

乳幼児の運動習慣づくりに関する調査

－保育者の運動に対する意識と子どもの生活習慣（食事・睡眠・運動）に着目して－

研究成果報告書

「乳幼児の運動習慣づくり推進会議」

令和7年3月

乳幼児の運動習慣づくり推進事業

<事業内容>

第2期スポーツ推進計画の政策目標である「運動・スポーツが好きになる機会の創出」達成のため、本事業は発足した。乳幼児にとって体を動かして遊ぶ機会は、その後の児童期、青年期への運動・スポーツに親しむ資質や能力の育成につながることから、乳幼児期からの運動は、遊びを通じて楽しく日常的に取り組むことが重要となる。

乳幼児が運動の楽しさや喜びを味わう取り組みを推進していくためには、保育者の実態を把握することが必要であり、本事業において、保育者の運動に対する意識や、保育者から見た乳幼児の生活習慣（食事・睡眠・運動）に関する気になる点や困っている点を調査することとした。

今回の調査結果を基に、乳幼児期における運動習慣や運動の取り組みの現状と課題を把握するとともに、乳幼児期からの運動習慣の基盤づくりに取り組んでいく。

兵庫県県民生活部スポーツ振興課（現・兵庫県県民生活部文化スポーツ局スポーツ振興課）

<研究組織>

氏 名		所 属 等
1	倉 真智子	神戸松蔭女子学院大学 教授 (現・神戸松蔭大学)
2	水落 洋志	兵庫教育大学 講師
3	三木 扶美子	兵庫県国公立幼稚園・こども園長会 会長
4	濱名 浩	兵庫県私立幼稚園協会 顧問
5	伊達 恵一	公益社団法人 兵庫県保育協会 会長
6	谷 守	神戸市立神戸幼稚園 教諭
7	谷尾 康太	兵庫教育大学附属小学校 教諭
8	小倉 和人	KOBE こどものあそび研究所 所長
9	池田 智嘉	NP0 法人 伊丹アスリートクラブ 副理事長
10	丸山 靖	兵庫県県民生活部スポーツ振興課 スポーツ推進調整官 (現・兵庫県県民生活部文化スポーツ局スポーツ振興課)

ま え が き

本報告書は、兵庫県における乳幼児の運動習慣づくり推進事業の一環として作成いたしました。

本事業は、第2期兵庫県スポーツ推進計画の政策目標である「運動・スポーツが好きな機会創出」を達成するため、乳幼児期からの運動習慣づくりを幼児教育・保育現場ならびに保護者等に普及・啓発することを目的としています。

乳幼児にとって、楽しく自発的に体を動かして遊ぶ機会は、その後の児童期や青年期における運動・スポーツへの親しみや資質・能力の育成に繋がります。そのため、乳幼児期の運動は遊びを通じて楽しく日常的に取り組むことが重要です。本事業では、様々な領域における専門家とともに乳幼児期の運動習慣づくりにおける課題を分析し、将来的に運動・スポーツが好きな子どもの増加を目指して討議してきました。

本報告書の内容は、兵庫県内の保育者（幼稚園教諭，保育士，保育教諭を含む）を対象に行ったアンケート調査に基づいています。調査では運動遊びの実施のみならず、楽しく自発的に運動遊びを継続するための基本である、食事や睡眠等の生活習慣の確立が重要と捉え、乳幼児（0歳～小学校就学前）の生活習慣（食事・睡眠・運動）に関して気になる点や困りごとについても把握しました。さらに、乳幼児の運動習慣づくりと関連する要因の一つとして保育者自身の運動に対する自信や、運動遊びへの取組等についても把握しました。

また、報告書には、調査から得た各年齢における遊びの工夫や発展の過程を記載しました。本調査で得られた結果が、乳幼児をうけもつ保育者や保護者等の参考となり、乳幼児期の運動習慣づくりの改善に繋がることを願っています。

文責：倉 真智子 神戸松蔭女子学院大学（現・神戸松蔭大学）

目 次

I	目的	p1
II	方法	p1
1	調査対象	
2	調査項目	
3	調査方法	
4	調査手続	
5	倫理的配慮	
III	結果	p2
1	調査対象者の基本属性	
2	保育者自身の運動に対する意識及び保育活動中の運動に対する実態と意識	
3	保育者の基本的生活習慣（食事・睡眠・運動）に対して感じている課題	
4	保育者がうけもっているクラスが好んでよく行っている運動遊び	
5	保育者が運動遊びへの取組で工夫していること	
IV	まとめ	p48
V	補則資料	p50
VI	引用・参考文献	p52

I 目的

本調査の目的は、兵庫県内で勤務する幼稚園教諭、保育士、保育教諭（以後、保育者とする）の運動に対する意識等や、保育者から見た乳幼児（0歳－小学校就学前）の生活習慣（食事・睡眠・運動）に対し、気になることや、困っていることを把握し、情報を共有することで、より子どもの育ちを促すための改善策を模索することにある。

II 方法

1 調査対象

兵庫県に在籍する幼稚園教諭・保育士・保育教諭（以下、保育者）へ質問紙を配布し、回答が得られた 546 名を対象に分析を行った。

2 調査方法

アンケートを作成し、兵庫県に在籍する保育者に対して、**Microsoft Forms** にて回答を得た。

3 調査項目

保育者に対して、以下の項目を調査した。

3-1. 調査対象者の基本属性

3-2. 保育者自身の運動に対する意識

本調査における「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネス、ウォーキングなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的を実施されるものを指す。

3-3. 保育者の保育活動（運動）に対する意識

4 調査手続

調査対象者へ、研究についての説明を十分に行い、同意を得た上でアンケート調査を行った。アンケート調査においては、保育者の都合の良い時間帯に回答してもらえるように、アンケート項目を **Microsoft Forms** で作成し、回答を得た。

5 倫理的配慮

兵庫県民生活部スポーツ振興課より、調査対象者へアンケート実施前に、研究目的と内容及びに個人情報の保護について説明した。また、調査への参加は任意であり、回答を拒否したり離脱したりすることで不利益を被らないこと、調査データを統計的に処理することをアンケート用紙にも明記し、回答をもって同意を得た。

Ⅲ 結果

兵庫県に在籍する幼稚園教諭・保育士・保育教諭（以下、保育者）を対象に調査を依頼したところ、546 名から回答を得られた。なお、質問項目によっては、無回答者もいるため、以下、回答内容によって若干人数のばらつきがある。

1 調査対象者の基本属性

(1) 保育経験年数

表 1-1 の通り、 10.91 ± 9.71 年であった。

表 1-1. 調査対象者の保育経験年数

保育経験年数	平均値	標準偏差
	10.91	9.71

(2) 勤務状況

表 1-2 の通り、正規職員が 458 名、非正規職員が 78 名、その他が 6 名であった。

表 1-2. 調査対象者の勤務状況

勤務状況	度数
正規職員	458
非正規職員	78
その他	6

(3) 担当業務

表 1-3 の通り、担任が 345 名、担任以外 64 名、管理職 124 名、その他が 8 名であった。その他の内訳は、養護教諭が 3 名、フリー 1 名、幼稚園主査兼保育所係長 1 名、幼児教育相談員 1 名、通級担当 1 名、担任兼主幹保育教諭 1 名あった。

表 1-3. 調査対象者の担当業務状況

担当業務	度数
担任	345
担任以外	64
管理職	124
その他	8

(4) 年齢

表 1-4 の通り、「20 代前半：53 名，20 代後半：81 名，30 代前半：60 名，30 代後半：51 名，40 代前半：82 名，40 代後半：75 名，50 代前半：76 名，50 代後半：37 名，60 歳：以上 27 名」であった。

表 1-4. 調査対象者の年齢区分

年代	度数
20代前半	53
20代後半	81
30代前半	60
30代後半	51
40代前半	82
40代後半	75
50代前半	76
50代後半	37
60歳以上	27

(5) 担当（関わりのあるクラスも含）クラス

表 1-5 の通り、「0-1 歳児クラス：110 名，2 歳児クラス：54 名，3 歳児クラス：96 名，4 歳児クラス 101 名，5 歳児クラス 181 名」であった。

表 1-5. 調査対象者の担当クラス区分

担当クラス	度数
0 - 1歳児クラス	110
2歳児クラス	54
3歳児クラス	96
4歳児クラス	101
5歳児クラス	181

2 保育者自身の運動に対する意識及び保育活動中の運動に対する実態と意識

(1) 調査対象者の運動有能感

保育者自身の運動に対する有能さを測定するため，先行研究（岡沢ら，1996；松本・竹中，2004）を参考に質問項目を「運動をすることがどの程度好きか」，「運動することが楽しいと感じるか」など計 6 つに対して，4 件法で回答を得た。なお，保育経験年数による差異があるかを検討するため，高濱（2000）を参考に 0 - 4 年目群，5 - 10 年目群，11 年目群に分類

し、平均値と標準偏差を算出した（表 2-1）。3 群間の運動有能感に差異が生じるか 1 要因分散分析を行った結果、有意差は認められなかった。したがって、他の保育者自身の運動に対する意識及び保育活動中の運動に対する事態と意識については、群分けせずに分析することとした。

表 2-1. 調査対象者の運動有能感

保育経験年数	平均値	標準偏差
0-4年目群	2.75	0.89
5-10年目群	3.37	1.78
11年目以上群	2.73	0.91

(2) 保育者自身のスポーツ観戦ならびに運動の実施状況

調査対象者のスポーツ観戦ならびに運動実施状況は、表 2-2 の通りであった。

表 2-2. 調査対象者のスポーツ観戦ならびに運動実施状況

スポーツ観戦	度数	運動の実施状況	度数
かなりする	116	週5日以上	31
少しする	232	週3-4日	84
あまりしない	141	週1-2日	266
まったくしない	53	まったくしない	161

(3) 保育者の保育時間中の運動遊びに対する意識ならびに実態

調査対象者が保育時間中に何を目的として運動遊びに取り組んでいるのかや、1 日の平均運動遊び時間等についての実態を調査した結果、表 2-3～表 2-6 の通りであった。なお、度数（割合）が他の項目と比較して著しく高いものは太線で囲んだ。

表 2-3. 運動遊びにおける目的

保育時間中の運動遊びにおいて、一番重要な目的	度数	割合（％）
上手にできること	1	0.18
楽しむこと	504	92.99
体力・運動能力の向上	29	5.35
並び方・挨拶などの態度やルールなどを守ること	6	1.11
その他	2	0.37

表 2-4. 保育時間中における運動遊びの実態（1 日の平均時間）

保育時間中の運動遊びの1日平均時間	度数	割合（％）
30分未満	130	23.99
30 - 60分未満	304	56.09
60 - 90分未満	91	16.79
90 - 120分未満	11	2.03
120分以上	6	1.11

表 2-5. 保育時間中における運動遊びの実態（保育者の関わる 1 日の平均時間）

保育時間中の運動遊びへの関わる1日平均時間	度数	割合（％）
30分未満	231	42.62
30 - 60分未満	255	47.05
60 - 90分未満	44	8.12
90 - 120分未満	8	1.48
120分以上	4	0.74

表 2-6. 保育時間中における運動遊びの実態（遊び場の頻度）

室内と戸外の頻度	度数	割合（％）
主に室内で遊ぶことが多い	47	8.67
どちらかといえば室内で遊ぶことが多い	166	30.63
どちらかといえば戸外で遊ぶことが多い	265	48.89
主に戸外で遊ぶことが多い	64	11.81

3 保育者の基本的生活習慣（食事・睡眠・運動）に対して感じている課題

調査対象者に基本的生活習慣（食事・睡眠・運動）に対して感じている課題について自由記述で回答を求めた。その後、委員で KJ 法を用いて基本的生活習慣に関する課題をカテゴリ化し分類を行った。なお、担当クラスの歳児別によって回答に差異が生じると考え、全て歳児別に分析を行った。

（1）-1. 保育者の基本的生活習慣（食事）に対して感じている課題

調査対象者の基本的生活習慣（食事）に対して感じている課題についての回答をカテゴリ化した結果、表 3-1～表 3-5 の通りとなった。

表 3-1. 保育者の基本的な生活習慣（食事）に対して感じている課題（0-1 歳児）

対象年齢：0-1歳児

カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
好き嫌い・偏食	給食のとき、苦手なものが多く、食事への意欲があまり見られないことがある。 薄味が苦手であったり、家庭で食べたことのない味や食材が増えた。 偏食の園児が多くなってきていると感じる。 お菓子はよく食べるが、嫌いなものは全く食べようとしない。	40
朝食の欠食、食品の偏り	睡眠時間をギリギリまで確保するために、朝食を食べない、パンやヨーグルトなどの単品で済ませる。 登園前の車内で朝食替わりの菓子やパンを食べて来る園児がいる。 朝食をあまり食べずに登園してくる子どもが増えた気がする。	18
咀嚼力の低下	柔らかい食事、細かく刻まれた食事をとっている為、咀嚼力が育っていないと感じる。 よく噛まずに吸い食べをする子どもが多いように感じる。 食感のある食べ物（野菜や魚など）がなかなか口の中から取れない子どもが多い。	23
食事中の集中力の低下	遊び食べや立ち歩いてしまう子どもが多くなったように感じる。 途中でスイッチが入り食べることを拒むことがあり遊び始める。	2
食事の仕方、食具の使い方	食事において、家庭でいつもお汁の中にご飯を入れて混ぜて食べている子どもがおり、それが癖づいてしまい、園での食事もお汁に付けないとご飯を食べないようになってしまう。 座って食べる事が難しい子どもがいる。 椅子の上に足を上げる姿勢やマナーが悪い子どもが多い。	8
アレルギー対応を必要とする子どもの増加	アレルギー対応の子どもと、対応のない子どもとの集団生活の難しさを感じている。 アレルギー対応児への配慮を成長に伴い変化させて行くことにも、難しさを感じる。	3

表 3-2. 保育者の基本的な生活習慣（食事）に対して感じている課題（2 歳児）

対象年齢：2歳児

カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
好き嫌い・偏食	偏食の子どもが増え、嫌なものを一口でも食べると嘔吐するような仕草をする。 好き嫌いが多く、給食メニューによっては白飯しか食べられない子どももいる。 偏食の子どもが増え食べられる食材に限られる為いつも同じお弁当である。 苦手な食材(受けつけない感覚もあり)が多く、少食で減らすことも多い。	25
朝食の欠食、食品の偏り	朝食を食べずに登園してくる。 朝食で、おにぎり一口などほとんど食べてこない子どももいる。	7
咀嚼力の低下	食材を噛むことや飲み込むことが難しい園児に対しての援助が難しいと感じている。 固いものを提供すると残してしまう。 食べるスピードが極端に遅い子どもが増えた。	6
食事中の集中力の低下	食事の際、落ち着きがなかったり、食べることから気が逸れて遊んだりお喋りが止まらなくなる子どもが多いと感じる。 食事に集中出来ず、ダラダラ食べて時間がかかる子どもがいる。 じっと座って食べられない。	4
食事の仕方、食具の使い方	手を使って食べ、口に食材を入れたり、出したり遊び食べをする子どもがいる 食具の持ち方や姿勢が不安定な子どもが増えていて、保護者に尋ねると、部屋が汚れないように考える方が多い。 食具の持ち方や食事のマナーがなかなか身につかない子どもがいる。	7
アレルギー対応を必要とする子どもの増加	食物アレルギーの子どもがおり、食べられる物が限られている為、食事指導も難しく感じる。 アレルギーの子どもが多い。好き嫌いが多かったり、食べることができる量が少ない子供がいるので、給食やお弁当の時間に工夫が必要。	3

