










0歳の体操 - 低年齢児からの身体作り -

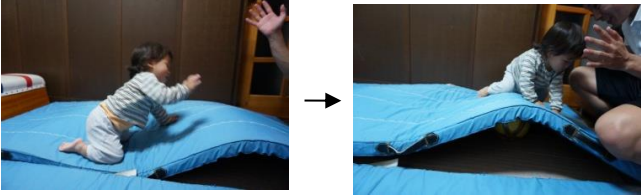




種目名	説明	ねらい
起き上がり	仰向けの子ども前に正座になり、両手を持ってゆっくりと上体を起こす。次に、座った状態から手を持ってゆっくりと寝かしていく。	☆ 平衡感覚・上半身筋力の発達。
<p>【補助】</p> <p>身体は発達段階です。優しくゆっくりと状態を起こして下さい。また、両手ではなく両腕を持って大丈夫です。</p> <p>☆ お座りの時期に差しかかると寝ないように体制を保とうとするため平衡感覚や筋力が発達します。</p>		
ブランコごっこ	前向きに抱っこしてブランコのように上下左右に揺らす。	☆ 平衡感覚・普段の生活では経験できない感覚を体験する。
<p>【補助】</p> <p>激しく揺らすのではなくゆっくりから始めて徐々に大きくしていきましょう。怖がる場合は調整しながら行ってください。</p>		
おでこすもう	両腕を支え、おでこを付けて押し合う。(10秒)	☆ 腕・足腰・背筋の発達。
<p>【補助】</p> <p>首への過度な負担が考えられる為、優しくゆっくりと押し合ってください。</p> <p>☆ 両手・両足で踏ん張って押し返そうとしてきます。</p>		
一人でバランス	左右から軽く押して不安定な状態を作る。	☆ 平衡感覚・反射神経の発達。
<p>【補助】</p> <p>子どもを押す力を調節しましょう。また、子どもが手を着く時は特に注意をしていつでも補助のできる気持ちで取り組みましょう。</p> <p>☆ 身体を支えようと反射的に手を出すため平衡感覚・反射神経の発達につながります。</p>		
飛行機	両腕を広げ手のひらを下向きにする。手のひらを軽く支えながら身体が反るように支える。	☆ 平衡感覚・半身の筋力の発達。

<p>【補助】 顔が地面に接触しないように注意が必要です。子どもの手を握るのではなく支えるように行うことが良いですがバランスが取れない場合は手を握り支えてあげましょう。</p>		
<p>掃除機</p>	<p>脚を後ろから持ちそっと持ち上げる。両手で身体の体重を支える形になる。(10秒)</p>	<p>☆ 腕支持感覚・背筋・肩筋・腕筋・首筋など上半身の筋力の発達。</p>
<p>【補助】 手のひら（指が曲がっていないか）が地面についているか確認しましょう。また、顔を地面にぶつけてしまう可能性があります。お腹に手を添えていつでも補助できる体制を取りましょう。</p>		
<p>高い高い</p>	<p>脇の下に手を入れて「高い高い」を行う。</p>	<p>☆ 高さ感覚・無重力感覚の発達。</p>
<p>【補助】 激しく行くと成長段階の脳に良くないとされています。手を離して行うのではなく上に持ち上げるイメージで行いましょう。</p> <p>☆ 高さ感覚は平均台や鉄棒などで必要な感覚です。(3~5歳児で前回り降りができない子のほとんどは高い高いを怖がります)</p>		
<p>足上げキック</p>	<p>両膝を曲げて足首をはさみ、そのまま力を入れて上から押さえる。</p>	<p>☆ 下半身筋力の発達。</p>
<p>【補助】 比較的 safely に取り組むことができます。</p> <p>☆ 膝を伸ばそうとして頭の方へ背中が進んでいきます。</p>		
<p>身体起こし</p>	<p>両手を左手で握り、両足を右手で押さえる。かかとを軸に腰・膝が曲がらないように直立にして引き上げる。</p>	<p>☆ 平衡感覚・腹筋の発達。</p>
<p>【補助】 手が離れて頭を打ってしまう可能性が考えられます。右手をすぐに離せる準備と背中を支える準備をしましょう。</p> <p>☆ 最初は上手にできない可能性があります。慣れるまで右手は足首ではなくひざ付近を持って行って下さい。</p>		

