



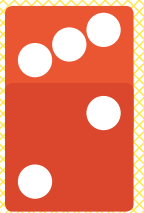
START



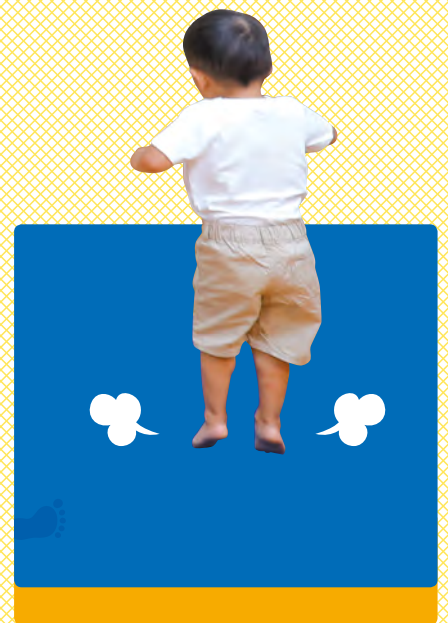
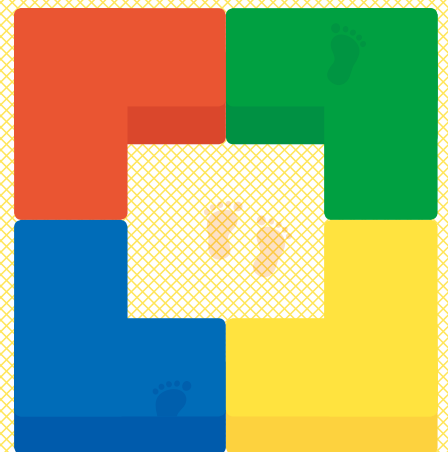
WAKU WAKU!

おへやで
たのしく
運動あそび!

GOAL



わくわく
サーキットあそび
ブック



子どもの成長のためのゴールデンタイムに

運動あそびを取り入れましょう



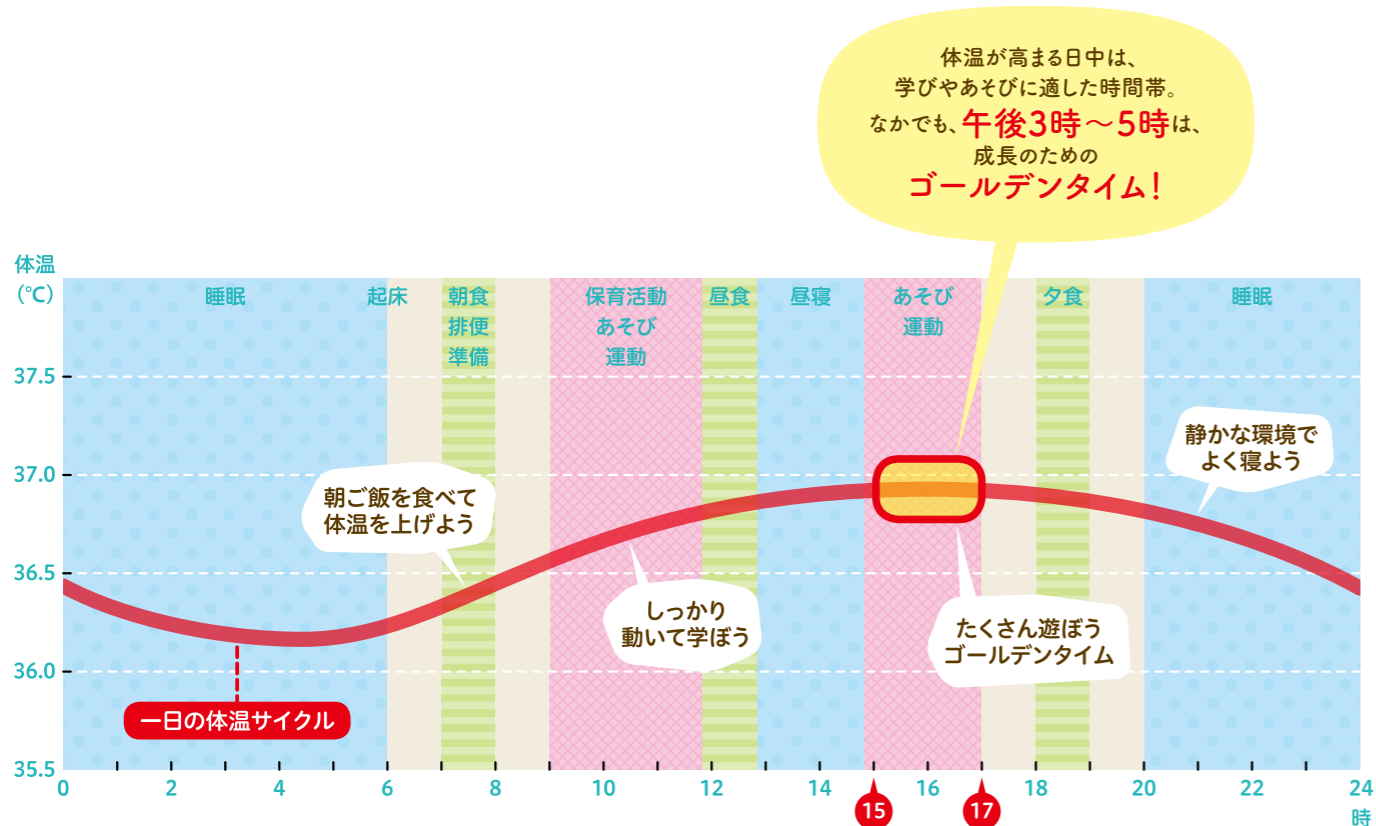
指導
前橋 明 先生

早稲田大学人間科学学術院教授／日本幼児体育学会会長。専門は、子どもの健康福祉学。『幼児体育・理論と実践』『生活リズム向上大作戦』『あそぶだけ！公園遊具で子どもの体力がグングンのびる！』など、著書多数。

