



「幼児期の運動遊び」

幼児期は、神経機能が著しく発達する時期なので、力加減のコントロールなど自分で自分の運動を調節する能力を育てる事が出来ます。また、伸び伸びと思い切り体を動かして遊ぶ事で、健やかに心が成長するのを促してくれますよ。

今回は、幼児期の運動に必要な力と家庭で出来る運動遊びをご紹介します！



跳躍力～跳び上がる力～

跳躍力を身に付ける為には、足首の筋肉、もも、お尻、背中
の筋肉が必要になってきます。
まずは、自由に飛び跳ねる事から
始めて、安定してきたらつま先で
跳ぶようにしましょう。

<主な動き>

- ・両足で跳ぶ
- ・つま先で跳ぶ

〈大人のカンガルー〉

(遊び方)

1. 肘を曲げ、両足の手首を胸の前で軽く曲げます。
2. 両足の膝を閉じて、前へジャンプします。



<出来るようになる運動>

- ・縄跳び

支持力～腕で体を支える力～

脇の裏側にある筋肉を鍛える事で
身に付く支持力。両足を床に付けた
状態で歩く運動を行きましょう。
徐々に、床に着いている膝を持ち上げ
膝を高く(くまさん歩きを)してい
くと、より支える力が付きます。

<主な動き>

- ・ハイハイで歩く
- ・両手両足を床に付けて歩く
- ・手押し車で歩く

〈くまさん歩き〉

(遊び方)

1. 両手を床に着け、腰を高く上げて自由に歩き回ります。
2. 右手、左足、左手、右足の順に、交互に前に出して歩きます。
くまをイメージして、ゆっくり行いましょう



<出来るようになる運動>

- ・跳び箱運動
- ・マット運動
- ・鉄棒運動

懸垂力～ぶら下がる力～

身軽な幼児期に、身に着けておきたい
腕や胸の周りの筋肉。ジャングルジムへ
の登り降りや、鉄棒にぶら下がる運動で
養いましょう。同時に高さに慣れる体験
も味わう事が出来ます。

<主な動き>

- ・ジャングルジムに登る
- ・鉄棒にぶら下がる
- ・渡り棒に登る

〈波乗りワニさん〉

(遊び方)

1. 大人は足を開いて座り、足の間に子どもはうつぶせになり、座ります。子どもは腕を伸ばして大人と手を繋ぎます。
2. 大人は手の位置を固定し、子どもが腕を曲げて前に進みます。



<出来るようになる運動>

- ・登り棒運動
- ・鉄棒運動