<p>高のり</p>	<p>膝の上に子どもがうつ伏せになる。膝から下を軽く上下・左右に動かす。</p>	<p>☆ 平衡感覚・高さ感覚の発達。</p>
<p>【補助】 足（膝から下）を平行になるようにして落下に備えましょう。また、マットや布団などの上で行うとより、安全を確保できます。</p>		
<p>頭倒立</p>	<p>足首（腿）を持ちゆっくりと垂直になるまで持ち上げる。慣れてきたら左右に揺らす。</p>	<p>☆ 逆さ感覚の発達。</p>
<p>【補助】 首に負担がかかるので気をつけながら行ってください。</p>		
<p>山登り</p>	<p>跳び箱（ダンボールなど代わりにするものでも可）の上にマットを敷きその上によじ登る。</p>	<p>☆ 高さ感覚・全身運動の発達。</p>
<p>【補助】 上から転倒する可能性があります。補助の用意で取り組んでください。また、下る時は顔から落ちてしまう可能性があります。</p>		

1歳の体操

種目名	説明	ねらい
① 逆立ちバランス	うつ伏せの状態から両足（腿付近）を持ちそっと上へ持ち上げる。初めは角度を低くし、慣れてきたら直角まで持ち上げる。（10秒）	☆ 平衡感覚・逆さ感覚・腕支持感覚の発達。
【補助】 手のひらが地面についているか、指が曲がっていないか確認しましょう。次に首に負担がかかり過ぎないように引き上げながら調節しましょう。また、成長はそれぞれなので難しいようであれば掃除機の体制へ戻しながら行ってください。		
② 逆立ちひっぱり	逆立ちバランスの状態から宙吊りの状態にして左右に揺らす。	☆ 逆さ感覚・高さ感覚の発達。
【補助】 足首ではなく腿部分をもって行っても良いです。 ☆ 逆さ感覚・高さ感覚は特に鉄棒運動で必要な感覚です。		
③ 持ち上げ	手首を持ち身体を少しずつ上へ持ち上げ、上まで持ち上げたら少し早く下へ下げる。これを数回繰り返す。	☆ 高さ感覚・腕・背筋の発達。
【補助】 手首ではなく腕でも大丈夫です。また、降ろす際に早く下ろしすぎると肩に負担がかかりすぎてしまうので注意しましょう。 ☆ ブランコのような「無重力感覚」を体験させる事も大事な要素となります。		
④ クライミング	腕または脇下を支え、保育者のお腹～胸を登るように誘導する。肩まで登ったら安全に気をつけて抱っこする。	☆ 垂直移動の経験・平衡感覚・高さ感覚・全身運動の発達。
【補助】 本来は保育者の親指を握りながら行う種目ですが離した場合補助に間に合いません。安全を第一に考えて行きます。 後方への転倒に気をつけて行ってください。		
⑤ でこぼこマット	マット（布団など代わりにするものでも可）の下にボールや積木などを入れてその上を通過する。	☆ 平衡感覚の発達。

<p>【補助】 不安定なマットの上を進んでいきますので、常に補助の姿勢で取り組んでください。前方・後方・左右に転倒の危険性があります。</p> <p>☆ 車に変身して「ブーン」と行くと楽しく取り組みます。</p>		
<p>⑥ でんぐり返し</p>	<p>逆立ちバランス～でんぐり返しを行う。</p>	<p>☆ 回転感覚・逆さ感覚・腕支持感覚の発達。</p>
<p>【補助】 首への負担が無いように補助をしっかりと行い片方の手で首を中へ入れてあげる事、「おへそを見るよ～」と声かけを行います。回転時にも後頭部の手は離しません。最後までフォローしましょう。</p> <p>☆ 3歳児からの前転につながります。たくさん取り組んでください。</p>		
		
<p>⑦ 障害物競争</p>	<p>子どもの片手を持ち、保育者の脚をまたぐ。慣れてきたら少しずつ膝（障害物）を高くしていく。</p>	<p>☆ 平衡感覚・足腰・反射神経の発達。</p>
<p>【補助】 足の障害物を超えるとき転倒の可能性があります。注意して行いましょう。</p>		
<p>⑧ 手持ちコロコロ</p>	<p>マットにあお向けになり両手を持ち、横向きに転がる。腕がしっかりと伸びていることを確認しながら行う。</p>	<p>☆ 回転感覚・平衡感覚の発達。</p>
<p>【補助】 横転時に手を身体で巻き込まないように注意してゆっくりと回転していきましょう。</p> <p>☆ この種目は横の回転感覚を身につけるのに適しています。 5歳児さんでも取り組んでいきます。</p>		
<p>⑨ 2拍子歩き</p>	<p>向かい合い両手をつなぎ前後・左右・斜めに2拍子で歩く。</p>	<p>☆ リズム感覚の発達。</p>
<p>【補助】 転倒が考えられますので注意して行ってください。また、ゆっくりと子どものペースに合わせて行ってください。</p> <p>☆ 1・2・1・2のかけ声で楽しく取り組みましょう。</p>		
		