表 3-3. 保育者の基本的生活習慣（食事）に対して感じている課題（3 歳児）

対象年齢：3歳児

カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
好き嫌い・偏食	かなりの偏食で、冷たいご飯も食べず、お弁当ではソーセージしか食べずにいる子どもがいる。 好き嫌いが多く、好きな物は進んでよく食べるが、苦手なものは全く見向きもせず、食べる意欲がなくなる。 手作りおやつよりスナック菓子を好んで食べる。	30
朝食の欠食、食品の偏り	朝食を食べないで登園する子どもがいる。 朝食に菓子パンが多い。	5
咀嚼力の低下	食事を食べ終わるのに時間がかかる子どもが多い。 柔らかいパンは好んで食べる。	7
食事の仕方、食具の使い方	食事中に肘をついたり、脚を椅子にあげたりする子どもが多く、どのように援助してあげばいいのか分からず困っている。 スプーン・フォークの後、必ずしつけ箸を用いる家庭が増え、普通の箸への移行が遅い傾向がある。苦手意識が芽生えてから箸を持つので、定着が遅い。 保護者に食具の持ち方や簡単なマナーを、園と連携していきたいと伝えても、改善が見られない。	15

表 3-4. 保育者の基本的生活習慣（食事）に対して感じている課題（4 歳児）

対象年齢：4歳児

カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
好き嫌い・偏食	家庭では好きなものだけ食べるようで、偏りがあつたり食事をほぼ食べずお菓子を食べている子が増えたように思う。 好き嫌いや偏食気味の園児がいる。保護者も苦労されているよう。まんべんなく食べる子どもに育てたい。 特別支援のクラスであるが、匂いや食感などが敏感で、偏食が多いことが気になる。	65
朝食の欠食、食品の偏り	朝食を食べずに登園してくる幼児は力が入らず、体の動き方も弱々しい。 朝食にタンパク源や野菜を取っていない子どもが多い。	15
咀嚼力の低下	咀嚼が出来ない。なかなか飲み込めないでいる子供が増えているように思う。 咀嚼する力が弱くなかなか飲み込めない。	14
食事時の集中力の低下	食べているときにボーッとしている。 集中して食べることが難しかったり、姿勢が崩れ、食べこぼしが多かったりする。 最後まで座って食べることが難しく、うろうろしてしまう子どもが多い。	3
食事の仕方、食具の使い方	食事時のマナーや好き嫌いは以前と比べて多くなっているように強く感じる。 箸が使えず、補助付きの箸やスプーン、フォークで弁当を食べる幼児が多いこと。 4歳児でもスプーン、補助箸が多い。	20
アレルギー対応を必要とする子どもの増加	アレルギー児が増加している。 アレルギー食がある。	3

表 3-5. 保育者の基本的な生活習慣（食事）に対して感じている課題（5 歳児）

対象年齢：5歳児		
カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
好き嫌い・偏食	野菜類が嫌いで弁当に時間がかかる。 ファストフードをよく食べたり、お菓子を食べたりする園児が多い。 好き嫌いが極端に多く、保護者が作った弁当であっても、食べられなかったり、飲み込めずにもどしてしまったりする子どもが複数いる。	109
朝食の欠食、食品の偏り	朝食を食べずに登園する子どもがいる。 家庭で正しい食生活ができていないと感じる子どもが多い。特に朝ごはんがおやつの子もいる。	23
咀嚼力の低下	咀嚼力が弱く、食べるのに時間がかかる子どもが多い。 良く噛んで食べる事が出来ていない。噛まずに、すぐに飲み込んでしまう癖がついている。 柔らかいものは食べることができるが、からあげなどの固めの物は食べにくい様子もある。しっかりと噛んで食べることができない。	14
食事中の集中力の低下	食事に集中できない。 食事中に姿勢が崩れ、集中できない。	2
食事の仕方、食具の使い方	食に関心がなく、すぐに興味が他にそれてしまい、声掛けをしてもなかなか進まない。 間違った箸の持ち方で固定してしまっている。 食事マナーを知らない園児が多い。	25
アレルギー対応を必要とする子どもの増加	アレルギーの子どもが多く皆で一緒に食事が出来なかったり、アレルギー物質に触れない工夫や場所を提供するのが大変である。 アレルギーではなくても体調により、食べられないものや皮膚疾患がでる子どもも増加しているように感じる。	20

(1) -2. 保育者の基本的な生活習慣（睡眠）に対して感じている課題

調査対象者の基本的な生活習慣（睡眠）に対して感じている課題についての回答をカテゴリ化した結果、表 3-6～表 3-10 の通りとなった。

表 3-6. 保育者の基本的な生活習慣（睡眠）に対して感じている課題（0-1 歳児）

対象年齢：0-1歳児		
カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
就寝時間の遅さ	就寝時間が遅くなっている習慣が日常化している。	6
養育者の生活習慣の乱れ	ご家庭で夜寝るのが遅くなり、午前中眠たくなってしまう子どもがいる。 家庭での起きる時間や寝る時間が不規則な為、保育中機嫌よく過ごせなかったり、昼寝の時間になかなか寝付けない。	25

表 3-7. 保育者の基本的な生活習慣（睡眠）に対して感じている課題（2 歳児）

対象年齢：2歳児		
カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
就寝時間の遅さ	就寝時間が遅い子どもが増えてきたと思います。	8
養育者の生活習慣の乱れ	睡眠時間が家族に左右され遅い時では12時を回ってから寝ている子がいる。 お昼寝習慣が家でないため、保育園で寝ない。	6
睡眠習慣の不確立	週末に家庭でお出かけして、夜遅く帰宅し、月曜日いつも通りの生活ができない子供がいる。	7
睡眠習慣の不確立による弊害	朝眠くて泣いて登園してくる。 保育中にボーッとしたり、眠い子がいる。 朝登園時まだ眠たくて、不機嫌なことがある。 食事の途中で眠ってしまうことが多くある。	18
お昼寝時の課題	お布団に入ってもなかなか一人で寝付けず、起こしてもなかなか起きられず寝起きが悪い。 寝起きに機嫌が悪く、切り替えができていない子が多い。 体力がついてきて、遊び足りないことで自分から眠らない子が多い。	16

表 3－8. 保育者の基本的生活習慣（睡眠）に対して感じている課題（3 歳児）

対象年齢：3歳児		
カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
就寝時間の遅さ	夜が遅く朝起きにくい子がいる。	3
養育者の生活習慣の乱れ	家庭での睡眠に関する生活リズムが不規則な子供もいる。 家庭での生活習慣の乱れから保育時間中寝てしまう子がいる。	16
睡眠習慣の不確立による弊害	保育の中で居眠りをしてしまう子が居る。 眠たさから給食のころ、機嫌が悪くなる園児がいる。 よくあくびをしている。ボーっとしていることも多い。	26
お昼寝時の課題	睡眠が不足している日は活動への意欲が低下し、顕著に動きが鈍くなります。 日中たくさん動いてるにも関わらず、寝付けず午睡時間ずっと布団でゴソゴソしている。 午睡が出来ずに、友達が寝ているにも関わらず、ウロウロする。 お昼寝をすることが嫌だと泣く子どもがいる。	23

表 3－9. 保育者の基本的生活習慣（睡眠）に対して感じている課題（4 歳児）

対象年齢：4歳児		
カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
就寝時間の遅さ	就寝時間が遅い子が多い	9
養育者の生活習慣の乱れ	睡眠時間が家族に左右され遅い時では12時を回ってから寝ている子がいる。 護者支援が必要な家庭は睡眠が短く、保護者のペースで過ごしている事が多いため、朝起きれず、時間通りに登園しない事が多い。 家庭での睡眠の生活リズムの差で朝の活動への集中力、気持ちの落ち着きに差が見られる。	19
睡眠習慣の不確立による弊害	家庭での睡眠時間は十分な時間であるが活動中眠たいと疲れを見せる幼児がいる。 睡眠がしっかりとれていないとイライラする子どもがいる。 集中して活動に参加出来ないことがある。 午後からの活動で寝ることがある。	24
お昼寝時の課題	年齢も含め、午睡の必要性の有無について疑問を感じるころはある。 お昼寝でなかなか寝付けなかったり、お昼寝をしたら夜に眠りにくいと保護者から言われることがある。	8

表 3－10. 保育者の基本的生活習慣（睡眠）に対して感じている課題（5 歳児）

対象年齢：5歳児		
カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
就寝時間の遅さ	夜遅くまで起きていることを聞くことがよくある。	14
養育者の生活習慣の乱れ	家族みんなが夜型生活なので、朝起きられず登園も遅くなり、活動に入るのも遅れてしまう。 幼児が23時に寝るなど、大人時間に合わせて遅くなっている気がする。 家庭で睡眠の生活リズムが崩れており、遅刻が多い。	20
睡眠習慣の不確立による弊害	生活習慣が崩れてしまい、週明けは登園してくるのが遅くなったりする子もいる。 登園時間が遅れたり欠席したりする幼児が増えている。その為、継続的な学びがしにくい状況にある。 イライラしたり午後からの活動中にボーっとしたりする様子が見られる。 週明けの月曜日は、リズムがくずれがちの子が多い。 就寝時間が遅く、朝は特に活動に支障が出ている。 あくびが目立つ。 よくしてぼーっとしている事がある。 集中力がなかったりすることがある。	74
お昼寝時の課題	5歳児クラスは午睡をしていないためか、数名眠そう（午前中）に眠そうな子供がいる。 年長になっても午睡をしています。午睡をなくして進めている時もありましたが、トラブルやイライラする姿が見られ、午睡をしっかりして、体をたくさん動かすようにここがけています。	7

(1) -3. 保育者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題

調査対象者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題についての回答をカテゴリ化した結果、表 3-11～表 3-15 の通りとなった。

表 3-11. 保育者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題（0-1 歳児）

対象年齢：0-1歳児		
大カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
空間認知の低下	前を見ずに前に進むため、ぶつかったりこけたりすることがある。 周りを見ずに走り回り、友だちとよくぶつかっている。	5
転倒時の対応の困難さ	転んだ時に手につけないので、歯を打つ。 転んだ時に手をつかず、顔を怪我する子が増えているように思う。	23
体幹の弱さ	体幹が弱く、フラフラしたり、転ぶ子どもが多い。 歩けるようになったが不安定でよく転ぶ子が多い。 バランスをとることが苦手、こけやすい。	18
握力の低下	握力が弱い子どもが多い。ふたが開けられない。鉄棒が握れない。 手の力が弱い。関節が硬い。	2
協応動作の未熟さ	体を上手く使えない子や、距離感や力加減が掴めない子が多い。 体の使い方が上手くない。	4
倦怠感・運動遊びを好まない	子ども同士が鬼ごっこなどしていても、すぐに疲れたと言い、遊びをやめてしまう。	3
安全管理の課題	安全を考えていろいろ制限してしまい、子どもが危険予知をする能力を養えない。 子どもの怪我を気にして、思い切り体を動かす遊びをすることが少ない。	8
保育環境の課題	他クラスも使うため時間に限りがあり、十分に時間が取れていない日がある。 すぐに身体を動かして遊べる環境が整っていない。 のびのびと体を動かすための広い場所がない。園庭に遊具が多く危険。	8
保護者対応	危ないからといって子どもの成長や興味を奪う保護者もいる。些細な怪我でも大騒ぎする。 小さな怪我にも過敏な保護者への対応に気を遣う。	4
戸外遊びを嫌う	暑い寒いから戸外遊びが嫌いのように感じる子が増えた。	3

表 3-12. 保育者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題（2 歳児）

対象年齢：2歳児		
大カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
柔軟性の低下	体が硬い子どもが多い。	1
空間認知の低下	前方不注意で他児にぶつかる子どもが多い。 周りを見ずに走る子どもが多い。	2
転倒時の対応の困難さ	転ぶ時に手が出ずに顔や体から行く子が増えてきた。 鬼ごっこをしたり、しっぽ取りをしたりするとすぐに転ぶ子どもが多い。	17
体幹の弱さ	体幹が弱い子が増えている気がする。 体幹がしっかりしておらず、すぐに転んでしまう子が多い。 体幹の弱い子どもが増えている。座る時に自分の身体を支えきれない。	6
協応動作の未熟さ	両足ジャンプが片足ジャンプになる。 基本的な身体使い方が未熟で特に下半身が不安定な子どもが多い。	6
倦怠感・運動遊びを好まない	疲れやすい子が増えてきている。 「疲れた、しんどい。」とよく耳にする。 遊びが長続きせず、イヤになってしまう事が多い。「疲れた」をよく言う。	11
保護者対応	怪我や服の汚れを気にして、保護者が園での遊びに制限をかけてしまう。 怪我をさせると保護者対応が大変で苦情も増えるので室内遊びを選んでしまう若い職員もいる。	4
戸外遊びを嫌う	少しの寒さで泣いてなかなか遊びにいけない子どもが多い。	3