太古から、人間のからだは、太陽のリズムにそって生活するようになってきています。太陽のふりそそぐ日中に活動し、夜はからだを休めて眠ります。体温にも、一日のリズムがあります。朝、ご飯を食べて運動すると、からだは温まり、体温がだんだんと上がっていきます。そして、午後3時～5時に一日のピークに達します。この時間帯は、すでにからだのウォーミングアップができていますので、学びの効果を得やすく、満足した活動ができて情緒も安定します。まさに、成長のためのすばらしいゴールデンタイムなのです。

また、午後3時～5時のゴールデンタイムにしっかり汗をかくくらいの運動をした後は、夜に向けてだんだんと体温が下がっていきます。体温が下がると眠りに入りやすくなるので、夜にぐっすり眠れるようになります。夜間に気をつけてほしいことは、外出や運動です。これは体温を下げないので眠れません。テレビ・ビデオの光や音の刺激でも眠れなくなります。成長ホルモンは、深く眠ったときにたくさん分泌されます。決まった時間にきちんと睡眠をとることは、生活リズムを整えるだけでなく、子どもの成長の基礎づくりにとても重要なのです。

園では、昼寝の後の時間帯がゴールデンタイムにあたります。この時間帯に、ぜひ運動あそびを取り入れてみてください。子どもの成長に大切な、食事・運動・睡眠が連動した健康的な生活リズムが身についでいくでしょう。



WAKU WAKU!

4つの運動スキルを育てる運動あそびを

乳幼児期に必要な運動スキルは、大きく分けて以下の4つがあります。子どもは2歳頃までに、這う、座る、立つ、歩く等の基本的な運動スキルを身につけます。運動能力を高めるためには、低年齢時期から思いっきりからだを動かして、動作スキルを身につけることが大切です。園での運動あそびの中に、4つの種類の動きをバランスよく取り入れていきましょう。

移動する運動 移動系運動スキル

這う・歩く・走る・くぐる・跳ぶ

からだを移動させる運動スキルです。自分のからだを意識して、ものとの距離感をつかむ空間認知能力や、全身の筋力や瞬発力、リズム感を高めます。

バランスをとる運動 平衡系運動スキル

立つ・乗る・渡る

姿勢の安定性を保つ運動スキルです。片足で立ったり、平均台に乗ったりと、不安定な場所で自分の姿勢を維持し、バランスをとろうとすることで、平衡性を養います。

操作する運動 操作系運動スキル

投げる・受ける・蹴る・たたく・転がす

用具や道具を、手足を使って操作する運動スキルです。物に働きかけたり、動かしたりして遊ぶことで、協応性や巧緻性を養います。

その場でする運動 非移動系運動スキル

ぶら下がる・その場で押す・引く

移動することなく、その場で遊具にぶら下がったり、押ししたり、引いたりする運動スキルです。筋力や持久力を高めます。

0,1

歳児保育

～保育室が約40㎡の場合～

各6名
合計12名

机や椅子を壁際に寄せて、サーキットあそびを!

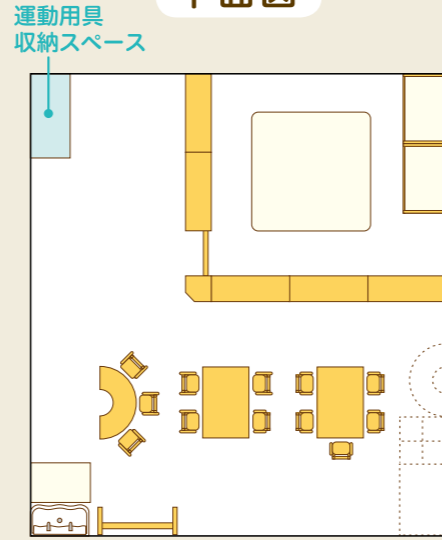
このような0,1歳児用の保育室では、備品で切ったやや小さいスペースAと、やや広いスペースBができます。年齢や子どもの体力を考慮して、必要があれば、保育者が横について手を添えながら取り組んでみてください。

収納時
(約127×61×高さ119cm)



■ 使用した教具「アクティブレイ アニマル」「アクティブレイトル ウェーブ」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」「組み替えステップ スクエア」

平面図



スペースA
約3×2.9m

机と椅子を積み重ね、点線の位置に寄せてスペースを作ります

スペースB
約2.5×4m

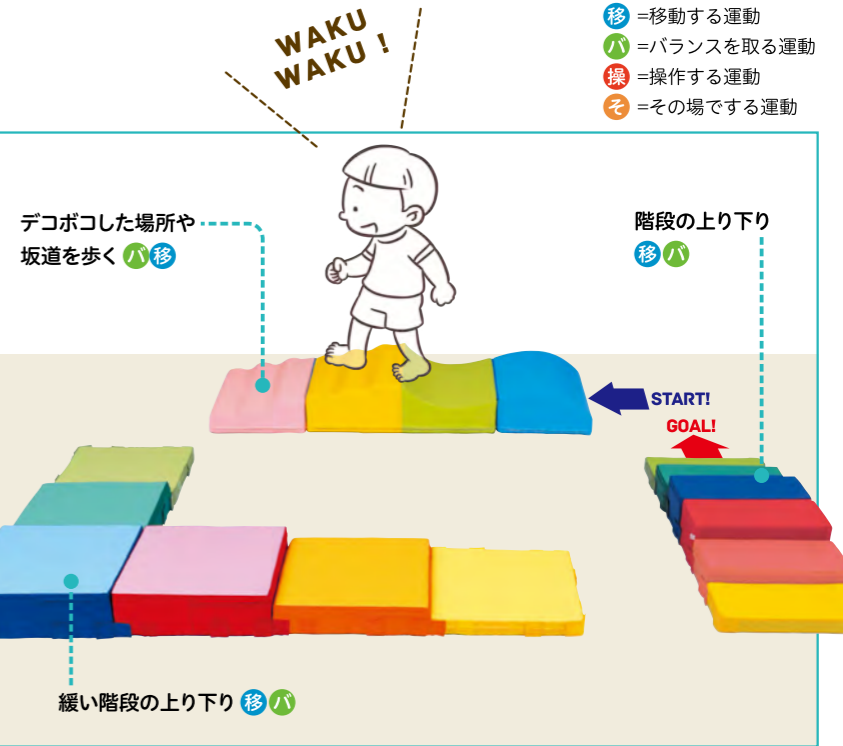


プラン1



スペースAを使ったプランです。保育者が、横について手を添えてあげれば、0歳児から取り組みます。歩いた時に、柔らかさや形状など、感触の違うものを並べました。前向きに歩くだけでなく、横向きや後ろ向きでも行ってみましょう。身体認識力や空間認知能力が高まります。

