社会福祉法人　大門福祉会　徳次郎保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに〇を記入）
９２名	（　）遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 （〇）多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 （　）季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 （　）体つくりに関する家庭との連携 （〇）教職員の資質向上のための取組

１　ねらい

・いろいろな遊びや生活体験を通して気づき、知り、感じ、考え、体を動かすことの楽しさを知る。
・共通の目標に向けて力を合わせ工夫し、楽しさや苦労を味わう中で仲間の大切さを知る。
・職員が共通の研修を通し、知識や志を共有することで遊びの延長線上に、挑戦体験、成功体験できる場を作り、子どもたちの自己肯定感を高める。
・「できたね！がんばったね！」等、子どもの心が満足できる声かけをしながら互いの情緒の絆を高め、心と体の力みを取り安全能力を向上させ感覚統合を促す。

２　実施内容

⑴ 乳児→毎朝 15 分間の運動遊び（徳スポタイム）を実施。回遊サーキット（支持力・バランス・跳躍・ぶら下がり・回転等〉の項目を盛り込む。

回遊サーキット例

① マットで熊歩き→②鉄棒ぶら下がり〈両足を引き付ける〉→③マットの山に登る→④平均台をくぐる→⑤マットの上で横転→⑥傾斜をつけた平均棒を登り、跳び下りる。

⑵ 幼児→目的（跳び箱を跳ぶ・縄跳びを跳ぶ・側転をする・逆上がりをするなど）を達成するために必要な動きを取り入れたサーキットを編集して毎朝 15 分間実施。

共感性、協同性のあるゲーム遊びを楽しむ。

共感性、協同性のあるゲーム例

マットに横になり 2 人で万歳をして頭の上で友だちと手を繋ぎお互い同じ方向に同じスピードで横転する・横転熊さん（横転する人、その上を熊さん歩きする人に分かれる）・環状線リレー（常にチームの動きに目を配らなくては勝てない）・100％玉入れ（全部の玉が入るまで終われない、達成感がある）・2 人組縄回しリレー（短縄１本を２人で息を合わせて縄を回転しながら走る）・鉄棒ジャンケン（鉄棒にぶら下がり足を使って行う。地面から足が離れていないと勝負にならない）

３　主な成果

・微細な筋肉を作り転ばない、怪我をしない体を作ることができる。
・自分の能力を理解し危険を見極めるようになる。
・達成した喜びを分かっているので苦手な事にも最後まで諦めずに取り組む。
・自分が頑張ると喜んでくれる人がいることで自己肯定感が高まる。
・興味関心が広がりその中で自然とルールや仲間意識を持って自分で考えて追及するようになる。
・否定的な言葉は使わず前向きで活動に対する楽しさ、喜びと自信を持たせる指導力が身につく。

4　資料

(1)【全身遊び】ハイハイで登る・つかまる・渡る

支持力に繋がる腕の力、背筋や腹筋を強くする運動遊び

つかまる･支える･登る等、連動した動きの練習

〈傾斜をつけた平均棒を登り跳び下りる〉カエルジャンプで両手をマットに付けて安全な着地を覚える

〈ワニ〉体を引き上げる力。ワニの体制で腕の力だけで平均台をくぐる

〈たいこ橋〉やしなった支持力を使って高さの恐怖心をなくしていく

(2)【ぶら下がる・支持あそび】

〈ぶら下がり〉かなり腹筋、背筋を使います

〈前回りぶらんこ〉前回り後着地せず足を引き上げて止まる。かなり腕の力を要します

〈高鉄棒で逆上がり→連続逆上がり〉

〈手繰り渡り〉体を振り鉄棒を前進。雲梯渡りに繋がります

〈雲梯〉体の力みを取り除き体を振って前進

〈雲梯〉体を大きく振ると一本ぬかし！

(3)【投げる】

〈風船的当て〉的があると「投げる」が楽しい

〈投的板〉ねらいを定めて、投げたいところへ投げる

(4)【飛び跳ねる】跳び箱を跳ぶための基礎

〈ウサギ開脚跳び〉付いた手の位置より前に両足を着地させる

〈開脚跳び〉マットに両手を付いて高くジャンプしながら開脚。両手でしっかり支えます

〈マット越え側転〉地面に手を付く動作、体をひねる動作を体感

〈跳び箱〉基礎がしっかりしていれば、安全に跳び箱を飛ぶことが出来ます。

(5)【共感あそび】子どもたち同士が共感し、周囲を見ながら動き刺激しあえるあそび

〈横転熊さん〉息を合わせて転がる人と越える人

(6)【表現】体全体を使って動作することで柔軟性や体幹を鍛えます

〈よさこいソーラン〉鍛えた足、腰を使って荒波や大漁の様子を表現します

〈和太鼓・徳次郎三番太鼓〉運動遊びを通して心も体も強くなったかっこいい姿を家族に披露しました