表 3-13. 保育者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題（3 歳児）

対象年齢：3歳児		
大カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
柔軟性の低下	体が硬い子が多いと今年度は思いました。	1
空間認知の低下	鬼ごっこをしていて友達同士でぶつかることが多い。 前を見ずに走る人が多い。	4
転倒時の対応の困難さ	怪我をするときに手で身体を支えることができず、顔を怪我することがある。 転んでも手が出ず、顔や頭にけがをする子が多い。	16
体幹の弱さ	体幹が弱く一定時間座っていることが難しい。 坂や階段などでは体をバランスよく使って保つことができない。	15
協応動作の未熟さ	体の動かし方を知らない。動きがぎこちない。 身体の使い方が不器用。（膝立ちが難しい、リズムを取ることが難しいなど） 手先が不器用な子、ボール投げが出来ない子（タイミングを合わせてボールから手を離せない）など、機能面も低下しています。	7
倦怠感・運動遊びを好まない	すぐに疲れたという子がいる。 活動中も、すぐに疲れてしまい、遊びが継続しない。	12
安全管理の課題	怪我が怖く、十分な運動ができず制限をかけてしまっている。 子どもの安全を意識しすぎて、保育士と一緒に運動遊びを楽しめない。	4
家庭環境の課題	危ないからといって、制限したり挑戦する機会を作らない家庭もあるようで、自分の体の動かし方がわからず、ぎこちない子もいる。大きな怪我につながりそうな危険性を感じる。 登園時にもバギーに乗せてくるなど、保護者の都合で子供の体を動かす機会をなくしている。	10
戸外遊びを嫌う	日頃、車で移動することが増えているため、体力も低下しているように感じる。 室内で遊びたい。外遊びは寒いから嫌だと乗り気ではない子もいる。	4
保育環境の課題	園外にでてしまうことがあるので、ボール遊びをのびのびとさせてあげられない。 園庭が狭い為、走らない。と言って制限をしてしまう。	3
運動能力の二極化	幼児によって、外遊びをしている経験に差がある。 運動の好きな子、苦手な子の差が大きい。 走り回って遊ぶ子はいつも同じ子だと感じる。	11
運動に対する心理的課題	勝ち負けにこだわりすぎるため、鬼ごっこなどのルールの検討が必要。 友達同士のトラブルになりやすい園児がおり、遊びに制限ができています。 新しい遊びや運動をすると、不安があるのか消極的になり、涙が出たり、気持ち沈んでしまう園児が少なくない。	5

表 3-14. 保育者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題（4 歳児）

対象年齢：4歳児

大カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
柔軟性の低下	体が硬い子が増えている。	2
空間認知の低下	遊ぶ前に周りをよく見て等の注意をするがよく見ずに子ども同士ぶつかることが多いように思う。 転ぶことが多く、前を見ていなくて他児とぶつかることが多い。	4
転倒時の対応の困難さ	転んでも手が出ない。 歩くことがほぼ無いようで、散歩時に歩けない子が多い。すぐに転倒する。 転倒しても手を出せないため、顔、特に歯に損傷を負うことが増えている。	21
体幹の弱さ	体感が弱く、椅子に座り続けることが難しい子どもが多い。 バランスを取ることが難しい子もいて、体幹を鍛えることが大事だと感じる。 立って衣服や靴を身につけることができない子が多い。	22
協応動作の未熟さ	体の使い方が不器用な幼児が多いように思う。 ブランコを自分で漕げない。 縄跳びなどすぐに上手くできない。	7
倦怠感・運動遊びを好まない	運動遊びで、すぐにしんどいと言い、抵抗を示す。 外遊びが長くなると、すぐに疲れたと言って中に入りたがるお子さんがいる。 散歩や運動遊びであっても、すぐに疲労感を訴え、長続きしない。	18
安全管理の課題	怪我をしないように気にかけているので、運動に制限をかけてしまう。	2
家庭環境の課題	家でゲームもしくはYouTubeを見せられていることが多い。 園では体を動かして遊ぶ子どもが多いが、通園に自転車の後ろに乗ることで歩く習慣が少なくなっているように感じる。	10
戸外遊びを嫌う	暑い、寒いときには外に出たがらない。 外遊びを憂鬱に過ごしている。	4
保育環境の課題	園庭や遊戯室は他のクラスとの兼ね合いがあるので、いつでも自由に使用できず、どうしても運動遊びが少なくなってしまう。 進んで体を動かす子が少なくなっている。	1
運動能力の二極化	運動能力に個人差が大きい。 園庭遊びをすると体を動かす子どもと砂場等で座って遊ぶ子どもがはっきりと分かれる。 運動が苦手な子は、運動遊びに自主的に関わろうとしないので、遊び方の個人差がとても大きいと感じる。（縄跳びが難しい、ジャングルジムに登れない、鉄棒の前回りができない等）	14
運動に対する心理的課題	集団遊びのルールが守れない。 自分ができないと思ったことには挑戦しようとしなくて多い。	2

表 3-15. 保育者の基本的生活習慣（運動）に対して感じている課題（5 歳児）

対象年齢：5歳児		
大カテゴリ名	具体例	出現数（度数）
空間認知の低下	空間認知がない子どもも一定数いる。 目の前の危険を回避することが出来ない子どもが増えている。	13
転倒時の対応の困難さ	よく転ぶ。手をつかない幼児が増えた。 よく転ぶ。転んでも手をつかないので顔を怪我する。	23
体幹の弱さ	体幹が弱く、同じ姿勢を保つことが難しい。 体幹が無いなど感じる子どもが多い。園外保育で道を歩いていても、まっすぐ歩けずに溝に落ちそうになったり、電柱にぶつかりそうになる子どもが増えている。 床に座ることや同じ態勢で話を聞くことが難しいと感じる。	27
協応動作の未熟さ	走り方やボールの投げ方など、ぎこちない子が増えたように思う。 スキップなどが出来ない子が増えた。 体の使い方が不器用で、縄跳びなどでスムーズに跳べるようになるまでに時間がかかる。	19
倦怠感・運動遊びを好まない	体力の低下を感じます。外遊びが長続きせず、すぐ疲れたという子が増えたように思います。 鬼ごっこを始めても疲れてすぐに辞めてしまう。 歩く機会が減っているのか、少しの距離でも疲れやすい。	19
家庭環境の課題	保護者が子どものケガを恐れて、運動遊びに制限をかける。(ただ走ることさえもやめてほしいと懇願される。) 家庭で運動する機会も減っているのか、体力がなかったり、経験のなさを感じる。(鉄棒やブランコ等も経験せずに幼稚園に入園してくる子もいる) 家庭で、ゲームやSNSに頼る関わりが増え、外に出かける機会が少ないので、体力や運動機能の低下が見られる。	16
戸外遊びを嫌う	寒くて外で遊びたくないという子がいる。 夏は「暑い」と言って室内に入りたがる。	4
運動能力の二極化	運動が好きな子どもとそうでない子どもの差が大きい。 特定の幼児が自分から運動遊びをしようとしない。	12
運動に対する心理的課題	すぐできないと諦める園児がいる。 苦手なことは取り組もうとしない。 やれる力をもっているのに、初めてのことにに対して、出来ないかもしれない、自信がないと言ってやる気になるまでに時間がかかる子が増えている。	7

4 保育者がうけもっているクラスの子どもが好んでよく行っている運動遊び

調査対象者がうけもっているクラスの子どもが好んでよく行っている運動遊びについて自由記述で回答を求めた。なお、担当クラスの歳児別によって回答に差異が生じると考え、結果は全て歳児別に分析を行った。また、幼児教育・保育現場において具体的な示唆を与える内容であると判断し、回答全てを掲載することとした。

表 4-1. 子どもが好んでよく行っている運動遊び (0-1 歳児)

①鬼ごっこ系 (78) 鬼ごっこ: 56 しっぽ取り: 12 おいかけっこ: 3 まてまてごっこ遊び: 2 ケイドロ: 1 追いかけてごっこ: 1 むっくりくまさん: 3	相撲: 1 スキップ: 1 ハードルまたぎ: 1 トランポリン: 1 だるまさんが転んだ: 5 マット: 4 散歩: 3 山登り: 1 はじめての第一歩: 1
②遊具系 (47) 鉄棒: 13 滑り台: 7 ブランコ: 3 平均台: 4 バランスストーン: 1 バランス遊び: 1 巧技台: 5 吊り輪: 1 平行棒 (ソフト積み木): 1 竹馬: 1 ろくぼく: 1 ひも通り: 1 フープ: 3 跳び箱: 1 パラバルーン: 1 遊具を使っの遊び: 1 風揚げ: 1 フープを使った電車ごっこ: 1	⑤縄跳び系 (26) 縄跳び: 26 ⑥リレー・かけっこ系 (17) リレー: 8 かけっこ: 6 マラソン: 3 ⑦サーキット・障害物系 (10) サーキット遊び: 7 総合遊具で遊ぶ: 1 丸太跳び: 1 クライミング: 1 ⑧乗り物系 (3) 三輪車: 1 スクーター・自転車遊び: 1 バイク: 1
③ボール遊び系 (46) ドッジボール: 20 ボール遊び: 14 サッカー: 6 中当て: 2 キャッチボール: 2 ボール取り: 1 バスケット: 1 ④体操・運動系 (33) 律動: 9 音楽に合わせてダンス: 2 タンバリンゲーム: 1 体操: 3	⑨その他 かくれんぼ: 3 おままごと: 1 昆虫太極拳: 1 チェーン落とし: 1 ネコとネズミ: 1 野外活動: 1 よーいどん: 1 椅子取りゲーム: 1 フルーツバスケット: 1

表 4-2. 子どもが好んでよく行っている運動遊び (2 歳児)

① 鬼ごっこ系 (51) 鬼ごっこ: 34 しっぽ取り: 10 追いかけて: 3 まてまてごっこ: 1 ケイドロ: 1 むっくりくまさん: 2	手押し車: 1 ポックリ: 1 側転: 1 マットの山登り: 1 ボールプール: 2
② ボール遊び系 (27) ドッジボール: 10 ボール遊び: 8 サッカー: 5 キャッチボール: 2 ボール取り: 1 中あて: 1	⑥ 縄跳び系 (9) 縄跳び系: 9
③ 遊具系 (24) 滑り台: 2 平均台: 1 三角梯子: 1 でこぼこマット: 1 マット山: 1 トンネル: 1 トンネル遊び: 1 ブランコ: 1 鉄棒: 4 フラフープ: 4 パラバルーン: 1 跳び箱: 1 体育遊具: 1 スプリング遊具: 1 雲梯: 1 昇り棒: 2	⑦ 乗り物系 (9) 三輪車: 3 竹馬: 3 ホッピング: 2 キックボード: 1
④ リレー・かけっこ系 (18) かけっこ: 15 マラソン: 3	⑧ サーキット・障害物系 (9) サーキット遊び: 4 乳児サーキット: 1 技巧台サーキット: 1 技巧台: 2 太鼓橋: 1
⑤ 体操・運動系 (10) バランス遊び: 1 ケンケンパー: 1 だるまさんが転んだ: 1 マット遊び: 1	⑨ その他 かくれんぼ: 5 電車ごっこ: 1 おままごと: 1

表 4-3. 子どもが好んでよく行っている運動遊び (3 歳児)

① 鬼ごっこ系 (86)	だるまさんが転んだ: 5
鬼ごっこ: 59	マット: 4
しっぽ取り: 16	散歩: 2
追いかっこ: 8	ケンケンパー: 1
ケイドロ: 1	側転: 1
むっくりくまさん: 2	マットの山登り: 1
	ボールプール: 2
② 遊具系 (46)	タッチタッチ: 1
平均台: 1	ジャンプ: 1
バランスストーン: 2	カード取り: 1
バランスボード: 1	前転・後転: 1
バランスペダル: 1	探索活動: 1
滑り台: 2	毎日体操: 1
ブランコ: 1	
トンネルくぐり: 1	⑤ 縄跳び系 (27)
トンネル遊び: 1	縄跳び: 26
跳び箱: 1	大縄跳び: 1
竹馬: 3	
ジャングルジム: 2	⑥ リレー・かけっこ系 (15)
ソフトレール: 1	リレー: 8
固定遊具: 1	かけっこ: 6
鉄棒: 13	マラソン: 1
バラバルーン: 1	
吊り輪: 1	⑦ サーキット・障害物系 (10)
フープ: 3	サーキット遊び: 7
ボックス: 1	巧技台: 2
体育遊具: 1	太鼓橋: 1
スプリング遊具: 1	
雲梯: 1	⑧ 乗り物系 (7)
昇り棒: 2	三輪車: 1
トランポリン: 2	キックボード: 1
玉入れ: 1	三輪車・自転車: 1
バカポコ: 1	スクーター: 1
	一輪車: 1
③ ボール遊び系 (41)	ムカデキッカー: 1
ボール遊び: 7	スケーター: 1
ドッジボール: 20	
サッカー: 8	⑨ その他
キャッチボール: 1	砂遊び: 5
ボール取り: 1	電車ごっこ: 1
中当て: 2	イス取りゲーム: 2
ジャンプボール: 1	ハンカチ落とし: 1
ボールつき: 1	こま回し: 1
④ 体操・運動系 (37)	
律動: 9	
ダンス: 2	
リトミック遊び: 1	
わらべうた: 2	
動物の表現あそび: 1	

表 4-4. 子どもが好んでよく行っている運動遊び (4 歳児)

① 遊具系 (66) 平均台: 3 平均台渡り: 2 鉄棒: 16 ボールプール: 1 マット: 4 マットの山: 2 クライミング遊具: 1 雲梯: 4 フープ: 10 一本下駄: 1 吊り輪: 2 フルーツバスケット: 1 ポックリ: 1 築山遊び: 1 滑り台: 3 大型遊具: 1 フープトンネル: 1 跳び箱: 2 梯子: 1 ウィブレイ: 1 転がる: 1 高這い: 1 風船遊び: 1 ブランコ: 2 タイヤ: 1 丸太渡り: 1 パラバルーン: 1	④ 縄跳び系 (37) 縄跳び: 34 大縄跳び: 2 ダブルタッチ: 1 ⑤ 体操・運動系 (36) 律動: 6 体操: 6 ハイハイ: 2 のこのかめさん: 1 斜面の登り降り: 1 だるまさんがころんだ: 2 ジャンプ: 2 動物になって走るジャンプする: 1 室内用粗大遊び: 1 マット遊び: 1 リトミック: 1 リズムダンス: 1 ダンス: 3 相撲: 1 かげふみ: 1 スイングスキップ: 1 どんじゃんけん: 1 オオカミさん今何時: 1 毎身体操: 1 散歩: 1
② 鬼ごっこ系 (64) 鬼ごっこ: 39 しっぽ取り: 12 追いかっこ: 10 けいどろ/どろけい: 2 警察ごっこ: 1	⑥ リレー・かけっこ系 (21) かけっこ: 9 リレー: 10 マラソン: 2
③ ボール遊び系 (46) ボール遊び: 8 ドッジボール: 17 中当て: 3 ボール投げ: 1 サッカー: 11 野球: 2 ラグビー: 1 こども版ラグビー: 1 ボール遊び: 1 ボールつき: 1	⑦ 乗り物系 (10) 自転車: 3 三輪車: 1 スクーター: 5 一輪車: 1 ⑧ サーキット・障害物系 (3) サーキット: 1 障害物走: 1 大玉転がし: 1 ⑨ その他 電車ごっこ: 1 かくれんぼ: 5 ロンドン橋が落ちた: 1 イス取りゲーム: 1

表 4-5. 子どもが好んでよく行っている運動遊び (5 歳児)