■ 使用した教具「アクティブレイトル ウェーブ」「やわらかいだん」「組み替えステップ スクエア」

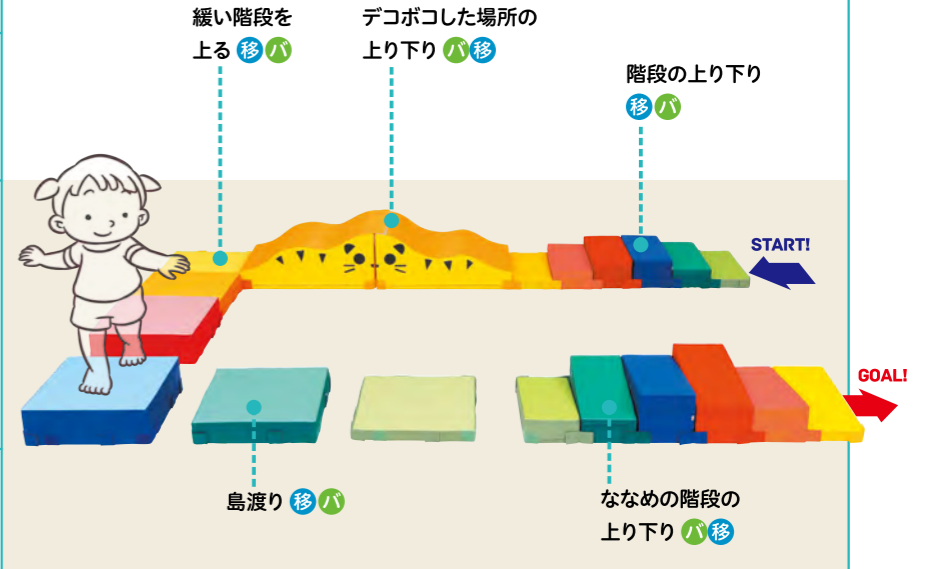


プラン2



スペースBを使ったプランです。1歳の後半になれば、ひとりで取り組めるでしょう。ふわふわと柔らかい「組み替えステップ スクエア」を、1つずつ渡る「島渡り」を取り入れました。跳ぶ、渡るといった運動は、筋力や瞬発力、平衡性、リズム感を育みます。

■ 使用した教具「アクティブレイ アニマル」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ スクエア」

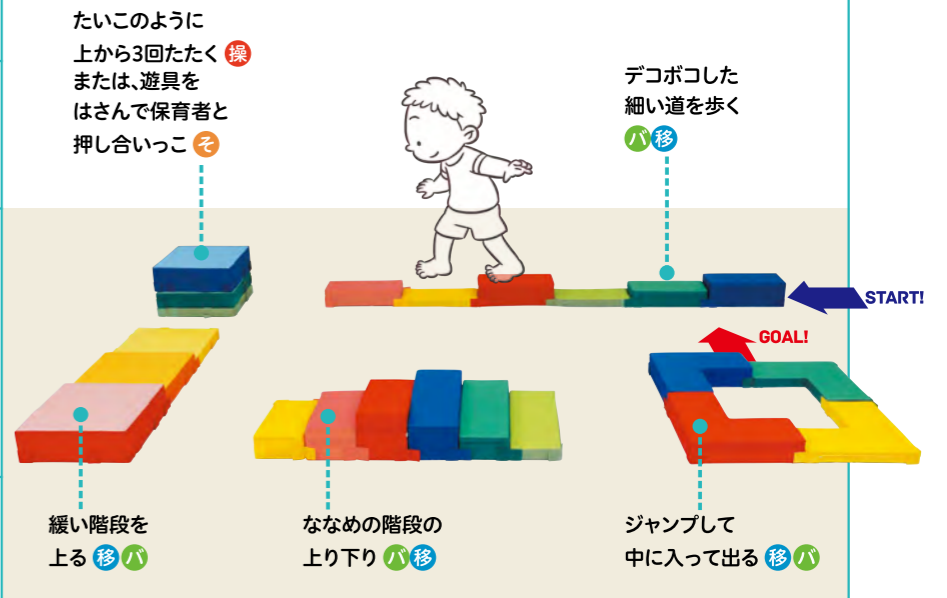


プラン3



スペースBを使った、少し難易度の高いプランです。幅が狭くてデコボコした道の上を歩きます。全身のバランスを取りながら、落ちないように進むので、筋力や平衡性を育み、空間認知能力を高めます。安全に活動できる基礎体力づくりに寄与します。

■ 使用した教具「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」「組み替えステップ スクエア」



移 = 移動する運動
ハ = バランスを取る運動
操 = 操作する運動
そ = その場でする運動

2

歳児保育

～保育室が約24㎡の場合～

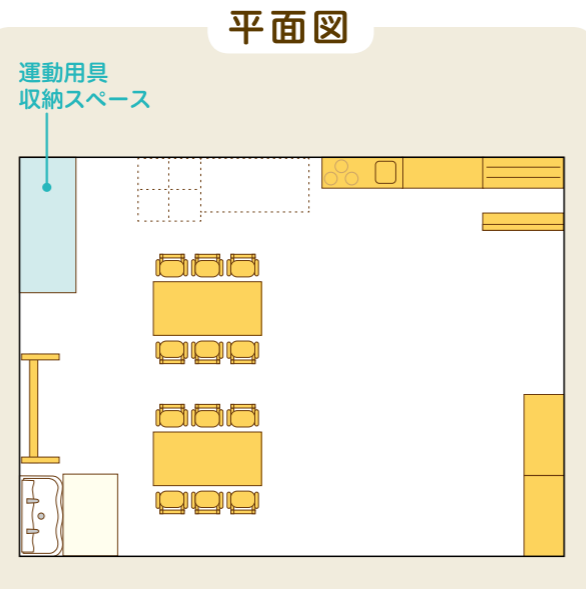
12名

2歳を過ぎると、基本的な運動スキルが身につく、できることが増えて、興味や好奇心も広がっていきます。2歳児のクラスでは、思いっきりからだを動かせるように、少し広めの運動あそびの場を用意してあげましょう。