<p>⑩ 風船つき</p>	<p>保育者が風船を投げ、風船をポンと触りに行く。慣れてきたら自分で上へ投げる。</p>	<p>☆ ボール運動・空間認知能力の発達。</p>
<p>【補助】 多人数で行う場合は接触が考えられますので注意して行いましょう。</p> <p>☆ 空間認知能力はボール運動に必要な運動要素です。</p>		
<p>⑪ ぶら下がり</p>	<p>腕を伸ばし、膝を曲げてぶら下がる。(5 秒間)</p>	<p>☆ 握力や腕の力を養う。</p>
<p>【補助】 片手を順手の上から持ち、膝を曲げて足が下についていない状態にします。(脇下に手を添えて落ちそうになったら抱っこしてあげても大丈夫です。)</p> <p>☆ 3 歳児でも行う種目です。順手やサル手などの理解は難しいと思いますので筋力を養う目的で行いましょう。</p>		
<p>⑫ 山登り</p>	<p>跳び箱（ダンボールなど代わりにするものでも可）の上にマットを敷きその上に登る。</p>	<p>☆ 腕支持感覚・高さ感覚の発達。</p>
<p>【補助】 腕の力を使いながら山を登って行きます。登れないようであれば足を少しだけ押してフォローしてあげてください。山から転倒する可能性があります。介助の用意で取り組んでください。また、下る時は顔から落ちてしまう可能性があります。気をつけて行いましょう。</p>		

0・1・2歳児の体操（徒手運動）




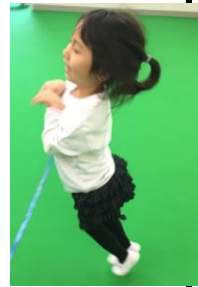
種目名	説明	ねらい
<p>① サーキット</p> <p>【補助】 跳び箱や鉄棒など落下や転倒の考えられる種目の場所には保育者が付くことが必要。</p> <p>ワンポイント アドバイス</p> <p>サーキットは回転率が高く、身体をたくさん動かしたい時に行います。 各年齢でレベルを分ける（例:マット 2歳児→伸脚横転 1歳児→子犬歩き）事で異年齢でも取り組むことができます。</p>	<p>跳び箱・マット・鉄棒やラダーなどを置き順番に行う。</p>	<p>☆ 様々な運動を取り入れることによる全身運動。</p> 
<p>② 動物歩行</p> <p>【補助】 全体で行うため、周りの環境（ぶつかる物や危険な箇所）を整えて行う。子ども達同士が接触する可能性が考えられる。</p> <p>ワンポイント アドバイス</p> <p>低年齢児には「子犬（ハイハイ）」や「ヘビ（ほふく前進）」など難易度を下げて行いましょう。 ペンギン（図1）…つま先を上げ、前傾姿勢にならないようにお腹に力を入れる。 ウサギ（図2）…足を揃えて跳躍する。 カンガルー（図3）…足を揃えて前方へ大きく跳躍する。</p>	<p>「ペンギン」「ウサギ」「カンガルー」など様々な動物に変身して歩行を行う。</p>	<p>☆ 跳躍方法・平衡感覚・体幹の発達。</p>
<p>③ 一人でおつかい</p>	<p>2組に分かれ、引っばる側と引っ張られる側に分かれる。引っ張られる側はうつ伏せになり手足を伸ばす。引っ張る側は力を入れて引っ張る。</p>	<p>☆ 平衡感覚・腕・肩・足腰の発達。</p>