① 鬼ごっこ系 (102) 鬼ごっこ : 64 いろいろな鬼ごっこ : 1 帽子取り : 2 しっぽ取り : 12 あぶくたった : 1 ケイドロ : 2 警察ごっこ : 1 ハンター : 1 追いかけて : 16 むっくりくまさん : 2	フラフープ : 2 リズムジャンプ : 3 けんけんばー : 1 スイングスキップ : 1 ジャンプ : 1
② ボール遊び系 (56) ドッジボール : 24 転がしドッジボール : 3 サッカー : 10 バスケットボール : 1 ボール遊び : 6 ボール転がし : 1 爆弾ボール : 1 中当て : 2 玉入れ : 1 ボールつき : 1 ボール投げ : 1 ボールプール : 1 風船キャッチ : 1 風船遊び : 2 袋で作った風船や凧を持って走る : 1	⑥ リレー・かけっこ系 (22) リレー : 6 かけっこ : 6 マラソン : 4 耐寒駆け足 : 1 坂道遊び : 2 一本橋渡り : 2 ランニング : 1
③ 縄跳び系 (49) 縄跳び : 48 フープとび : 1	⑦ 乗り物系 (18) 竹馬 : 6 三輪車 : 4 ブーブーカー : 1 自転車やストライダー : 2 キックカー : 1 スケーター : 1 一本下駄 : 1 ロディにまたがる : 1 ホッピング : 1
④ 遊具系 (38) 滑り台 : 4 鉄棒 : 6 雲梯 : 6 ジャングルジム : 2 平均台 : 4 登り棒 : 4 八角ジム : 1 トランポリン : 3 固定遊具 : 2 総合遊具遊び : 1 アスレチック : 2 遊具で遊ぶ : 1 運動用具を使ったショーごっこ : 1 パラバルーン : 1	⑧ サーキット・障害物系 (14) サーキット遊び : 3 巧技台を自分達で組み立てるサーキット遊び : 1 障害物 (トンネル、凸凹道、段差、飛び石) : 1 トンネルくぐり : 1 坂道遊び : 2 マットの山登り : 1 マットでハイハイ : 1 築山の上り下り : 1 サンサリーマット : 1 サーキット : 2
⑤ 体操・運動系 (30) 体操 : 4 リトミック : 3 律動 : 4 グルグルジャンケン : 1 手押し相撲 : 1 手押し車 : 1 ダンス : 2 リズムジャンプ : 2 だるまさんが転んだ : 4	⑨ その他 かくれんぼ : 6 椅子取りゲーム : 3 ふれあい遊び (足裏刺激) : 1 木登り : 1 虫取り : 1 砂場遊び : 2 ボールプール : 1 ハンカチ落とし : 1 家なしリス : 1 フルーツバスケット : 1 ぽっとんおとし : 3 ブロック : 1 人形 : 1 ビリボー : 1

5 保育者が運動遊びへの取組で工夫していること（表 5-1～表 5-5 参照）

調査対象者が保育中に運動遊びを行う際、工夫していることについて自由記述で回答を求めた。なお、担当クラスの歳児別によって回答に差異が生じると考え、結果は全て歳児別に分析を行った。また、幼児教育・保育現場において具体的な示唆を与える内容であると判断し、回答全てを掲載することとした。

表 5-1. 運動遊びへの取組で工夫していること（0-1 歳児）

- ・ 外部の講師派遣(体操教室)
- ・ たくさんの曲があり、朝、夕方に毎日行っても飽きることのない体操の種類がある。
- ・ ハイハイで階段登り降りをする。
- ・ 段差や斜面など、平坦な場所だけでなく、さまざまな場所で遊び、遊びながら体幹を鍛えたり様々な刺激的を受けられるように計画している。
- ・ いろんなボールを用意して違いを楽しめるようにしている。
- ・ でこぼこマットの高さをバラエティに用意している。
- ・ 追いかけてで体を動かすことを楽しんでもできるように、追いかける際には「まて、まて～」と大袈裟にしたり、時にはぎゅっと抱きつき、触れ合ったりしている。
- ・ 粗大遊びをしている。
- ・ 牛乳パックを 4 本繋げたものをたくさんつくり、長くつなげるように並べたり、積んだりして身体を動かすコースづくりをしている。
- ・ 足の裏を刺激するような遊び（アスレチックや平均台）積極的にするようにしている。
- ・ 三輪車の漕ぎ方をあきがこない程度に一緒に楽しみながら教えている。
- ・ できるだけ外遊びやお散歩でいっぱい動いて行こうとしている。
- ・ 走る、止まる、など簡単な動きと音で聞き分けが出来る形を取っている。
- ・ 滑り台を反対から登ることで、体幹がきたえられて足をしっかり使えるようにしている。
- ・ 凸凹道などでは、様々な感触のものにしたり、段差の大きさに変化をつけたりしている。
- ・ いろいろな組み合わせで構成したりしている。
- ・ 赤ちゃん体操
- ・ マットは、子どもの様子に合わせて組み合わせや、高さを変えて、いろいろな体の使い方ができるようにしている。
- ・ サーキットにして自分が興味のある場所で体が動かせるようにしている。
- ・ ボール遊びでは、座ったり立ったりできるような遊びにしている。
- ・ サーキット形式で鉄棒のぶら下がりや、室内でも滑り台などを楽しんでいる。
- ・ ジャンプ、走る、歩くなどリズムにのって楽しめるようにしている。
- ・ 裸足でマット遊びをしたり、足裏を刺激したりしている。
- ・ 室内でも体を動かして遊べるよう、運動あそびを取り入れている。
- ・ ソフト積み木を使った時には、いろんなかたちの積み木にすわったりして遊び、すわるときにバランスをとるようになった。
- ・ 身体全体を使って遊べる遊びを工夫している。
- ・ 体幹が安定しておらず転倒する子どもが多いため、平均台やトランポリン、段ボールを魔法の絨毯のようにして子どもが乗り大人が引っ張る等、バランス感覚や体幹を育む

遊びを中心に取り入れている。

- ・かけっこでは、ゴールまでの途中にトンネルを作るなど工夫して、少しでも興味を持って全員が遊べるようにしています。
- ・段差のある台を用意したり、ハイハイになって階段登りをして、遊びの中で体幹を鍛えられるようにしている。
- ・全身を使えるように工夫している。
- ・遊びの中でもハイハイをする機会を設けるようにしている。
- ・全身運動を意識している。
- ・トンネルを室内に置き、できるだけはいはいをするような環境にしている。
- ・歌を歌い、動物になりきることで楽しく体を動かして遊べるようにした。
- ・トンネルくぐりでは一緒にくぐり追いかけっこのようにしている。
- ・しっぽ取りやカード取りは子どもの好きそうなキャラクターや食べ物、動物のイラストを使ったりしている。
- ・指先の運動を意識している。
- ・パラバルーンの際は、十分な空間の確保を心がけている。
- ・サーキットのコースを毎回変更している。
- ・広いグラウンドであそぶ。
- ・いつでもやりたい時にできるようにしている。
- ・広い場所で、のびのび動けるようにしている。
- ・音楽をかけながら気分が上がるようにしている。
- ・マットの形を変えたり、平均台の高さを調整したり、不規則な高さの並べ方をする。
- ・砂場にはフライパンやオタマなど、おままごとに使えるものを取り入れたり、手づくりのミニキッチンなどがある。
- ・好きな歌を流してできるだけ長い時間楽しく走れるようにする。
- ・体力作りの為にも、天気の良い日はなるべく戸外へ行き、体を動かして遊ぶようにしている。
- ・自由遊びの時も、体を動かせるスペースを用意している。階段やジャンプ台、お山など。
- ・毎日、曲を変えたりしながら体操や運動を続けている。
- ・1日の中で、短時間でも、体を動かして楽しめる時間の確保
- ・ブービーカーの数を確保するようにしている。
- ・マットの高さを色んな高さを用意する。
- ・子どもが好きな尻尾を選んでもらっている。
- ・体操服は半ズボンだが、私服の長ズボンを着用可で対応した。
- ・椅子取りゲームなども1歳児クラスでしているが、曲がとまると体をとめたりして即時反応にもつながっている。楽しそうな声が聞こえている。
- ・簡単な遊びができる物を自分たちで選んで、運動遊びができるように、取りやすい配置

- にしたり、展開できるようにしている。
- ・ 広すぎず狭すぎないスペースで、友達を追いかけたり捕まえたりしやすいようにしている。
 - ・ バランスストーンやセンサリーマットは、途中途中で下に降らないように間隔を調節して設置している。
 - ・ カラフルで見た目も楽しいようにしている。
 - ・ できるだけ広い部屋で行動範囲を広げて動けるようにしている。
 - ・ マット山の高さを調節し、自分の力で登るのを楽しめるようにしている。
 - ・ 楽しめるよう子どもが好きな音楽を流す。
 - ・ 好きな音楽をかけながらはしゃったり踊ったりしている。
 - ・ サーキット遊びをする際に、平均台の高さや、周りにクッションとなるマットや、座布団を敷くようにしている。
 - ・ サーキットでマットとフープを使用し、ゆらゆらトンネルを作る。ビールケースをゴールに見たて、ボール遊びをする。
 - ・ 簡単な律動では 好きな音楽で楽しむ。
 - ・ 運動をする時間を冬場は定期的に持つようにしている。
 - ・ 乳児が高い所に登って遊んでいる時にいつ落ちてもいいように近くで見守り手が届く範囲にいる。
 - ・ 靴が脱げにくい確認をし、側に必ずつくようにしている。
 - ・ マットを敷いて落ちてもらいたくないようにしている。
 - ・ 周りに気を付け、怪我を最小限に抑えられるように見守りながら遊ぶようにする。
 - ・ 戸外で遊ぶ際は保育者が子どもの安全面に十分留意すると共に、園庭で走る子どもと三輪車に乗る子どもがいる場合は前を見て気を付けて遊ぶよう声をかけている。
 - ・ 怪我なく安全に楽しめるようにひとつの遊具の場所に 1 人保育者がいるようにしている。
 - ・ 0 歳児なのでケガがないよう気をつけている。
 - ・ マットの下にクッションを置いたりして山にして遊んでいる。
 - ・ 転んだ時に手がつけるように、遊びの中にハイハイを取り入れている。
 - ・ 出来るだけ危険の内容に身体を動かして元気に過ごす。
 - ・ けがのないように気をつける。
 - ・ 1 つの遊びに子どもが集中して怪我に繋がらないよう、さまざまな遊びを準備したり、十分な数を準備している。
 - ・ 安全性
 - ・ 安全に配慮した職員の配置も考えている。
 - ・ 周りに危険な物がないか、確認している。
 - ・ 鬼ごっこでは、逃げることに必死になりすぎないように逃げながらも周りを見て他の

- お友達にぶつからないように、遊具や階段に気をつけて楽しめるようにしている。
- ・探索遊びが十分にできるよう、安全に配慮し個々に合わせた支援をしながら見守っている。
 - ・階段の上り下りは安全に配慮し、他の先生方に横についてもらう。最初はハイハイで登っていく子どももいる。段差の高い階段、段差の低い階段を使い分けている。利き足があり上りやすい方、下りやすい方がある。
 - ・園庭で幼児が遊んでいる姿を見て興味をしてした物があれば側について挑戦させたり、可能であれば室内にも取り入れたり(室内用鉄棒を出すなど)した。
 - ・築山での滑り台なので、自分の力でできるだけ登れるように、手伝い方はさりげなく行い、必要以上に力はかけないようにしている。
 - ・子どもができるだけ一人でチャレンジできるように見守っている。
 - ・一緒に遊ぶ。
 - ・子どもの興味のあることを普段の遊びから運動遊びへ発展させていきたいと思っている。
 - ・平等に追いかける。
 - ・好きな遊びを見つけて遊びだしている姿を見守り、その遊びを十分に遊び込めるように、時間の確保、一緒に遊ぶようにしている。
 - ・子どもたちが体を動かして友だちと関わりが持てるようにしている。
 - ・自分で走りたくなるような誘いかけ。
 - ・やってみたいと思えるよう、発達や興味に合わせた内容や遊具の使い方、取り組み方、誘い方を工夫して、一人一人が楽しめるようにしている。
 - ・保育者と一緒に何をして遊ぶか声をかけて、遊びに誘う。以前、楽しんで遊んでいた遊びに誘う。
 - ・子どもの状態をしっかり把握し無理強いはいしない。
 - ・一人ずつ名前を呼んだら、あとのおともだちは椅子に座って応援したり、待つのが難しい場合は職員が手を繋いで一緒に走ったり、待つ時の工夫。
 - ・手本となったり、一緒に楽しんだり、助言をしたりして、意欲や好奇心を伸ばしている。
 - ・衣服や靴については、子どもの身体に合った動きを妨げない大きさや素材等のものを準備していただけるよう、保護者にお願いしている。
 - ・1歳児だからといってまだ理解できないだろうと思っていたが、鬼ごっこを楽しんでいたもので、決めつけるのはよくないと感じた。
 - ・サーキット遊びの際、同じ一本橋でも長さや高さ等を変え、クラスの子どもに合わせた運動発達の遊具を自分で選び体を動かすことができるようにしている。
 - ・発達段階には差があるので、無理なく出来るようにしている。
 - ・子どもの発達に合わせて道具の高さを調整している。
 - ・身体の発達に合わせて、サーキットを組み替えたり、子どもの姿を見てから、調整した

りしている。

- ・子どもの身体の発達に合わせてサーキットの組み合わせを変えている。
- ・好きな遊びを自ら選択できるようにしている。
- ・歩く経験が多く出来るように、年齢や発達に合わせた距離や場所を選んでいる。
- ・子どもの発達に合わせた運動遊びを取り入れるようにしたり、職員間で話し合ったりしている。
- ・サーキット遊びでは異年齢児で回遊するようにしている。年上の子をみてやり方をしたり、意欲に繋がったりするのと、一緒にすることで互いの気持ちが高まっている。