←収納時
(約150×63×高さ76cm)

■ 使用した教具「アクティブレイ あおむし」「アクティブレイ ソフトサイコロ」「アクティブレイ クッション小」「アクティブレイ ソフト平均台」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」



机と椅子を積み重ね、点線の位置に寄せてスペースを作ります



約3.5×3.8m

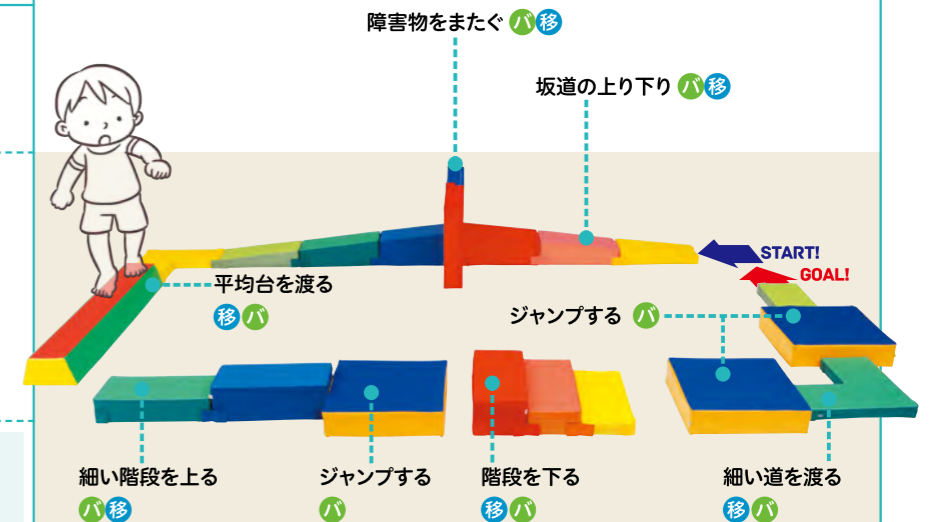
- 移 = 移動する運動
- ハ = バランスを取る運動
- 操 = 操作する運動
- そ = その場でする運動

プラン1



坂道で障害物をまたぐところは、身体認識力や空間認知能力を高めます。バランスを上手に取れないと難しいので、怖がる子がいるかもしれません。倒してもいいので、挑戦する気持ちになるように、言葉かけをしてあげてください。

■ 使用した教具「アクティブレイ クッション小」「アクティブレイ ソフト平均台」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」

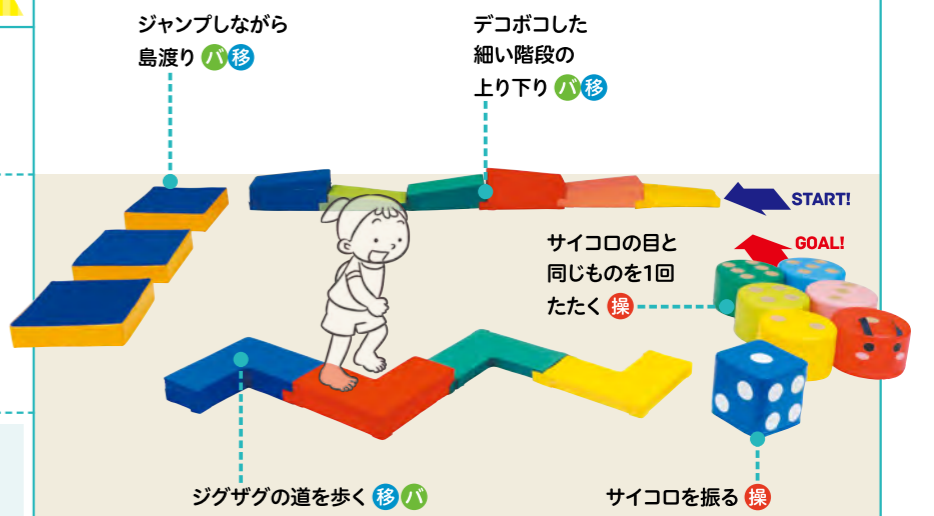


プラン2



いくつかの違う運動を連続で行うと、組み合わせの運動スキルも身につけることができます。また、振ったサイコロの目と同じものを選んでたたく運動は、協応性や巧緻性だけでなく、感覚の訓練にもなります。

■ 使用した教具「アクティブレイ あおむし」「アクティブレイ ソフトサイコロ」「アクティブレイ クッション小」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」

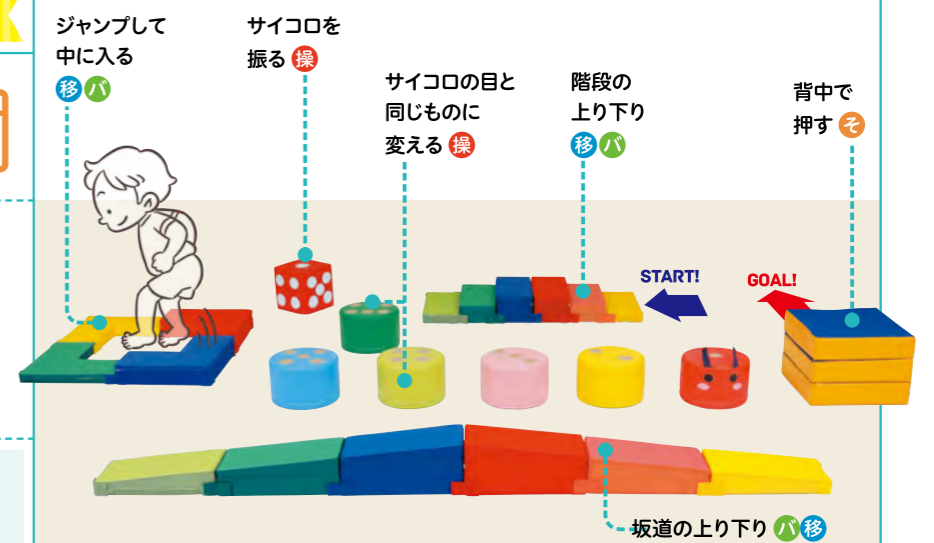


プラン3



少しゲームの要素が入ったプランです。サイコロの隣にある「あおむし」のパーツが、サイコロの目と違うものだったら、同じ目のものに変えてから進みます。あわてずにきちんと置くようにして、巧緻性を養いましょう。