図1



<p>【補助】 脱臼や骨折経験のある子は保育者がついて行うなど安全を確保しながら行う。 また、戻ってくる際にぶつかる危険性があるため全体を見て動く事が重要。 また、途中で手を離してしまうと顔をぶつけてしまう可能性が考えられる。 最後まで手を離さないようにする事を伝える。</p> <p>ワンポイント アドバイス</p> <p>お部屋の端から端までを引っ張っていきます。引っ張られる側は手と足を伸ばします。「ケーキを買いに行こう」「お菓子を買いに行こう」と楽しく行ってください。</p>		
<p>④ おいも掘り</p>	<p>全員で手をつなぎ円を作る。保育者は子ども達の足を順番に持ち引っ張る。</p>	<p>☆ 握力・腕・肩・上半身筋力・体幹の発達。</p>
<p>【補助】 腕の抜けやすい子は初めに把握をして引っ張る力を調整する。また、引っ張る際に上へ持ち上げてしまうと手が離れた際に顔をぶつける危険性があるので水平に引っ張るように行う。</p> <p>ワンポイント アドバイス</p> <p>片手が外れる位まで引っ張ってしまっても大丈夫です。強弱をつけて楽しく取り組んでください。</p>		
<p>⑤ おもち</p>	<p>うつ伏せになり、両手で両足を持つ。保育者の声掛けで足と頭がつくように身体を反っていく。</p>	<p>☆ 柔軟性・腕・肩の発達。</p>
<p>【補助】 足の持ち方（外側から足を持つ）に注意をする。（内側から足をもつ子がいる）手が勢いよく離れると顔をぶつける可能性があるので注意して行う。</p> <p>ワンポイント アドバイス</p> <p>比較的安全に行うことができる。また、ブリッジの段階指導です。是非たくさん取り組んでください。また、柔軟や身体の使い方も養うことができます。</p>		
<p>⑥ 早起き競争</p>	<p>うつ伏せになり、保育者の合図で早く起きる。</p>	<p>☆ 俊敏性の発達。聴覚による運動（調整運動）</p>
<p>【補助】 子ども達の接触（手を踏まれる等）が考えられる。間隔をあけて安全に行う。</p> <p>ワンポイント アドバイス</p>		

「コ・コ・コ・コケッコー」のかけ声でどちらが早く立ち上がれるかを競争します。「コ」で始まる「コアラ」などで引っ掛けても盛り上がります。



⑦ ゴリラの檻

全員で手をつなぎ円(檻)を作る。円の中心に保育者(ゴリラ)が入り、上下から出ていこうとする。子ども達はゴリラが檻から出ないように立つ・座るを繰り返す。

☆ 視覚による運動(調整運動)

【補助】

大きい子が腕を強く下げるとなりの子がバランスを崩し顔が地面に接触する可能性が考えられる。大きさや力の強さなど順番を工夫・または保育者が間に入るなどで調整する。



ゴリラを見ないで立つ座るを繰り返してしまう傾向にあります。初めはゆっくりと行い、”見てから動く”ことを大事にして取り組んでください。



⑧ 座り方バリエーション

お父さん座り・お母さん座り・お姉さん座り・赤ちゃん座りを行う。

☆ 調整運動。視覚による運動。

【補助】

接触の可能性が考えられます。間隔を広げて安全に行う事が大事。



初めはゆっくりと適当にならないように行ってください。慣れてきたらテンポを上げましょう。



⑨ 判断走(信号機)

ボールの合図でかけっこを行う。

☆ 判断力、理解力の発達。

【補助】

接触の恐れがあるため、人数により間隔を調整する。



赤と青のマーカーやボール（ビニールテープ等でも可）を後ろに隠して見えないように用意し、赤の場合は止まったまま、青の場合は走る事を説明します。「よーいどん！」でマーカーを見せ、すぐに判断することを声かけする。赤・赤・青などバリエーションを多くしながら楽しく行います。



⑩ 鬼ごっこ

安全な広さを確保できる場合は鬼ごっこを行う。

☆ 視覚による運動。
危険察知能力の発達。

【補助】

「周りをよく見る」（ピアノや棚）「お友達を押さない」（ケガのリスクが一番高い）「転んだら早く立つ」（お友達がつまずいて上から乗ってくる）お約束をしてから行う。ズボンの裾を踏んでいないか確認してから行う。



保育者は適当に走るのではなく、反対回りを繰り返して追いかけてみましょう。「見てから動く」を全員が経験します。また、鬼がすぐに反転してしまうと子ども達も反転時に転倒やぶつかる可能性があります。ゆっくりと反転しましょう。

お約束を守ること、お話を聴いて安全に体操に取り組むことを学習できるように声掛けを行ってください。また、動物鬼・ロボット鬼・カウボーイ鬼・マット君鬼など毎回変えていくと楽しく取り組める。