表 5-2. 運動遊びへの取組で工夫していること（2 歳児）

- ・運動遊び講師をまねいた活動をしている。例えば腕の力、足の力腹筋がつくように高いところを登る。
- ・しっぽ取りでは、複数のしっぽを用意して、逃げる人を増やすようにしている。
- ・少しずつレベルを上げて、逃げることを楽しむ。追いかけることを楽しむ。など段階を踏んで取り組んでいる。
- ・いすとりゲームでは、いすを減らしていく数を増減してより楽しめるようにしている
- ・段階を踏むようにしてレベルを上げる。
- ・どの遊びも、子どもが鬼役になり子ども同士で遊びを楽しめるようにしている。
- ・自由遊び
- ・しっぽ取りの時、取りやすい様にしっぽを長くする。
- ・サーキット遊びでは子どものレベルに合わせてコースを作ったり、子どもが興味を持ちそうな遊びを取り入れている。
- ・体操の曲間奏を独創性を高める。
- ・ボール投げ的になる籠の高さを変える。
- ・専任講師の方に遊びを展開してもらい、子どもの見取りを深めるようにしている。
- ・わらべうた遊びを使って鬼ごっこする。
- ・リズムに合わせて歩いたり走ったりジャンプしたり動物等に変身したりする。
- ・身体を止める力や物をよける力などに気をつけている。
- ・散歩では、少しずつ距離をのばしたり、舗装された平坦な道だけでなく、坂道やでこぼこ道、階段等歩く場所を変化させている。
- ・友だちと 2 人組などになり力加減や人に合わせる力もつけられるようにしている。
- ・集団遊びが難しいクラスで、しっぽ取りでもしっぽを取ることを楽しんでいる園児が多いので、本来のルールではなく、保育者がしっぽを沢山付けて逃げる他、立候補した園児にしっぽをつけてもらう。
- ・広い場所を確保する。
- ・白線を引き、枠内で遊びを楽しむようにしている。
- ・タイヤなど身近な道具を置いて親しめるようにしている。
- ・枠をつくって、その中で鬼ごっこおこなうようにしている。
- ・鬼ごっこでは、できるだけ広い場所で思い切り走れるようにしている。
- ・あえて運動遊びの時間を作るようにしている。朝 30 分は必ず何かしらの運動遊びに取り組んでいる。
- ・直線を走ったり、トラック上を走ったりするなど変化をつける。
- ・広い場所で活動する。
- ・フープの組み合わせを変えたり、並びを変える。
- ・遊びも飽きないよう、展開出来るよう工夫している。

- ・子どもが取りやすい長さで、巻き付いて転けたりしない程度の長さのヒモにする。
- ・できるだけ全員が楽しく遊べるよう、音楽を流したり、時には園外へ遊びにいったりする。
- ・危ないことでもチャレンジを辞めさせない。
- ・子どもが扱いやすように、遊具を置いておき、自分が使いたいものが使えるようにしている。
- ・ゆらゆら揺れる運動玩具や平均台のような運動玩具等を取り入れ体幹を鍛えられるように遊びの中で自分の体の支え方を身に付けられるようにする。
- ・いつでも運動遊びができる環境をつくっている。
- ・バランス感覚がつくように平均台バランスの取れるソフトブロックを使用する。
- ・ルールが理解できるまで何度も伝える。
- ・異年齢との共有時間であれば、安全に配慮しながら、遊びを提案していつている
- ・ビールケースは2段迄と決めている。
- ・遊具にぶつかったり落下したりしないよう、危険が予測される場所に保育者がついて
- いる。
- ・子どもが安全に楽しめるように運動遊具を配置し、簡単に繰り返し遊べるようにしている。
- ・周りに危険物が落ちていないかを確認する。
- ・安全のため、鉄棒や平均台の下にマットを敷いている。
- ・保育者が楽しそうにすることによって子どもたちが楽しんでしてくれる。
- ・思い切り楽しめるよう保育士も本気で遊びもあげるようにする。
- ・保育者と一緒に繰り返し遊んでいる。
- ・保育者も楽しむ。
- ・帽子をしっぽにし、子どもがやりたい時にすぐできるようにしている。
- ・登り降りの時の下半身の動かし方を手を添えて繰り返し行い、安定したら次のステップの遊びにして好奇心を引き出しつつ、体幹の安定を目指している。
- ・子どもたちのブームが鬼ごっこ や かけっこ になり 好きな子はとことん楽しむ中 負けるのが嫌で自分から進んで参加しない子がいたため その子は保育者と一緒に手を繋いで鬼ごっこに参加したり かけっこでは保育者と対決したりして 成功体験を増やし 自分から進んで参加できるようにした。
- ・少しでも楽しいと感じてもらえるような声かけをする。
- ・鬼ごっこは保育士がおもいきり走る。
- ・無理強いせず、保育者自身が楽しむ姿を見せて、楽しめるような雰囲気作りを心掛けて
- いる。
- ・保育者がくまになったりして盛り上げる。
- ・くぐったりまたいだりを自然にできるように保育者がモデリングする。

- ・楽しめるように工夫している。
- ・運動遊びをする際は大きな声で呼びかけて、あまり運動遊びに興味がない子も興味を持って参加できるようにしている。
- ・できた達成感が感じられるように、声かけをし、自信につながるようにする。
- ・保育者と一緒に色んな動きを取り入れて遊んでいる。(動物など)
- ・2歳なので、あまり複雑なルールのないもの。
- ・子どもの運動発達を見ながらどこが足りないかを見つけその動きをしている。
- ・身体のバランスを見ながら進めている。
- ・園児の発達に合わせて援助の方法をかえたり、ジャンプでは高さを変えたりしている。
- ・子どもたちで話して、進めたり、鬼を決めたり、子どもの発案を大事にしている。
- ・乳児サーキットでは、年齢、発達に合わせた運動機能や、『少し難しい』という、子どもが挑戦したくなる難易度に合わせて6期に分けてかんがえている。
- ・できることから、一緒に取り組み、スモールステップで、少しずつ取り組み、できるようにしていく。
- ・外に出たら大きいクラスの子の中に入って遊ぶことで興味をもてるようにしている。
- ・運動遊びをする際、3歳以上も一緒にいる環境で行い、縦のつながりや影響を得られるようにしている。
- ・かくれんぼは見えていても子どもが隠れてるつもりでいるから ok。

表 5-3. 運動遊びへの取組で工夫していること（3 歳児）

- ・しっぽ取りをする際に、同じ長さだと面白みがないので、様々な長さのしっぽをつけられるようにしている。
- ・鬼ごっこをする中で、次はこうしてみようと発展するように工夫している。
- ・鬼ごっこ、広い場所ですると速い者勝ちになるので、大保育室でしたり、ルール調整（氷鬼、ふえおになど）を参加している子どもの様子を見て仲介している。
- ・マラソンの際、スピーカーで音楽を流しながら走り、楽しく走れるようにしている。
- ・ボールを投げたり、受けたりなど、様々な動きを経験できるように、活動を設定している。
- ・自然と体幹を使うような体操や動きを取り入れている。
- ・身体を自由に動かすことの楽しさを感じられるように色々なバリエーションの鬼ごっこをしている。
- ・体幹強化のため、座り鬼ごっこが有効であると感じた。
- ・縦横無尽に多人数で走るおにごっこ。
- ・休憩の時間を取り入れ、集中して取り組める時間を伸ばす。
- ・自分で運動したくなるサーキットなど環境作りの工夫や、頑張り表でやる気の見える化など工夫してる。
- ・しっぽ取りのしっぽが取られてもまた付けて逃げられる。追いかけるのは担任。苦手な子には休憩ゾーンを作る。
- ・しっぽ取りのしっぽはわかりやすい色で作るようにした。
- ・しっぽ取りでは、終了時にしっぽを取られなかった子やしっぽを沢山取れた子をみんなの前で発表している。
- ・運動が苦手な子も、みんなで遊ぶ機会を作って全員が 1 度は経験をできるように配慮している。その後、好きな遊びを選ぶというように時間を調整している。
- ・色々な種類のおにごっこをする。
- ・追いかけごっこの際は、帽子の色を変えて 子ども達同士でも鬼と逃げる人が分かるようにしている。
- ・おにごっこやかくれんぼの遊びは、捕まっても繰り返し何度でも復活して遊びを楽しむようにしている。
- ・簡単なことから始める。
- ・サーキット遊びは様子を見ながらメニューを変えている。
- ・取りやすいところに投げキャッチできた喜びが感じられるようにし運動を好きになるきっかけになるようにしている。
- ・鬼ごっこは、鬼が 1 人だと、難しいので複数にする。
- ・鬼役も逃げる役も楽しめるように短い時間で役交代を繰り返している。
- ・隙間時間も活用しながら、様々な体を使った遊びが楽しめる場をつくっている。

- ・友達が走る姿を見る機会を作ったり、律動を通して体の使い方を知れるようにしている。
- ・高鬼、氷鬼などいろんな遊びをする。
- ・体操を毎日取り入れている。
- ・鬼を子どもたちが決める。(わらべうたなどで)
- ・フープで工夫して活動することで、色や友達同士など様々なことに興味を持てるようにしている。
- ・体育遊びの際に難しそうな場面では、補助をして成功体験に繋がられるようにしている。
- ・園庭でルールのある遊びをふやして遊ぶ。
- ・サーキット遊びをする際に、様々な動きが取り入れられるように遊具を取り入れたりしている。
- ・しっぽの勝敗も子どもたちが数えてしています。
- ・子どもの興味があることをリズム活動に取り入れている。
- ・みんなで体を動かして遊ぶように声をかける。
- ・のびのびと運動遊びできるよう、色んなコーナーを作る。
- ・一斉で体を動かす機会を多く作り、体幹を鍛えられるようにしている。
- ・手押し車をペアでやる。(出来ない場合は大人と行う)
- ・ドラえもん鬼ごっこで子どもたちにも鬼になってもらい鬼になるたのしさも味わえるようにしている。
- ・縄跳びが自由に使えるように、数を多めに準備している。
- ・全身を動かすように、トンネルをくぐったり、その子に合わせてよじ登る跳び箱の段数や走る距離をかえるなど、皆で相談し合っています。
- ・縄遊びで遊ぶ時に、一人一つ縄を持ち自分で丸い形を作り、その中で飛んだり、一本道を作り、綱渡りの様にして遊んだり色々な種類の遊びを行い飽きずに楽しめる保育を心がけている。
- ・リレーごっこも、とにかくたくさん走れるようにどうするか遊び方を子どもたちと一緒に考えて作っている。
- ・ボールを早く転がす事が難しかったので、保育室内でボーリングをしたり、ボールをのところまで転がす練習をしたりした。
- ・室内でちょっとした隙間時間に、お尻歩きをしたりワニ歩きをしたり遊びとして取り入れている。
- ・巧技台は子どもたちとコースを作ることで遊びへの期待が高まるようにしている。
- ・全員が同じ活動をする際は、長時間にならないようにする。
- ・ショーごっこの場に、ジャンピングやゲームボックス、太鼓橋や平均台など登ったり飛び降りたり跳ねたりできるものを用意したり、マットを敷いてころがったりもできる

ようにしている。

- ・用具を使った遊びでは教師や友達との関わりを楽しみながら遊べるようにしている。
- ・達成感や楽しさを味わえるように繰り返し遊べるようにする。
- ・幼児期に身に付けたい36の基本動作を教師が意識し、園生活の様々な場で多様な動きが経験できるようにしている。
- ・外部講師を招き、子どもが主体的に楽しめる遊びの紹介や運動用具を使った遊びを教えていただいている。また、教師自身も園内の様々な場の活かし方を学んでいる。
- ・広い場所を確保する。
- ・白線を引き、枠内で遊びを楽しむようにしている。
- ・タイヤなど身近な道具を置いて親しめるようにしている。
- ・枠をつくって、その中で鬼ごっこおこなうようにしている。
- ・鬼ごっこでは、できるだけ広い場所で思い切り走れるようにしている。
- ・あえて運動遊びの時間を作るようにしている。朝30分は必ず何かしらの運動遊びに取り組んでいる。
- ・直線を走ったり、トラック上を走ったりするなど変化をつける。
- ・広い場所で活動する。
- ・フープの組み合わせを変えたり、並びを変える。
- ・遊びも飽きないよう、展開出来るよう工夫している。
- ・子どもが取りやすい長さで、巻き付いて転けたりしない程度の長さのヒモにする。
- ・できるだけ全員が楽しく遊べるよう、音楽を流したり、時には園外へ遊びにいったりする。
- ・危ないことでもチャレンジを辞めさせない。
- ・子どもが扱いやすように、遊具を置いておき、自分が使いたいものが使えるようにしている。
- ・ゆらゆら揺れる運動玩具や平均台のような運動玩具等を取り入れ体幹を鍛えられるように遊びの中で自分の体の支え方を身に付けられるようにする。
- ・いつでも運動遊びができる環境をつくっている。
- ・バランス感覚がつくように平均台バランスの取れるソフトブロックを使用する。
- ・遊びのルールが全員に伝わるように丁寧に説明している。
- ・ルールを守って楽しく遊べるようにみんなでルールを再確認してから行う。
- ・ルールを守って遊ぶことができるよう遊ぶ前に子どもと一緒にルールを確認すること。
- ・ルールは子どもたちで決める。(鬼の数やつかまった時の待機場所等)
- ・ルールを子どもたちが決めるようにしている。(鬼に捕まったら終わりなのか、鬼を交代するのかや鬼を何人にするかなど)
- ・ルールの共通理解、逃げるスペースや鬼、逃げの人数を考える。
- ・ドッジボールは、3歳児でも理解出来る簡単なルールにしている。そのルールも子ども

達と考えた。

- ・わかりやすくルールを教える。
- ・ルールを子どもたちが考えさせている。
- ・遊びながら、子どもと一緒にルールを考え、分かって楽しめるようにしている。
- ・リレーで走る順番を子ども達で考えさせる。
- ・初めから正しいルールでせず、簡単に遊んでから少しずつルールを増やしていく。
- ・遊びを理解してできるよう、同じ遊びを繰り返し行う。
- ・ルールがわかりやすいよう見本を見せたり、鬼は赤白帽子の色を変えるなどして分かりやすくしたりする。
- ・子どもの主体性を大切にしながら、ルールのある遊びを子ども自身が考え出したり、工夫を加えたりできる場をつくっている。
- ・追いかけてこする範囲を決めて安全に遊べるようにする。
- ・怪我なく思い切り身体を動かせるよう広い場所で遊ぶよう伝える。
- ・やる前に周りをよくみることを話したり、よく転ぶこの周りにいるようにして声をかけている。
- ・サーキット遊びで転倒などがあっても怪我をしないようにマットなどを敷いている。
- ・転がす、蹴るなどの動作を保育士も行い十分に体を動かせれるようにしている。
- ・保育者も一緒に遊び楽しめるようにしている。
- ・ルールを理解できるように、保育士が遊びに入ったり、見守ったりして伝えていく。
- ・職員が鬼もしくはは逃げる方になり、園児全員が同じ動きができるようにする。
- ・どの遊びも体全体を使って動かすことを具体的に伝えたり、バランスをとらないといけない遊びは、バランスを崩した時は必ず両手をつくように伝えている。
- ・自発的な行動に任せて見守る。
- ・ルールをわかりやすく説明し、必要に応じて保育士も一緒に参加している。
- ・色々な遊具や運動に興味や自信が無く、自主的には遊びにくい子もある為、活動の中でみんなで楽しむ事で、きっかけを作っている。
- ・たくさんほめたり、やる気になる言葉がけをする。
- ・外遊びを好まない子が多い時期は 外へ出る時間を短くし、時間をあけて 1日に数回出れるよう工夫した。
- ・一緒に楽しむ。
- ・解決できない所のみ間に入る。
- ・子どものやる気がわくような環境づくりや言葉掛け(もう少し! やったー! など)を心掛けています。
- ・教師も一緒に遊びながら、子どもが思い切り身体を動かして遊ぶ楽しさが味わえるようにしている。
- ・教師と一緒に楽しそうに遊ぶ姿を見せ、その遊びが楽しいものだと感じられるように

