で、「走る」「跳ぶ」「投げる」の他に「回る」「よける」「すべる」「蹴る」「ぶら下がる」など多様な動きが引き出されます。

「あぶないから体験させない」のではなく、大人が安全を確保して、見守りながら「体験できるようにすること」が重要です。

遊びの効果：
腕支持感覚、
リズム、敏捷性



た

身近なものを有効活用!

たくさん動くこと

近くの公園や広場、階段や坂道のあるルートを散歩するなど、身近な場所を利用するだけでも子どもは楽しめます。

家庭では、布団の上げ下ろし、お買い物での荷物持ちなどのお手伝いも有効です。子どもがお手伝いをしたときの「助かったわ」の一言が、子どものやる気を引き出します。

遊びの効果：
バランス

食事を運ぶ



洗濯物をたたむ



遊びの効果：
器用さ

【参考文献】

- ・文部科学省「幼児期運動指針」
 - ・子ども家庭庁「幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン（はじめの100か月の育ちビジョン）」
 - ・島根県教育委員会「うんどうだいすきえがおがいっぱい」
- ※本リーフレットでの幼児とは、3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指します。