■ 使用した教具「アクティブレイ あおむし」「アクティブレイ ソフトサイコロ」「アクティブレイ クッション小」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」



0,1,2

歳 小規模保育

～保育室が約54㎡の場合～

0,1歳各6名
・
2歳7名
合計19名

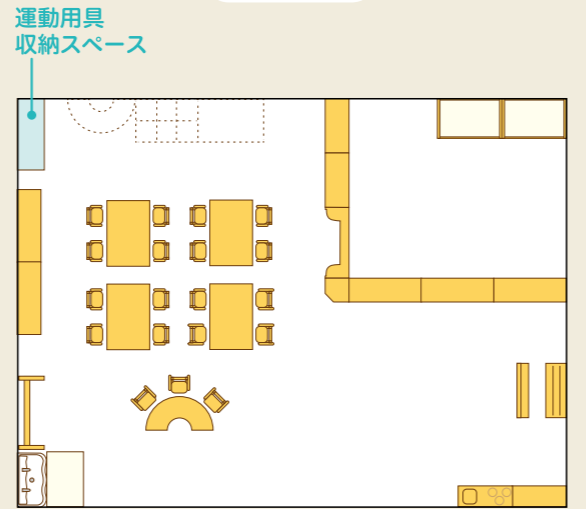
0, 1, 2歳児がいっしょに生活する保育室では、運動用具はコンパクトに収納したいですね。ここでは、「組み替えステップシリーズ」の中の3つを基本にした、3タイプの運動あそびのプランをご紹介します。



収納時
(約118×45×高さ114cm)

■ 使用した教具「アクティブプレイ アニマル」「アクティブプレイ ソフトサイコロ」「アクティブプレイ クッション小」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ スクエア」

平面図



机と椅子を積み重ね、点線の位置に寄せてスペースを作ります



スペースA
約2.3×3.6m

スペースB
約5×4m

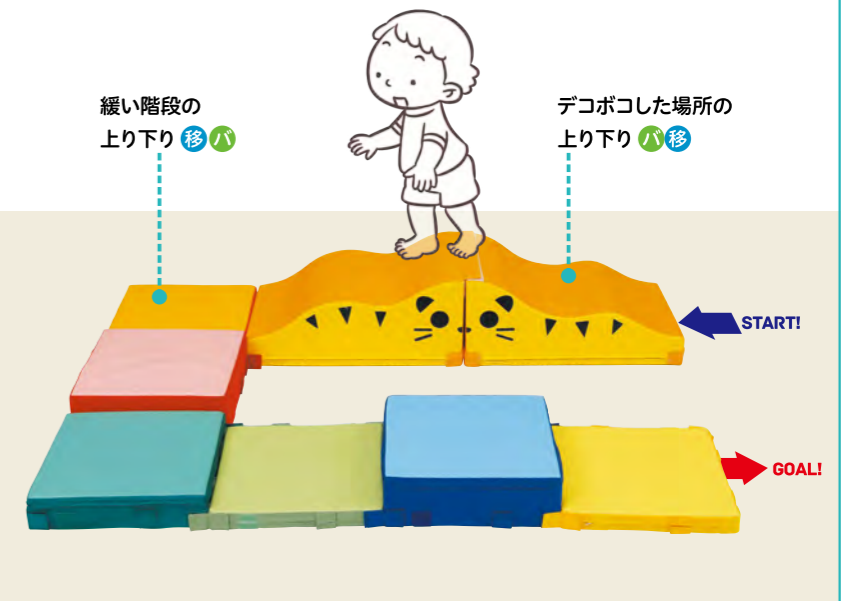
- 移 = 移動する運動
- ハ = バランスを取る運動
- 操 = 操作する運動
- そ = その場でする運動

プラン1



スペースAを使った、0歳児から取り組めるプランです。前向きだけでなく、横向き、後ろ向きでも行ってみましょう。ハイハイを始めた子どもにもおすすめです。這って上り下りすることで、手足の筋力や協応性が高まります。

■ 使用した教具「アクティブプレイ アニマル」「組み替えステップ スクエア」

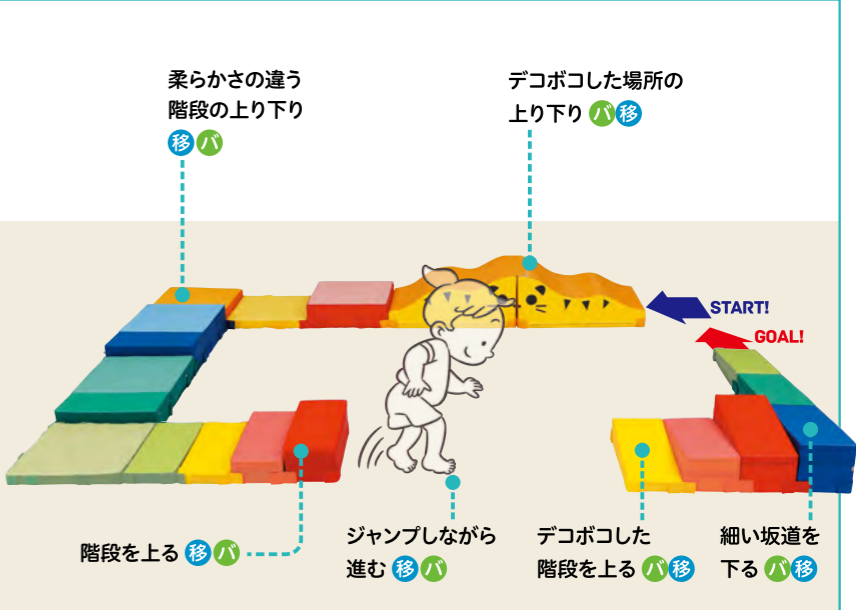


プラン2



スペースBを使った、1歳頃から取り組めるプランです。柔らかさや形の違った様々なものを並べて、歩いた時に感触の違う階段を作ります。感覚訓練にもなります。上り下りすることで、身体認識力や空間認知能力が身につきます。