留意している。

- ・歩くことで育つことについて啓蒙し、保護者の意識づけを行っている。
- ・保護者会で保護者に呼び掛けている。
- ・親子遊びを紹介するプリントを定期的に配付したり、親子遊びの会を実施したりして、家庭でも親子で身近にある物を使って楽しく遊べることに気付けるように啓発している。
- ・どんなことでも、苦手意識につながらないように、園児にできそうな簡単なことから始めて、楽しい気持ちを感じられるようにしている。
- ・子どもたちの体力に合わせて遊んでいる。
- ・理解できてきたら、難易度を上げて行う。
- ・異年齢でグループになり、毎日体操する時間をもっている。
- ・4・5歳児も交えて異年齢交流の場としたり、どうすれば楽しく遊べるか幼児らと一緒に考えたりしている。
- ・年上の友達が遊んでいる姿を見たり、保育者も一緒になって楽しんで遊ぶようにしている。
- ・他の学年と関わる時間や場を確保することで、いろいろな遊びに興味をもつ機会につながるようにしている。
- ・年上の子の様子を見る機会も大切に憧れから意欲をもって取り組めるように心掛けている。
- ・「だるまさんが転んだ」は、4歳児、5歳児が遊んでる姿を見て真似して遊ぶようになった。
- ・異年齢時の交流がある。
- ・バナナになっている子どもを知らせることで助けにいけるようにする。
- ・グループ分けは手に 紙とゴムで作ったバンドをつけている。

表 5-4. 運動遊びへの取組で工夫していること（4 歳児）

- ・冬になり、マラソンに取り組んでいる。朝に継続的に行うことで、幼児が楽しみにするようになった。
- ・リズム感を体で感じられるようになるため、掛け声（リズム感よく数を数える）をかけながら回すようにしている。
- ・楽しく取り組めること。
- ・様々な体の動かし方を経験できるようにクマ歩きやへび（ほふく前進）、うさぎジャンプ（両足跳び）等を動物に変身しながら楽しめるようにしている。
- ・こどもが楽しく遊べること。
- ・中当てで、楽しんで遊べるように柔らかいボールを用意しておく。
- ・保育の中で、「だるまさんが転んだ」などの遊びを通して、体幹を鍛えられるようにしている。
- ・大縄跳びが飛びやすいようにスピードを子どもによって合わせたり大きく回したりする。
- ・成功することよりも楽しめる事を大切にしている。
- ・転がしドッジボールで、ボールの数を増やして、スリルさを味わいながら遊べるようにする。
- ・身のこなしが俊敏にできるように遊びを取り入れている。
- ・鬼ごっこ、ドッチボール、リズムジャンプ。
- ・毎日縄跳びやパカポコ、フープ、駆け足を時期によって行っていた。
- ・綱引きは同じ姿勢を維持できるように教師と勝負している。
- ・遊びを継続させるためには、楽しいとすることが大切だと思うので、子どもの様子に合わせて、遊び方を柔軟に変えることもある。
- ・柔軟体操をよくする。
- ・個人のなわとびだけでなく、長縄とびも取り入れている。
- ・継続した運動遊び。(疲れにくい体作り、ジョギング)
- ・ランダムに動く動きで、かわす、よけるなど、状況に応じて俊敏に動けるようにする
- ・みんなが楽しめるように、歩きおにごっこや座り鬼ごっこなどいろいろなやり方を工夫している。
- ・大縄の前には縄遊びをして縄に親しんできた。縄跳びの延長から大縄をしてきた。しっぽ取りも喜んで親しんできた。
- ・チャレンジタイムとして体操やリズムジャンプをしたり、鉄棒や縄跳びなどに取り組んだりして、毎日少しでも運動遊びに触れる機会をもつようにしている。
- ・毎日のリズム運動で体の緊張をほぐし、しなやかな身体づくりを意識している。
- ・子どもたちのしたい遊びを次の週にする。
- ・普通の鬼ごっこをするだけでなくバリエーションを増やして遊んでいる。

- ・中当てのコートの大きさは人数によって安全に遊べるように変えている。
- ・毎日子どもたち主体的に遊びが展開出来るように、ゲームを記したカードを子どもたちと作り、毎日当番が決定し、実験している。
- ・いろいろな体の動きをしながら楽しめるように、工夫している。
- ・鬼ごっこでは、様々な動きを取り入れ体づくりを目指している。(けんけん、両足ジャンプ、座り鬼ごっこなど)
- ・楽しく参加できるように長縄を蛇に見立てて跳んでいる。
- ・サッカーはそこまでルールを決めず、ゴールにボールをシュートできた嬉しさや達成感を味わいながら楽しめるようにしている。
- ・育時間に一斉に運動遊びをする時間を大切にし、体力づくりをしている。
- ・クラス内で流す歌や音楽はアップテンポなもの、運動を連想させるようなリズムのものを使用し、運動をすることを身体全身で感じるように努めている。
- ・跳び箱では、個々の身長差を考慮して跳び箱の大きさを変えたり、長さの違う跳び箱を使用したりしている。
- ・グループで競うゲームなどで仲間と共に体を動かすことが楽しめるようにしている。
- ・色んなバリエーションで体操出来るように工夫している。
- ・縄跳びでは、1日10分取り組む時間を設けている。出来ないからやらないということのないようにしている。
- ・継続する。
- ・いろいろな鬼ごっこを考えてしている。
- ・ドッジボールをする際はボールの投げ方やチーム分けの運動能力の差を出来るだけ感じないようにしている。
- ・しっぽ取りをする際、しっぽをつける本数、しっぽを取るだけの子ども、逃げるだけの子ども逃げると取るどっちも子ども等、子どもが色々なことを自分で選択できるようにしている。
- ・縄跳び頑張りカードを作る。
- ・おにごっこでは担任も入り、子ども同士だけで遊べるように繋げられるように、みんなで楽しんでいる。
- ・自由遊びの前に、全員でマラソンをしたり、体操をしたりする時間を設けている。
- ・担任をしていた際は、毎日運動遊びをしていた。道具を使わないと出来ない訳ではなく、くま歩き、カンガルー跳びなど、遊びからの流れで出来ていた。
- ・鉄棒の逆上がりをするのに、体のどこに力を入れるのか、体のどこが出来ていないため出来ないのか、一つ一つの運動の意味を分かる必要があると感じる。
- ・クラスを半分にしていどろを遊び、自分がどっちの役割か分かりやすいようにしている。
- ・一対一では興味の持てない子どもが多いため、ゲームとして取り入れて遊ぶ。

- ・リズムジャンプを毎日継続して取り組んでいる。
- ・跳べない子には縄になれるために「蛇」と言って抵抗感なく縄を飛び越えられるように遊んでいる。
- ・風船は目で追ってキャッチできるような機会を設ける。
- ・縄跳びは時間を決めて練習している。
- ・体を動かすことが楽しいと思えるよう、活動一つ一つを短めに、またいくつかの運動を経験できるように設定、計画し、気分をかえながら、取り組んでいる。
- ・ホッピングや竹馬などにチャレンジしているときは、コツや上手くいった方法を子ども同士で伝え合える場を作る。
- ・自転車は、コースを白線で引いておき、のびのびと漕ぐことができるようにしておく。
- ・縄跳びの長さ
- ・しっぽ取りでは、しっぽを長めに準備したり、上の服を必ずズボンの中に入れてから始めたりしている。
- ・巧技台遊び→教師が設定する時な自分たちでも準備できるものも取り混ぜ（飛び石やケンステップ、玉入れ 等）自由遊びの中で自分たちで準備して遊べるような環境を設定しておく。
- ・いろいろな種類の鬼ごっこを楽しむようにしている。
- ・リズムジャンプは両足を揃える、線を前後、左右に跳ぶ経験ができるようにする、リズムジャンプがある程度できるようになってから大縄にチャレンジするなど段階をおって遊ぶなどして支えている。
- ・好きな遊びの後などにクラスで鬼ごっこをする時間をもちながら、みんなで身体を動かして遊ぶ楽しさを感じられるようにしている。
- ・なるべく広い場所ですること、必然的にたくさん走る機会を作る。
- ・走りたい子、砂遊びをしたい子とスペースを分けるようにしている。
- ・学級活動でみんなで行う時間を設けている。
- ・自分でやってみたい遊びを、自由に選べるように、物的、人的環境をつくる。
- ・鬼ごっこは広いスペースを使えるように場所を決めたり、ぶつからないように前もって気を付けるよう声をかけている。
- ・どの遊びでもすぐに取り組めるように、子どもたちの手の届く所に道具を収納している。
- ・園庭に線を引いていつでも遊べるように環境作りをしている。
- ・何度も挑戦できる時間を確保している。
- ・ドッチボールのボールの硬さ
- ・絶対保育の時間だけではなく、好きな遊びの時間にも楽しめるように環境を整えている。
- ・自分たちで中当てのコートを引けるよう、ラインカーを自由に扱えるようにしている。

- ・運動場が広いので、場所を制限して、体力や発達に合わせて、鬼ごっこをするようにしている。
- ・みんなで同じことを一斉にするのではなく、さまざまな遊びのなかで自分がやりたいことを選べるようにしている。
- ・特定の体の動きにならないような物的環境を整えるようにしている。
- ・散歩によく行き、広い場所でリレーや鬼ごっこを楽しむ環境を用意している。
- ・お天気が良い日にはできるだけ戸外でゆっくりと過ごす時間を作っている。
- ・いろいろな用具を自分で選んで遊べるようにしている。
- ・リレーのバトンの種類を多くする。
- ・ルールを変更したり、遊びをローテンションしたりと飽きないような工夫をする。
- ・一緒に楽しみながらルールを伝えていく。
- ・ルールを自分たちで考えながら遊ぶようにしている。
- ・ルールを子どもと一緒に考えていく。
- ・どの子どもも楽しめるルールを考える。
- ・自分たちで遊びのルールを考えている。
- ・様々なルールの鬼ごっこを行う。
- ・簡単なルールのある遊びから始める。
- ・しっぽ鬼ごっこ（しっぽはカラフルなスカーフ）→鬼と逃げる子どもがわかりやすいように、逃げる子どもがつけているしっぽを取る、しっぽは複数つけてもよい、というルールで誰も（人がたくさんいると誰を追いかけていいのかわからない幼児、しっぽを取られるのが心配で参加しにくい幼児）が参加しやすいように配慮したことで、クラス全員がはじめてから参加することができ、自主的にルールを変えながら遊びはじめた。
- ・ルールを自分達できめることができるように振り返る時間をつくることで違う遊びをしていた幼児にも興味をもてるようにしてきる。
- ・子どもと鬼ごっこのルールを考えながら遊ぶ。
- ・ルール、順番など守れるようにする。
- ・安全に遊ぶために十分なスペースを設ける。
- ・衝突防止のために2グループに別れて鬼ごっこをしたり、ルールを決めたりしている。
- ・それぞれの遊びがぶつからないような場の設定
- ・怪我を未然に防ぐ為に、遊ぶ前に注意したり子どもたちにこんな時どうやって遊んだら良いか考えてもらったりして意識出来るようにしている。
- ・室内でも怪我のないように、新聞ボールを使っていますが、さまざまな意図で使えるように、色々な大きさのボールを用意しています。
- ・声かけをしたり、見本を見せたりする。
- ・上手にできなくても良いことを伝えて、やってみようとする姿を認めるようにしている。

- ・色々な遊びを経験出来るよう、教師が積極的に遊びに参加したり、子どもに誘い掛けたりしている。
- ・遊びの中で子どもたちが思いを言い合いながら遊べるように見守っている。
- ・一緒になって楽しむ。
- ・上手く動かしていることを認めていき、自信に繋げていけるよう声をかける。
- ・一緒に取り組んで、楽しんでできるようにしている。
- ・立って履こうと声をかける。
- ・サッカーでは、保育者も必要に応じて輪に加わることで、ルールを守って遊ぶ楽しさを伝えている。
- ・保育者とマンツーマンでやってみようと誘うと、応じる時がある。
- ・教師も一緒に取り組みながら、幼児の頑張りを認めたり、できるようになったことを共に喜んだりすることで挑戦しようとする気持ちが育つように関わっている。
- ・教師が鬼になる事で、4歳児でも長い時間遊びが続き、友達同士が協力したりする機会をもてるようにしている。
- ・保育者も一緒に楽しむ。
- ・自信がもてるように、些細なことでも認めの言葉をかけるようにしている。
- ・一緒に遊びながら遊びを展開していく。
- ・教師が中心になって遊びに誘う。
- ・体の使い方が不器用な幼児は、そばについてゆっくり一緒にやっている。できたときは一緒に喜んでいる。
- ・互いに励ましあったり、協力したりして遊べるように支えたり、教師もコツを伝えたり、手を持って援助したりしながら見守っている。
- ・しっぽ取りは、まずは教師がたくさんしっぽを付けてそれを取る→子どもがしっぽを付け、取られても落ちているしっぽを拾って付けて復活するなど、段階を経て遊んでいる。
- ・教師と競争したりする。
- ・大縄跳び、縄跳びはそれぞれのチャレンジカードを用意し、目標達成を目指したり、保育室の前にランキング表を設置し、保護者と見て会話が出来るようにした。
- ・冬休みには、毎日の約束表にチェックできるよう、親子で楽しめるような体操や、ふれあい遊びに取り組んでもらった。
- ・子どもの発達に合わせて内容を工夫する。
- ・頑張り表などをつくる。
- ・難しいことも挑戦しようとする気持ちを尊重したり認めていく。
- ・個々の子ども達の様子に応じて適宜ルール等を変更するなどしながら、楽しく取り組める環境を心掛けている。
- ・友達の遊びを見る機会を設け、友達に刺激を受けながら目的をもって遊ぶことができ

るように支えている。

- ・とにかく何でもできなくても経験してみる、やってみる。
- ・体力に沿った遊びを取り入れる。
- ・がんばりカードを作成し、スモールステップで達成できるようにしていった。
- ・短縄と長縄を両方楽しめるようにし、発達に合わせて援助している。
- ・保育者がやらせるのではなく、子どもが「やりたい」という気持ちを大切にしている。
- ・勝ち負けからの経験、対応

