

認定こども園なでしこ幼稚園

園児数	実践内容(調査票に記載する内容に○を記入)
170	<input type="radio"/> 遊びを通して、楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="radio"/> 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の効果的な活用 <input type="checkbox"/> 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組 <input type="checkbox"/> WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」(運動遊び・親子体操動画等)の活用

1 実践内容のねらい

- (1) 体を動かす楽しさを知り、年齢や個人に合わせた動きを積極的に取り入れ心身ともに健やかな成長を促す。
- (2) 自分でできた気持ちや、やり抜いた経験を通して達成感や自己肯定感を高める。

2 内容

- (1) 毎日の遊びや活動の中で養う体力づくり

ア 0～1歳児

- ・ 戸外遊び、砂遊び、水遊び、遊具遊び→季節に応じて裸足で活動することにより足の裏を刺激したり、感触や感性を育んだりする。
- ・ 散歩→歩行が安定してきたら、なるべく散歩カートには乗らずに、畑の中や坂道も保育者と一緒に歩く。毎日の散歩を通して、脚力を養うばかりでなく保育者や友達と一緒に歩くことの楽しさや簡単なやり取りを楽しむ。また、保育者を真似て築山や土手を登ることで、楽しみながら四肢の力を養い、やり抜く気持ちや達成感を味わう。
- ・ 毎日行う全園児のマラソンタイムに上の学年を真似て一緒に参加する。

イ 2歳児

- ・ 戸外遊び、砂遊び、水遊び、遊具遊び→季節に応じ裸足で活動することにより足の裏を刺激したり、感触や感性を育んだりする。
- ・ 散歩→散歩を通して脚力を養うばかりでなく、友達と一緒に歩く事の楽しさを味わい、コミュニケーションを図る。園周辺の環境を活用し、花や虫、木の実を見つけるなどの探索を楽しむ日とルートを変えて、楽しみながら遠くの目標物まで歩く日を設定している。

ウ 3～5歳児

- ・ 戸外遊び、砂遊び、水遊び、遊具遊び→季節に応じ裸足で活動することにより足の裏を刺激したり、感触や感性を育んだりする。鉄棒、雲梯、登り台、タイヤ渡りや大型遊具を日常的に活動に取り入れることで、登る、ぶら下がるなどの多様な動きを自然に身に付け、四肢の力を養う。
- ・ 縄跳び→リズム感や体幹、集中力、忍耐力、持久力を育む。体を動かしたくなるような曲を選定し、意欲的に取り組めるようにしている。また、縄跳びの技や跳ぶ回数によって達成度確認シールをつけている。

(2) マラソンを通しての体力づくり

- ・マラソンタイムを毎朝全園児で行う。

2、3歳児→幼児曲2～3分の曲に合わせてトラックを個人のペースで楽しく走る。

(1歳児クラスもフィールド内を保育者と一緒に歩いたり走ったりする)

4、5歳児→ポップス曲4～5分の曲に合わせてトラックを個人のペースで楽しく走る。

- ・マラソン大会

年に1回、2歳児～5歳児のマラソン大会を開催している。園周辺の地形を生かし、以下の距離を走る。

2歳児(185m)、3歳児(350m)、4歳児(450m)、5歳児(600m)

3 主な成果

- ・乳児クラスからの毎日の散歩や戸外遊びにより、園の活動に順応している。
- ・上の学年の子がする鉄棒や雲梯を見て憧れを持ち、少し難しいことにも挑戦しようとする姿が見られる。
- ・毎日のマラソンタイムでは軽快な曲のリズムで走るにより意欲が増し、尚且つ競争ではなく自分でペースをコントロールして走り切ることができるので、苦手な子でも負担が少なく達成感も味わえている。
- ・他のクラスのマラソン時には応援し合う姿があり、思いやりや共感力が育まれている。応援される側はやる気や意欲も高まり、自己肯定感も高まるなど心の成長も育まれている。
- ・できたという達成感が自信につながり、様々な活動に挑戦する意欲にもつながっている。
- ・マラソンのコース練習や大会などでは、各自が目標を持ち、毎日の積み重ねを通して成長する姿が見られた。

4 資料



1歳児クラス 坂道の上下り



0歳児クラス 散歩



幼児クラスの戸外遊び
タイヤ渡り



幼児クラスの戸外遊び 鉄棒



登り台



全園児毎朝の体操



毎朝のマラソン



縄跳び



マラソン大会



マラソン大会