■ 使用した教具「アクティブプレイ アニマル」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ スクエア」

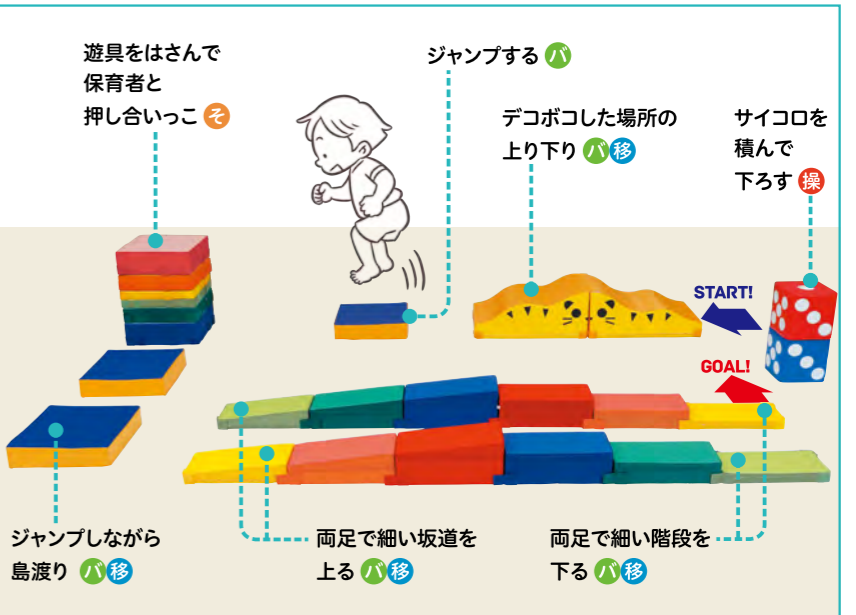


プラン3



スペースBを使った、2歳頃から取り組めるプランです。2本の細い道を上り下りするところは、子どもの能力に応じて、隙間の距離を調整してください。筋力やリズム感を育て、身体認識力や空間認知能力を高めます。

■ 使用した教具「アクティブプレイ アニマル」「アクティブプレイ ソフトサイコロ」「アクティブプレイ クッション小」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ スクエア」



ホールでのサーキットあそび

サーキットあそびは、繰り返し行うことができるので、育てたい体力を高め、基本的な運動スキルを身につけることができます。ホールでは、大きな遊具も取り入れたサーキットコースを作ってみてください。

- 移 = 移動する運動
- ハ = バランスを取る運動
- 操 = 操作する運動
- そ = その場でする運動

プラン1

移動する

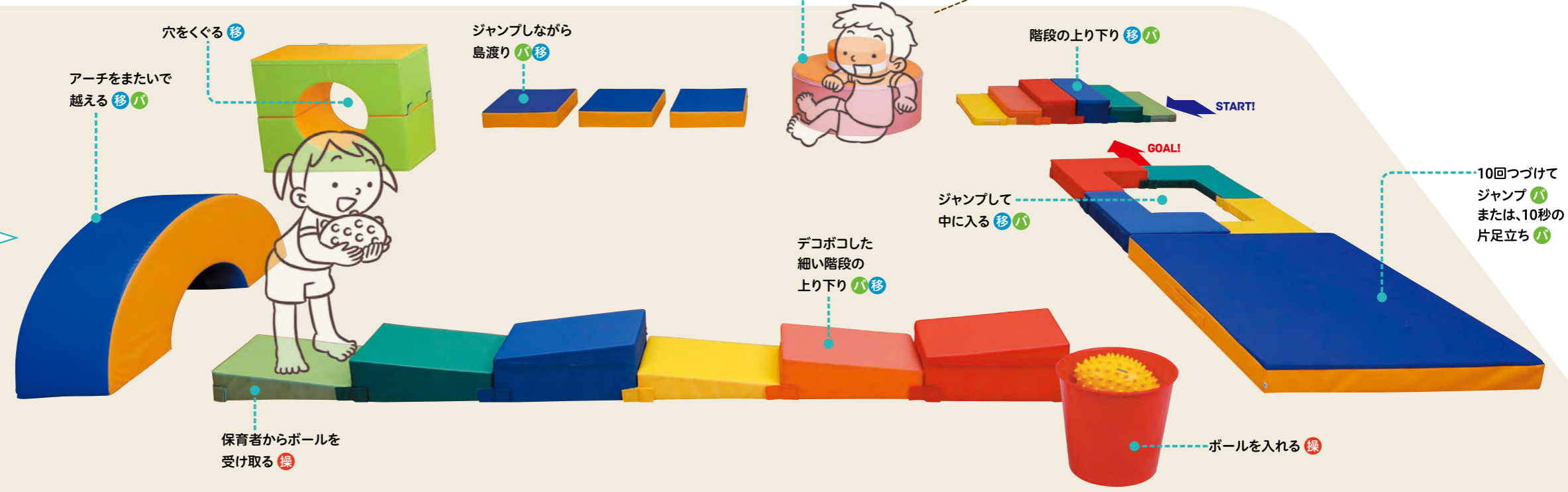
バランス

操作する

その場で

アーチをまたいで越える運動は、筋力や瞬発力を育て、身体認識力や空間認知能力も高めます。子どもが満足いくまで、繰り返して行いましょう。

■ 使用した教具「アクティブブレイ 半角ドーナツ&丸太」「アクティブブレイ ソフトドーナツ」「アクティブブレイ クッション小・大」「アクティブブレイソフトアーチ」「テンドーラグビーボール」「カラフルチェア」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」