表 5-5. 運動遊びへの取組で工夫していること（5 歳児）

- ・毎日、20 分程度、集団で運動遊びを継続している。
- ・いろいろな鬼ごっこをする。蹴る、投げる、高く上げるなどの経験をする。
- ・普通のドッジボールだけではなく、体育遊びで教えてもらった様々なドッジボールをしている。
- ・同じ遊びでも様々なレベルを用意して、どんな子も楽しんで取り組めるように、また、できた！と達成感が味わえるようにしている。
- ・鬼ごっこは大人数でする時や、少人数でする時をつくり、ルールを理解や、体力に応じて楽しめるようにしている。
- ・巧技台の組み立て方を 5 歳児が考え、自分達で遊んだ後、4 歳児にも遊ばせている。
- ・楽しみながら取り組めるように、運動遊びの内容を工夫して取り入れている。
- ・リズム遊び、表現遊び。
- ・氷おに、色おに、だるまさんが転んだ...などさまざまな種類があるから、年間通じて飽きずに走り回る遊びができる。とくに準備物も必要ないから、遊びやすい。
- ・サーキット遊びをする時に、巧技台を子どもたちが自由に構成できるようにしている。
- ・毎朝、全園児で体操をする場をもち、その後、マラソンをしたり、ドッチボールや鬼ごっこをしたりして、皆で身体を動かす時間をもつようにしている。
- ・サッカーは、コートを書かず子どもの自由にボールが追いかけられるようにしている。
- ・チームを色々変えて楽しむ工夫。
- ・ドッチボールでは勝敗がきちんとつくようにし、頑張る意欲を持てるようにしている。
- ・サッカーなどは、外部からお願いし、存分に楽しむ時間をもうけることで、こどもたちが、楽しみの中に、ルールがあることを学んでいます。
- ・様々なイメージで鬼ごっこが出来るようにコンセント鬼ごっこ、7 匹のこやぎ鬼ごっこ、だんご虫鬼ごっこなど異年齢でも楽しめる遊びを取り入れている。
- ・おにごっこをする際に、捕まえる子、逃げる子など子ども自身が選べるようにしている。(人数配分も含め)
- ・リズムと合わせたジャンプ運動や楽しみながらできる運動遊びができるよう工夫している。
- ・日によってルールを変えたりしながら興味や関心を持って楽しみながら遊び続けられるようにしている。
- ・2 学期以降、「チャレンジ遊び」として竹馬、縄跳び、ホッピング、ペダルこぎ、フープ、一輪車など自分が取り組みたいものにチャレンジして記録もとっている。
要望があれば、自宅にも持ち帰って練習に取り組む環境がある。
- ・少人数のクラスなので、少人数でもルールのある遊びを楽しむことができるように遊びを考えている。
- ・外部から体操講師に来てもらい、様々な運動（とびばこ、平均台、なわとび等）を取り

入れているが、出来るようになるのが目的ではなく、体の芯を鍛えるプログラムを組んでもらっている。

- ・集団遊びを取り入れてみんなで身体を動かせるようにしている。
- ・体を十分に動かせるようにしている。
- ・しっぽとりは一度取られても、牢屋に入り仲間にしっぽを取り返してもらえたら復活できる「復活しっぽとり」が気に入っていつもやっています。
- ・遊びにメリハリをつけたり、気持ちの切り替えができるように、少しの時間でも体を動かす遊びをするように心がけています。
- ・定期的にリズムジャンプ運動を行っている。
- ・短縄は、毎朝チャレンジタイムを設け、継続して取り組めるようにしている。
- ・サッカー遊びではゴールキーパーを決めずに全員がボールを追いかけるようなルールにしている。
- ・かくれんぼではじっと動かず、声を出さずに見つからないように隠れることを楽しんでいる。
- ・幼児クラスは毎日体操を取り入れており、体を動かすことを習慣化している。
- ・身体を動かす機会を増やす。
- ・毎日 30 分から 1 時間は運動で体を動かす時間を作り継続している。
- ・はいはい競争などの遊びを取り入れている。
- ・いろいろな種類の遊び方を取り入れ、ルールに変化を加えていく。
- ・自由に動き回ること
- ・全身の活性を促すため、リズム運動とリズムジャンプは登園後すぐに行っている。
- ・止まる、投げる、跳ぶ等、様々な動きを経験できるように、遊びの内容を工夫している。
しっぽとりの紐は、掴みやすいロープを作るために（子どもたちによって）編まれています。
- ・毎日のリズム運動(ピアノに合わせて身体を動かす)
- ・サーキットをする時間を取り、いろんな運動にチャレンジできる時間を大事にしている。
- ・一つの遊びをする時間を短くして、飽きずに楽しめるように工夫している。
- ・いろんな種類の鬼ごっこをする。バナナ鬼ごっこなど。
- ・様々な種類の鬼ごっこを計画する。
- ・音楽にあわせてジャンプする遊びなどから、縄跳びにつなげている。
- ・集団で遊ぶことを増やしている。
- ・ドッジボールのボールの大きさをたまに変える。バランスボールなど。
- ・いろいろな種類の鬼ごっこができるようにクラスで共有し、困りごとがでたらその都度話し合いをしてルールを決めて楽しめるようにしている。
- ・リズム運動遊びを取り入れ、体軸やバランス運動に取り組んでいる。

- ・リーグ戦をして本気で楽しめるようにしている。
- ・参加しやすいよう、中当ては転がす活動から行っている。
- ・しっぽ取りでは、しっぽを取られても取りに行ってもいいようにし、みんなが楽しめるようにする。
- ・色々な鬼ごっこをしている。
- ・スポーツリズムトレーニングに似ているものをする。
- ・大縄跳びをしている。
- ・色々なルールの鬼ごっこに取り組むようにしている。
- ・縄跳びの後片付け、結び方を伝えている。
- ・なるべく体全体を動かせるような遊びを考えている。
- ・ドッチボール...子どもたちの投げる能力などによってコートの変える。
- ・毎朝のサーキット
- ・全員で参加すること
- ・鬼になっても何度でも復活できるようにする。
- ・ドッチボールの時には自分たちでチームを組み、コミュニケーションを取れるようにしている。
- ・最初の中あてから始め、ルールを少しずつ足していく。
- ・巧技台や平均台等の用具を使ってごっこ遊びを楽しみながら身体全体を使えるようにしている。
- ・鬼ごっこはいろいろな体の動かし方ができるように、走る、止まる、隠れる、逃げる範囲を狭めるなどのバリエーションで遊んでいる。
- ・ボールをあまり投げられない子には、同じ子供ばかりにならないように順番にまわして、少しでもボールにさわれるようにしている。
- ・縄跳びでは、音楽のリズムに合わせてジャンプができるようにリズム跳びをしている。
- ・動きを止めることも、重視しながら取り組んでいる。
- ・ドッチボールでは、外野でも陣地がわかりやすいように、中心線をコートからはみ出して引いている。
- ・増え鬼や氷鬼など、さまざまな鬼ごっこに取り組んでいる。
- ・だるまさんではピタッと止まること（体幹を意識して）
- ・体育指導者による保育設定
- ・飽きないように、いろいろな鬼ごっこをする。
- ・縄跳びはいろいろな跳び方で遊ぶ。
- ・ドッジボールでは、導入の際に外部講師による「投げる」動きを取り入れた楽しいボール遊びを行っている。
- ・発達には運動あそびは欠かせないものだと思っているので、毎日体操では様々な手道具（フープ・豆袋・りぼん・ボール・レンガ積み木・バンダナ）を一人一つ使い、

道具によって色々な運動機能が育つようにしている。その際、担任は一人ひとりの特性を把握し、苦手な動きがあれば、援助している。

- ・子どもたちが、好きになるだろう体操を選ぶ。
- ・ドッジボールで使うボールは柔らかいボールを用意している。
- ・外部講師を招き、本物にふれる。
- ・指示をしたり善悪を判定したりせずに楽しく遊ぶために必要なことを体験させたり見本を見せて気づかせたりしている。
- ・ころがしドッジボールはボールの数を増やして遊ぶ。
- ・サッカーでは広さを調整しながら人数によって工夫できるようにしている。
- ・縄跳び、竹馬などはいつでも遊べるように、取り出しやすい場所に用意している。
- ・外遊びの時間を多くとったり、設定保育の中で運動遊びを多くとったりしている。
- ・思いきり身体を動かせる場の広さを確保する。
- ・戸外遊びを行う際には、全員で鬼ごっこをしてから自由に遊ぶなど、体を動かす機会を設けている。
- ・シッポ取りのシッポを取り出しやすいようにカゴに入れてある。
- ・大きなグループ (20 人以上) は、最大限の参加を確保するために小さなグループに分割している。
- ・サッカーゴールやユニフォームを置いておき、いつでもサッカーができるようにしておく。
- ・上から投げる経験ができるように、子どもの手の大きさのボールを使っている。
- ・園庭がないため、近くの公園に出かけているが遊ぶ内容によって場所を選んでいる。
- ・いつでもできるようにリレーのコーンを置いておく。
- ・運動遊びができる環境整備を心がけている。
- ・時間の設定。
- ・運動用具を目に付く場所に準備しておく、みんなで遊ぶ時間を設定する。
- ・竹馬はこども園で一人に一組ずつ与えて、好きな時に自分のペースで遊ぶことができるように来ている。家庭への持ち帰りも可能。
- ・常にバトンを用意して、すぐに遊べるようにしている。
- ・自分たちで選んでできるよう道具を揃えている。
- ・周りに小さい子どもがいない時間に遊ぶ等して、周りに気にせず大きく体を動かせるようにする。
- ・初めは全体でルールなど確認して取り組み、その後は自由にできるように、準備物など置いていた。
- ・様々な種類のバトンを使っている。
- ・いつも自由に遊べる環境を整えている。
- ・自ら遊びたくなるように、用具などは取り出しやすくするなどの環境作りの工夫は、常

に行っている。

- ・園庭を芝生にし、裸足になって感覚遊びも行うようにしている。
- ・広い広場に機会あるごとに行くようにしている。
- ・子どもが自主的に遊びに取り組めるよう、ボールやフープ、長縄等を見えるところに置いてある。
- ・園庭の環境も一年を通して変化させ、年間を通して体を動かして遊ぶことを楽しめるように環境を工夫している。
- ・鬼ごっこ等 走ることが多い遊びは、広い公園に出かけている。また年齢に応じて公園の場所も距離を考えて、できる限り沢山歩けるように選んでいる。
- ・テラスに砂が上がっていたら掃きだすようにしている。
- ・チャレンジカードを作り、それぞれが目標を持って取り組めるようにしている。
- ・個別のカードを作り、目標を持って取り組めるようにしている。
- ・竹馬や縄跳びはがんばりカードを作り、意欲を高める。
- ・やってみようカードを作り、遊びの振り返りで、シールを貼って、意欲に繋いでいる。
- ・自分で目標を決め、意欲的に取り組めるよう、また、できるようになったことが可視化できるよう頑張りカードをつくっている。
- ・簡単なルールから少し考えてできるルールに変えていっている。
- ・ルールが分かるように繰り返し遊んでみたり、楽しいと感じられるように保育者も一緒に遊んだりしている。
- ・5歳児なので自分たちでルールを決めたり話し合ったりしながら進めている。
- ・子どもたちと一緒にルールを考えオリジナルの鬼ごっこなどをする。
- ・ルールを自分たちで考える。
- ・縄跳びでは、チャレンジカードを準備し、いろいろな技ができればシールを貼れるようにしている。また、達成目標だけでなく、努力目標になるように、裏面には縄跳びに挑戦した日は、シールを貼り、何日頑張ったかがわかるようにしている。
- ・簡単なルールからはじめて、運動に苦手意識がある子どもみんなで楽しめるようにしている。
- ・子どもたちで話し合い、納得がいくルールを決めて、楽しいと思える、ルールのなかで遊ぶ楽しさを味わえるようにしている。
- ・転がしドッチボールでは簡単なルールから始め、少しずつレベルアップができるように配慮されている。
- ・縄跳びで回数に合わせてシールを貼るようにしている。
- ・ドッジボールで子供が考えたルールを周りにも広めたり、参観で保護者一緒に遊んだ
- ・子どもたちの様子を見ながら、ルールを一緒に作ったり、環境の再構成をしたりする
- ・自分たちでルールやあそびを考えられるようにしている。
- ・ルールを変えて遊んでみるなど、変化をつけている。

- ・子どもが自ら運動しようとしてできるように、楽しい頑張り表なども用い目に見えて取り組めるように環境設定をしている。
- ・鉄棒では、自分の目標に向かって取り組めるよう個人持ちの頑張りカードを導入している。またカードをレベル別に用意していることで、継続して取り組み続けられる。
- ・その場にいるみんなが楽しめるよう、ルールをしっかりと確認してから行う。
- ・縄跳びや鉄棒がより楽しくなる様に頑張りカードを用意し、人と比べるのではなく、自分の頑張りの励みとしても楽しみながら取り組める様にしている。
- ・縄跳びの食べた回数をビンゴにして、達成感を味わう。
- ・なわとび頑張り表をつくる。
- ・縄跳びは、個々の段階に合わせて指導したり目標を決めたりしている。
- ・向上心をもつことができるように、目標を意識できるような言葉がけをする。
- ・鬼ごっこ...年齢にあったルールにしたり、子どもたちでルールを理解できるように援助する。
- ・鬼ごっこのルールは子どもたちに決めてもらい、みんなでレパートリーを豊富にする。
例)捕まったらうんていの下に集まって、味方にタッチしてもらったら復活出来る等
- ・こども達の間隔をとっている。
- ・できるだけ周りをしっかり見るように声を掛け、自分でも注意できるようにしている。
- ・他の遊びとのスペースの兼ね合い。安全に楽しめるように十分注意をして見守る。
- ・寒い日は怪我防止のため準備運動などしてから遊ぶようにしている。
- ・けがをしないようにと、子供たちの自主性を尊重している。
- ・テラスなど滑りやすい場所の確認を子どもたちと行う。
- ・ケガをしないように危険察知能力をつける。
- ・危険な行為が内容見ている。
- ・園庭が狭く危険がないよう見守っている。
- ・肩から上を狙わずに脱げたり、力加減を考えて投げることに注意し、行なっている。
- ・少人数のため教師も一緒に入ること、どうすればしっぽが取れるのかということをもみんなで考えながら運動できるようにしている。
- ・教師も一緒に遊び、楽しめるようにしている。
- ・教師も一緒になって参加する。
- ・子どもたちの実態に合うよう遊びを支えたり、一歩下がって見守ったり、環境として準備したりなどしています。
- ・体を動かすことが楽しいと思えるように、保育者自身も楽しむことで、子どもがより楽しめるようにしている。
- ・遊びのルールでは、わかりやすく言葉を簡単にして伝えたり、絵を描いて示したりしている。
- ・保育者も一緒になって、怪我をさせない配慮はしながらも、手は抜かず、全力です。

