

A-3

やってみよう!

子どもと楽しむ運動遊び

子どもと体を動かして遊んだことを振り返り、チェックをしてみましょう。

遊びチェック

以下の遊びから、子どもと一緒にしたことがある遊びには○、よくしている遊びには◎を () に入れます。

体のバランスをとる遊び

- () お馬ごっこ
- () 膝のお山に立つ
- () 腕にぶら下がる
- () 飛行機
- ※保護者はあおむけで寝
て膝の上に子どもをう
つ伏せに乗せる

体を移動させる遊び

- () かけっこ
- () 鬼ごっこ
- () かくれんぼ
- () しっぽ取り
- () 親子でジャンプ

物を操作させる遊び

- () ボール転がし
- () ボールけり
- () フープ回し
- () 竹馬
- () 棒引き

※提示している遊び以外でどんな遊びをしたことがありますか?
(公園遊びや自然遊びなど、体を動かす遊びを自由に書いてください。)

チェックをして、気が付いたことを書きましょう。



子どもと
楽しめる!

我が家のエブリディ運動遊びチャレンジ!

毎日無理なく
できる!



気が付いたことや感想を書きましょう。



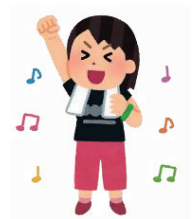
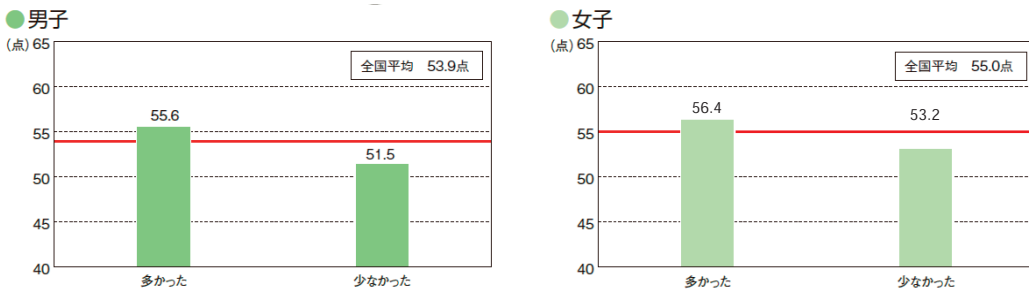
遊んで身に付く36の基本的な動き



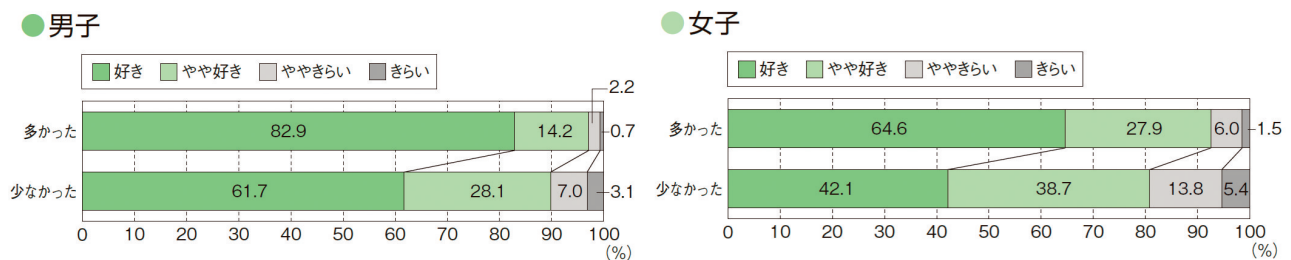
出典：国立青少年教育振興機構/遊んで身に付く36の基本的な動き
<https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/117113.pdf> (参照 R6.1.19)

小学校入学前の体を動かす遊びの体験と体力等の関連

家の人と体を動かす遊びをした経験と体力の関連



家の人と体を動かす遊びをした経験と運動やスポーツへの興味・関心との関連



出典：文部科学省/平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/12/04/1353813_4.pdf (参照 R6.1.19)

「子どもの運動あそび応援サイト」

運動遊びは、子どもたちの基礎体力や、動きの発達の向上だけではなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれる等、子どもの心身の発達のためにとても重要です。「子どもの運動あそび応援サイト」では、楽しく行える運動遊びやスポーツ等を掲載しています。



引用：スポーツ庁/子どもの運動あそび応援サイト
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html (参照 R6.1.19)