プラン2

移動する

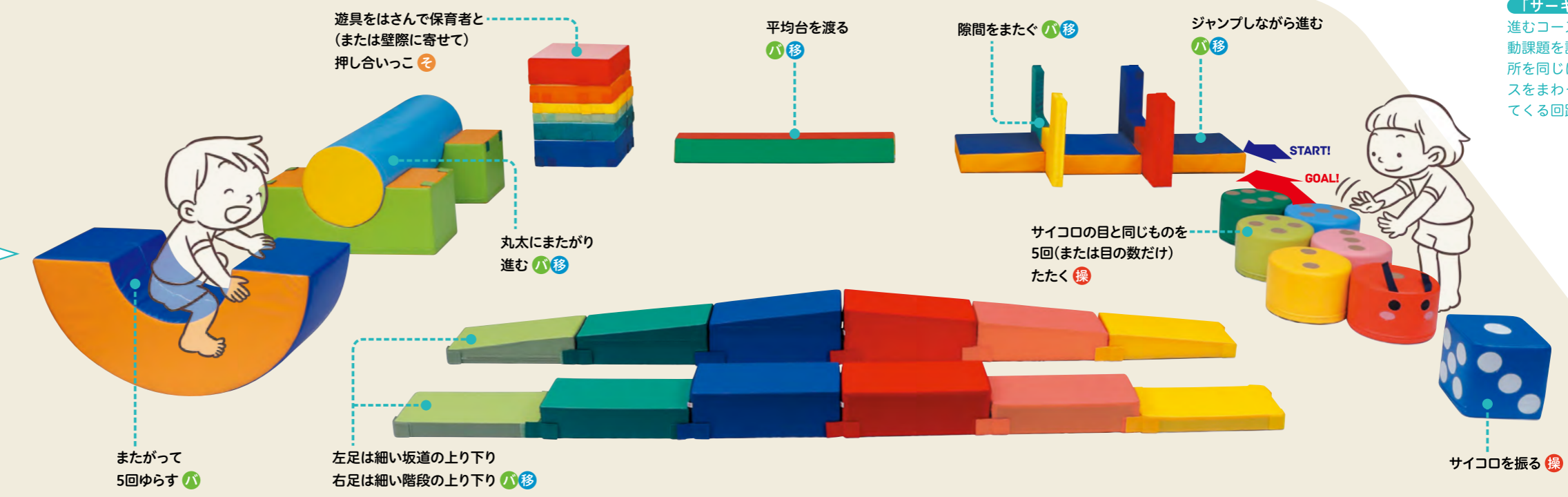
バランス

操作する

その場で

丸太やアーチにまたがったり、2本の細い道を渡ったりと、大きな動きをたくさん取り入れました。バランスよく、4つのスキルを身につけ、運動能力を育てましょう。

■ 使用した教具「アクティブブレイ あおむし」「アクティブブレイ ソフトサイコロ」「アクティブブレイ 半角ドーナツ&丸太」「アクティブブレイ クッション小」「アクティブブレイ ソフト平均台」「アクティブブレイソフトアーチ」「やわらかいだん」「やわらかいだん ななめ」「組み替えステップ L字」「組み替えステップ スクエア」



「サーキットあそび」とは進むコース上に、いろいろな運動課題を設けたあそび。発着場所を同じにして、複数回、コースをまわって遊びながらもどってくる回路状のあそび。

低年齢児から安心して使用できるソフト教具

アクティブプレイシリーズ

移 = 移動する運動 ハ = バランスを取る運動 操 = 操作する運動 そ = その場でする運動

アクティブプレイ あおむし 0-5 対象年齢



身につく力 少し高い場所を歩くことにより、平衡性や筋力、リズム感、身体認識力、空間認知能力などを育てます。物を転がす運動は、協応性が高まります。



アクティブプレイ アニマル 0-5 対象年齢



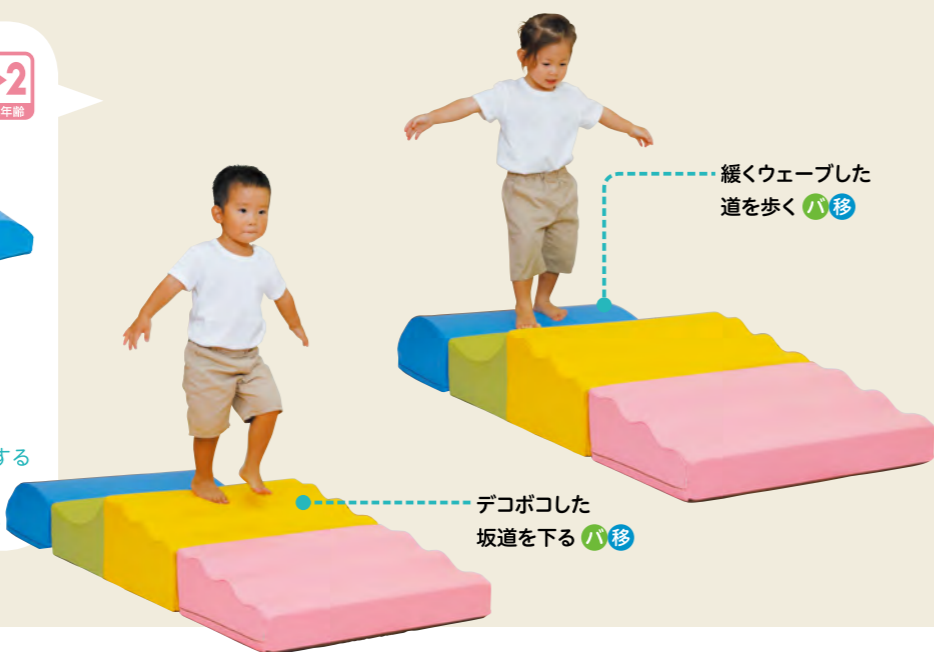
身につく力 デコボコした場所の上り下りをすることで、筋力や平衡性、身体認識力などが育ちます。滑る運動は、おもに巧緻性、空間認知能力を高めます。