- ・体を動かしたいと感じるように、子どもの思いを聞いて遊びを工夫し、飽きないようにする。
- ・遊びの面白さをまず知らせるために、教師から提案し一緒に遊ぶことを繰り返し、自分たちで遊びたい気持ちになるよう関わる。
- ・一緒に楽しむ。
- ・アスレ中では無理強いをしない、子供が自主的に向き合うことを見守る。
- ・楽しめそうなことを提案し、遊びに誘ってみる。
- ・先生も子どもと同じ目線で遊ぶようにしている。
- ・教師も一緒に遊ぶことで、遊びの中で様々な動きができるようにする。
- ・教師も一緒にフープや縄跳びに挑戦する。
- ・保育者も一緒に真剣に参加する。
- ・いろんなことに挑戦できるような遊びを提案したり、自分たちで必要なルールを考えたり気付いたりできるようにしている。
- ・一人一人が楽しめるように個人差も考慮している。
- ・困ったことがあった時に、その都度子どもたちと共有して皆で話し合うようにする。
- ・どのような遊びであっても、子どもが主体的に遊べるような環境を用意したり、自分たちでルールを考えていけるような話し合いをしたりしている。
- ・自己判断できるよう見守り、園児同士で考えられるようにしている。
- ・季節や発達段階に合わせて、年間で指導計画を立て、その時期にあった経験を継続的にこなしている。
- ・自分たちでコート、ボール等の準備ができるようにしている。
- ・一人一人の応じたり、時期によったり、興味のあることが変化してくるので、発達の様子や興味関心に応じて、ねらいを持った環境づくりを心掛けており、教師の意図性も大切にしている。
- ・プレイするゲームの多くは、プレイする子どもの年齢とレベル（ランニングコースの長さ、割り当てられた時間、竹馬の高さなど）に合わせて調整している。
- ・子ども同士で 教え合いっこをする。
- ・子どものたちの主体性を大切に保育しているので、運動あそびの面でも、子どもの意見や面白い動きを取り入れ臨機応変に活動している。
- ・強制せずしたい子どもで遊ぶ。
- ・毎日、実践すること。
- ・ルールの確認やチーム分けは子ども主体で行うようにしている。
- ・運動用具を使つての遊びでは、それぞれの発達や成長に合わせて取り組めるように、跳び箱であれば高い低いを用意しどちらでも選択できるようにしている。
- ・巧技台は自分たちでコースづくりをすることも楽しめるよう工夫している。
- ・異年齢で遊ぶ。

- ・ボールの数を変えたり、転がしドッチボールにしたりと、異年齢児とも関わりがもてるようにしている。
- ・異年齢合同で、1日30分間以上の遊びの時間を取り入れている。
- ・リレーなどはクラス、異年齢などチームを日によって替えている。

IV まとめ

本調査の目的は、兵庫県内で勤務する保育者の運動に対する意識等や、保育者から見た乳幼児（0歳－小学校就学前）の生活習慣（食事・睡眠・運動）に対し、気になることや、困っていることを把握し、情報を共有することで、より子どもの育ちを促すための改善策を模索することにある。

その結果、特徴的な点を述べていくと、保育者の運動有能感は、保育経験年数における群間に有意差がなく、且つ、基準値となる2.5点を3群とも上回っていることから、比較的自分の運動に対して自信がある保育者が多かった。一方で、普段のスポーツ観戦ならびに運動の実施状況を見ると、スポーツ観戦は比較的するものの、自身が身体を動かす時間があまりとれていない状況であった。

次に、保育者の保育時間中の運動遊びに対する意識を見ると、90%を超える保育者が、「楽しむこと」と回答していた。しかしながら、保育時間中における運動遊びの実態では、「30－60分未満」が56.09%であり、さらに、「30分未満」は23.09%と全体の約80%が保育時間中の運動遊びの1日平均時間が60分未満であった。そして、この結果に比例して、保育者が運動遊びに関わる時間も60分未満が全体の約90%であった。

保育時間中における遊び場所については、室内外ともに50%程度ずつであった。これは、回答者の担当クラスにばらつきがあるため、3歳未満児を担当している保育者は室内で遊んでいることが予想できることから妥当な結果であったと考えられる。

保育者の基本的な生活習慣（食事・睡眠・運動）に対して自由記述で回答を得た。その結果、食事では、好き嫌いや偏食、朝食の欠食や食品の偏りがどの年代でも多く挙げられていた。

睡眠では、養育者の生活習慣の乱れがどの年代でも多く挙げられていた。

運動では、転倒する子どもの増加や、協応動作の未熟さ、心理的課題ならびに家庭環境の課題がどの年代でも多く挙げられていた。

以上のことから、本調査の結果から、幼児教育・保育現場での課題は大きく2点述べることができる。1点目は、保育時間中における運動遊びの時間を確保することである。幼児期運動指針でも述べられているとおり、保育時間内における運動遊びの時間は60分間程度確保することが望ましいとされている。そして、運動遊びの時間の確保が子どもの運動発達に影響することも多くの知見で示されている（例えば、杉原、2010）。また、基本的な生活習慣（運動）の結果でも示されている通り、知覚－運動制御の未熟さや、洗練された動作を遂行することが困難な子どもが増えていた。この点に関して、杉原（2014）によると、運動遊びの経験の中で、何を体験するかが重要であることを述べている。よって、保育時間内における運動遊びの時間を60分間以上確保（時間の量）する中で、子どもたちに経験してほしい運動行為を引き出す環境設定や、運動遊びを工夫するかがカギとなる（運動の質）。

2点目は、家庭との連携の重要性である。運動発達においてもそうだが、間接的要因（物理的・心理社会的環境）として園環境・家庭環境、直接的要因（運動経験等）として園での経験と家庭での経験が重要である。つまり、いずれかが努力することで子どもの育ちを支え

ることができるわけではなく、両者間の協力があってこそ、より良い子どもの育ちを支えることとなる。したがって、子どもまん中社会といわれる中、是非とも園と家庭の両輪で子どもを支えていくことが必要となるだろう。

他にも、保育者へ運動遊びの実施内容と工夫等について記載してもらった。その結果は、記載内容全て掲載しているため、各園でも活用してもらえればと思う。

V 補足資料

保育者の運動に対する意識と乳幼児の生活習慣（食事・睡眠・運動）に関する調査

【調査目的】

本調査の目的は、兵庫県に在籍する幼稚園教諭、保育士、保育教諭（以後、保育者とする）のあなたの運動に対する意識等や、保育者から見た乳幼児（0歳～小学校就学前）の生活習慣（食事・睡眠・運動）に対し、気になることや、困っていることを把握し、より子どもの育ちを促すための改善策を思案するために行うものです。

【倫理的配慮】

本調査への協力は強制ではありません。そのため、協力(回答)したくない場合は、回答の途中でであっても回答を拒否することができます。また、協力を拒否したことにより不利益が生じることは一切ありません。

この調査の結果は、全て統計処理を行ったりと回答者を特定することができないように処理いたします。そのため、個人のプライバシーが明らかになることはありません。なお、本調査データは、「兵庫県県民生活部スポーツ振興課」にて厳重に保管いたします。

このアンケートはご回答され、送信された時点で同意を得たことといたします。無記名での回答となるため、送信後、撤回することはできませんので、ご了承ください。

【基本属性】

あなたの保育経験年数を教えてください。なお、これまで保育者として ご経験された年数を合算 してご回答ください。

【 年 月】

あなたの現在の勤務状況を教えてください。

【正規職員・非正規職員（パートも含）・その他（ ）】

あなたの担当業務を教えてください。

【担任（主・副どちらも含）・担任以外・管理職・その他（ ）】

あなたの年齢を教えてください。

【20代前半・20代後半・30代前半・30代後半・40代前半・40代後半・50代前半・50代後半・60歳以上】

あなたが現在担当しているクラスについて教えてください。

なお、現在、パートやフリー等とクラスが固定されていない場合は、特に関りがあるクラスをご回答ください。

【0-1歳児クラス・2歳児クラス・3歳児クラス・4歳児クラス・5歳児クラス】

ご自身を振り返り、次の質問にお答えください。

※本調査における「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネス、ウォーキングなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施されるものを指す。

あなたは、運動をすることがどの程度好きですか。

【1.かなり好きである 2.少し好きである 3.あまり好きではない 4.まったく好きではない】

あなたは、運動をすることが楽しいと感じていますか。

【1.かなり感じている 2.少し感じている 3.あまり感じていない 4.まったく感じていない】

あなたは、運動することに対して価値を感じていますか。

【1.かなり感じている 2.少し感じている 3.あまり感じていない 4.まったく感じていない】

あなたは、スポーツ観戦（TV、インターネット、現地観戦を問わず）をよくしますか。

【1.かなりする 2.少しする 3.あまりしない 4.まったくしない】

あなたは、日々の生活でどの程度運動をしていますか。

【1.週5日以上 2.週3-4日 3.週1-2日 4.まったくしない】

あなたは、運動について自信をもっているほうだと思いますか。

【1.かなりそう思う 2.少しそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったくそう思わない】

あなたは、同じ年代の人より、運動はよくできる（上手に）ほうだと思いますか。

【1.かなりそう思う 2.少しそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったくそう思わない】

あなたは、自分自身を振り返った際、運動はよくできる（上手に）できるほうだと思いますか。

【1.かなりそう思う 2.少しそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったくそう思わない】

あなたは、あたらしい運動でもすぐにできる（上手に）ほうだと思いますか。

【1.かなりそう思う 2.少しそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったくそう思わない】

ご自身の保育を振り返り、次の質問にお答えください。

あなたは、保育時間中の運動遊びにおいて、一番重要だと考えている目的は次の内どれですか。

【1.上手にできること 2.楽しむこと 3.体力・運動能力の向上 4.並び方・挨拶などの態度やルールなどを守ること、5. その他（あなたがうけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもは、保育時間中の運動遊びの時間は1日平均してどの程度確保できていますか。
【1.30分未満 2.30分以上60分未満 3.60分以上90分未満 4.90分以上120分未満、5. 120分以上】

あなたは、あなたがうけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもと保育時間中に1日平均してどの程度一緒に運動遊びを行っていますか。
【1.30分未満 2.30分以上60分未満 3.60分以上90分未満 4.90分以上120分未満、5. 120分以上】

あなたがうけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもは、身体を活発に動かして遊ぶことが多いですか。

【1.かなりそう思う 2.少しそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったくそう思わない】

あなたがうけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもは、室内と戸外ではどちらで遊ぶことが多いですか。

【1.主に室内で遊ぶことが多い 2.どちらかといえば室内で遊ぶことが多い 3.どちらかといえば戸外で遊ぶことが多い 4.主に戸外で遊ぶ

現在、うけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもの生活習慣（睡眠）について、気になることや、困っていることがあれば些細なことでも構いませんので、**できる限り**お書きください。

自由記述（できるだけ具体的に記述してください）

例）家庭での睡眠に関する生活リズムが不規則なため、日々の保育活動中にボーとしている子どもが増えた気がする。

例）お昼寝（午睡）の時間になってもなかなか寝付けず、午後の活動に支障をきたすことがある。

現在、うけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもの生活習慣（食事）について、気になることや、困っていることがあれば些細なことでも構いませんので、**できる限り**お書きください。

自由記述（できるだけ具体的に記述してください）

例）朝食をあまり食わずに登園してくる子どもが増えた気がする。

例）給食（お弁当も含）時に、好き嫌が多く、なかなか食べてくれない子どもに対しての援助がわからず困っている。

例）アレルギー食の子どもが増加したように感じる。

現在、うけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもの生活習慣（運動）について、気になることや、困っていることがあれば些細なことでも構いませんので、**できる限り**お書きください。

自由記述（できるだけ具体的に記述してください）

例）転んでも手が出ず、顔部や頭部を怪我する子どもが増えたように感じる。

例）子ども同士が鬼ごっこなどしていても、すぐに疲れたと言い、遊びをやめてしまう。

例）保育者や保護者が子どもの安全ばかり気にしてしまい、運動遊びに制限をかけてしまう。

現在、うけもっている（特に関わりのある）クラスの子どもが好んでよく行っている運動遊びをできる限りお書きください。
の運動遊びへの取組で工夫されているがありましたら、些細なことでも構いませんので、**できる限り**お書きください。

自由記述（できるだけ具体的に記述してください）

例）しっぽ取り

例）縄跳び

例）ぼつとん落とし

質問18で記載してくださった運動遊びへの取組で工夫されていることがありましたら、些細なことでも構いませんので、**できる限り**お書きください。

自由記述（できるだけ具体的に記述してください）

例）しっぽ取りをする際に、様々な長さのしっぽを準備しておき、子ども自らしっぽの長さを選択できるようにしている。

VI 引用・参考文献

- 1) 平成 20～22 年度文部科学省科学研究費補助金（基盤研究 B）研究成果報告書（2011），「幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入」。
- 2) 平成 14～15 年度文部科学省科学研究費補助金（基盤研究 B）研究成果報告書（2004），「幼児の運動能力発達の年次推移と運動能力発達に關与する環境要因の構造的分析」。
- 3) 平成 13～15 年度文部科学省科学研究費補助金（基盤研究 C）研究成果報告書（2003），「幼児の習慣的身体活動パターンが運動有能感と運動能力に与える影響に關する研究」。
- 4) 厚生労働省（2023），「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」。
- 5) 松浦義行（1987），「幼児の健康狀況と体格・運動能力に対する栄養・運動・生活習慣の相対的關与度の検討」，体育科学，14，100－112。
- 6) 松本裕史・竹中晃二（2004），「運動有能感と定期的運動行動の關連について」，健康支援，6，1－7。
- 7) 岡沢祥訓，北真佐美，& 諏訪祐一郎. (1996). 「運動有能感の構造とその発達及び性差に關する研究」，スポーツ教育学研究，16(2)，145－155。
- 8) 奥田援史・嶋崎博嗣・金森雅夫（2006）「幼児の心の健康と生活狀況要因との因果關係」，小兒保健研究，No.65（3），432－438。
- 9) 大曾基宣（2018），「幼児期における健康づくりの重要性と指導方法--運動あそび、睡眠習慣、食生活の観点から(研究動向/情報)」，生涯発達研究（10），79－83。
- 10) 杉原隆（編著）（2010），「幼児の体育」，建帛社。
- 11) 杉原隆・河邊貴子（編著）（2014），「幼児期における運動発達と運動遊びの指導 遊びの中で子どもは育つ」，ミネルヴァ書房。
- 12) 山下晋・平野朋枝・浅川正堂（2013），「幼児の運動能力の伸びに關わる生活及び環境因子」，岡崎女子大学・岡崎女子短期大学編（47），25－32。