資料のダウンロードはこちらから→

- テーマ やってみよう！子どもと楽しむ運動遊び
- 対象 乳幼児～小学生（低学年）の保護者
- 時間 45分
- ねらい 子どもとの運動遊びを振り返り、家族で一緒に楽しめる運動遊びについて考える。
- 準備物 筆記用具、名札（参加者、スタッフ）、ワークシート、時計（ストップウォッチ）、ルールカード（3枚）、アンケート



1 はじめに（2分）

セリフ
1

家庭教育や子育てでは、不安や悩みも多くなりがちですが、いろいろな人と話し合うことができれば、気持ちが楽になることもあると思います。今日の話合いがこれからのみなさんにとって、自身の考え方が広がるきっかけや仲間づくりにつながる時間になることを期待しています。今日は、「やってみよう！子どもと楽しむ運動遊び」をテーマに、子どもとの関わり方を振り返りながら、子どもと一緒に遊ぶことについて話し合ってみましょう。

2 自己紹介（アイスブレイク）（7分） ※他のアイスブレイクでも可(P78～P79)

セリフ
2

まずはじめに、自己紹介タイムです。その手順を説明します。グループで順番に自己紹介をします。1人1分程度で自己紹介をしてください。紹介する内容は、「名前」と「心に残っている子どもの頃の遊び」です。「心に残っている子どもの頃の遊び」については、どんな些細なことでも構いません。発表順は各グループで決めてください。時間は6分間です。それでは、始めてください。

アイスブレイク 6分

3 プログラムのルールを説明する。（1分）

セリフ
3

それでは、このプログラムのルールについて確認しておきます。（3つのルールを提示）ルールは3つあります。1つ目は「尊重」です。お互いが発言の時間を守り、他者の発言は最後まで聞きましょう。2つ目は「共感」です。自分とは違った考え方や感じ方が新たな気付きにつながります。批判せず、お互いの感じ方や考え方を認め合いましょう。3つ目は「守秘」です。みなさんが安心して話し合いができるように、ここで知り得た秘密や情報は持ち帰らないようにしましょう。ルールを守って、よりよい学びと交流を深めましょう。

4 遊びチェックを通して、気付いたことや考えたことについて伝え合う。（17分）

セリフ
4

子どもは遊びが大好きです。みなさんは、普段、子どもとどんなことをして遊んでいますか。子どもと一緒に体を動かして遊んだことを振り返り、ワークシートに提示されている遊びのうち、子どもとしたことがある遊びに○、よくしている遊びに◎を入れてください。時間は3分間です。

チェックのみ記入 3分

セリフ
5

子どもは、遊びの中から感じる・動く・考える・関わるなど、大切な力を身に付けていくなされています。「遊びチェック」をご覧になって、気付いたことをワークシートに記入してみましょう。時間は5分間です。

ワークシート記入 5分

セリフ
6

それでは、各グループでワークシートに記入したことを発表してください。時間は1人1分で、パスもOKです。質問なども自由に行って構いませんが、時間は7分間です。発表は、「遊びチェック」で○の数が最も多い人から時計回りでお願いします。

グループ活動 7分

セリフ
7

みなさん、お互いの発表を聞き合って、どのような感想をもちましたか。運動遊びは、子どもたちの基礎体力や、動きの発達の向上だけではなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達のためにとても重要だと言われています。

5 毎日できそうな運動遊びについて、考えたことを話し合う。(15分)

セリフ
8

次に、「我が家のエブリディ運動遊びチャレンジ!」と題し、毎日できそうな運動遊びについて、どんなことにチャレンジできそうか、ワークシートに記入してみましょう。時間は5分間です。

ワークシート記入 5分



POINT 「ちょこっと豆情報!」の2次元コード(子どもの運動あそび応援サイト)から、様々な運動遊びの動画が視聴できるので紹介しておきましょう。

セリフ
9

それでは、先ほどと同じように、各グループで発表してください。全員の発表が終わったら、毎日できそうな運動遊びについて、自由に話し合ってみましょう。時間は8分間です。

グループ活動 8分

セリフ
10

ありがとうございました。「我が家のエブリディ運動遊びチャレンジ」を各ご家庭で、ぜひ継続して取り組んでください。

6 学習のまとめを行う。(3分)

セリフ
11

いかがでしたか。毎日できそうな運動遊びは見つかったでしょうか?外に出て、一緒に散歩するだけでも、子どもにとってはよい遊びになると思います。最後に今日の時間を振り返って、ワークシートに感想をまとめてみましょう。

ワークシート記入 2分

セリフ
12

以上で、終了です。アンケートにご協力いただける方は、提出してからお帰りください。ありがとうございました。