アクティブプレイ リトルウェーブ 0-2 対象年齢



身につく力 少し歩きづらい道を上り下りすることで、平衡性や筋力、リズム感だけでなく、身体認識力、空間認知能力を育てます。



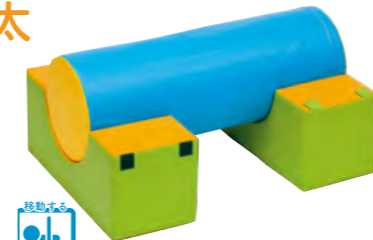
アクティブプレイ ソフトサイコロ 2-5 対象年齢



身につく力 物を持ち上げたり、投げたり、転がしたりすることで、筋力や協応性がより高まっていきます。



アクティブプレイ 半角ドーナツ&丸太 2-5 対象年齢



身につく力 丸太を落ちないように渡ることで、平衡性や筋力、身体認識力、空間認知能力などを養います。自分のからだの位置と遊具との距離を考えて穴をくぐる動作は、柔軟性や空間認知能力を大きく育てます。



アクティブプレイ ソフトドーナツ 0-5 対象年齢



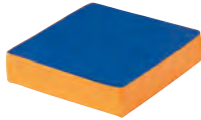
身につく力 穴の中を出入りしたり、高い場所に立つことで、筋力や平衡性、空間認知能力などを育てます。様々な運動ができる遊具なので、多様な運動スキルが身につきます。



■芯材に高反発ウレタンを使用しているため、軽くジャンプをすることができます。

アクティブプレイ クッション小

2-5
対象年齢



身につく力 ジャンプをする運動は、瞬発力や平衡性、リズム感を育てます。



ジャンプする **ハ**

アクティブプレイ クッション大

2-5
対象年齢



身につく力 友だちといっしょにジャンプをすることで、空間認知能力も養います。



ジャンプする **ハ**

アクティブプレイ ソフト平均台

2-5
対象年齢



身につく力 まん中で片足立ちをしたり、前や横、後ろ歩きをすることで、筋力や平衡性、身体認知力を育みます。



平均台を渡る **ハ** **移**

アクティブプレイ ソフトアーチ

2-5
対象年齢



身につく力 またいだり滑ったりする運動は、筋力や平衡性、身体認知力を高めます。



アーチを上って滑り下る **移** **ハ**

またいでゆらす **ハ**

合わせておすすめ!

テンドー ラグビーボール



ボールを投げる **操**

ボールを運ぶ **移**

ボールを出し入れする **操**



身につく力 ボールを使った運動は、おもに協応性、巧緻性を高めます。

カラフルチェア



組み替えていろいろな形にできます!

組み替えステップシリーズ

0.5-2
対象年齢

やわらかいだん



身につく力 繰り返し上り下りすることで、筋力や平衡性、リズム感を育てます。



階段の上り下り **移** **ハ**

やわらかいだん ななめ



身につく力 おもに平衡性を育てます。前や横、後ろ歩きをすることで、身体認知力や空間認知能力を高めます。

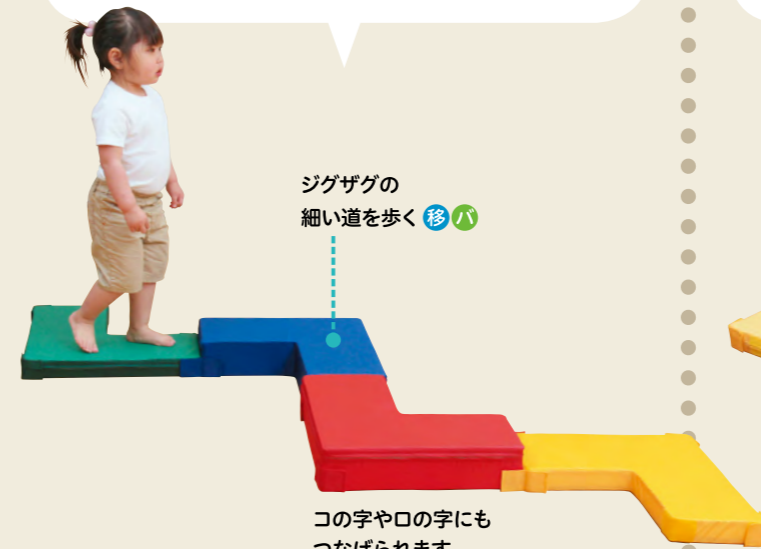


ななめの階段の上り下り **移** **ハ**

組み替えステップ L字



身につく力 細い道を歩くことで、筋力や平衡性、リズム感だけでなく、空間認知能力を養います。



ジグザグの細い道を歩く **移** **ハ**

コの字や口の字にもつながられます

組み替えステップ スクエア



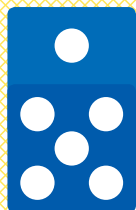
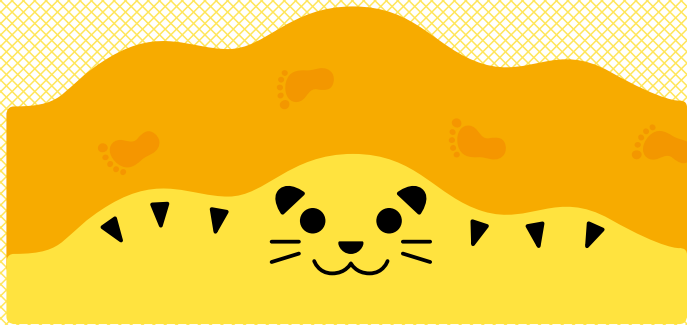
身につく力 ハイハイを始めた乳幼児にもオススメです。筋力や協応性、支持力を高め、安全能力が身につけてきます。



WAKU WAKU!

柔らかい階段の上り下り **移** **ハ**

柔らかいタイプです



WAKU WAKU
CIRCUIT-ASOBI
BOOK



WAKU WAKU !

