

令和7年度

公私幼保合同研究会 まとめ
保育実践(運動遊び)研究会



大阪市保育・幼児教育センター

ねらい・内容

心と身体の健やかな成長のために、
保育・幼児教育の現場で大切にすべきことについて、
理論と実践から学び合う

テーマ

心と身体を育む遊びと環境づくり
～子どもがワクワクする遊びとは？
遊びによって育つ力を支える保育者の役割～

講師

千里金蘭大学
教授 岸本 みさ子

参加園所

AIAI NURSERY大淀中	南住吉つばさ保育園	念法保育園
ひまわり幼稚園	ひまわり幼稚園	金蘭会保育園
大阪市立西島保育所	キッズパレス美章園	港保育所
小松幼稚園	大阪市立長吉第1保育所	大阪市立日之出保育所
大阪市立生野保育所	大阪市立万領保育所	大阪市立茨田第1保育所
大阪市立南津守保育所	大阪市立大淀保育所	大阪市立野田保育所
大阪市立大宮第1保育所	大阪市立加島第1保育所	大阪市立鯉江保育所
大阪市立阪南保育所	鶴見みどり保育園	大阪市立大浪保育所
大阪市立御崎保育所	大阪市立浪速第1保育所	大阪市立西大道保育所
大阪市立大正保育所	大阪市立北加賀屋保育所	大阪市立小田町保育所
大阪市立味原保育所		

日時		場所	内容
5月 27日(火)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・講義 ・ 実技
7月 8日(火)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・講義 ・実技 ・ グループ分け ・ グループワーク
8月 22日(金)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・講義 ・実技 ・ グループワーク 発表
10月 24日(金)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・講義 ・グループワーク 発表 ・実技
12月 12日(金)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・動きたくなる環境の実践報告 ・今までの学びの振り返り ・実技
1月 9日(金)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・乳幼児期に必要な運動遊びに関する視点の整理 ・報告会に向けてのディスカッション ・実技
2月 9日(月)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・研究報告会準備
3月 2日(月)	14:00 ~ 17:00	保育・幼児教育センター	・研究報告会

第1回 5月27日

講義「心と身体の健やかな成長のために
保育・幼児教育の現場で大切にすべきこと」



○子どもの現状と課題

〈生活体験の減少〉

日々の生活体験が減少したことが、体力の低下に繋がっている

日々の小さな「積み重ね」が重要



生活環境の変化による経験不足—便利な世の中になり、生活の中の活動量が減少している

1.時間の減少 2.空間の減少 3.仲間の減少



子どもの体力低下 & 子どもの足の課題!!

土踏まずの形成・浮き指の問題

・落ち着きがない ・じっとしてられない ・バランスが悪い

保育・教育の場は、子どもが「未経験の動き」を経験する機会を保障をする必要がある!

主体的に
かかわる機会

就学前施設での困りごと(身体面)

- | | | |
|-------------------|---|--------------------|
| ◇姿勢の保持(体幹が育っていない) | ➡ | 体幹を使う遊び |
| ◇顔のケガが多い | ➡ | 体支持力を身につける遊び |
| ◇友達とぶつかることが多い | ➡ | 動体視力を身につける遊び |
| ◇立ったまま靴を履くことができない | ➡ | バランス力を身につける遊び |
| ◇じっとできない | ➡ | 「動」と「静」のバランス 沢山動く! |

○体力・運動能力とは

- ・日常生活の中で、様々な動きの体験が必要!!
- ・乳幼児期の運動とは

技術の習得 < 様々な動きの経験

様々な動きの経験なくして、複雑な動作の獲得は難しい

<「多様な動き」の捉え方>

①いろいろな種類の動き「種類」の多様さ

→経験できるような環境構成、遊びの提案

②基本的な動きに「変化」を加えた多様さ(バリエーションの多様さ)

→動きに変化をもたらす要素「空間」「時間」「力量」の調整要素を加える
ex.「後ろ」に走る(空間)、「速く」走る(時間)、「静かに」走る(力量)

動きの獲得



動きの洗練化

○運動と脳の発達

・脳の発達

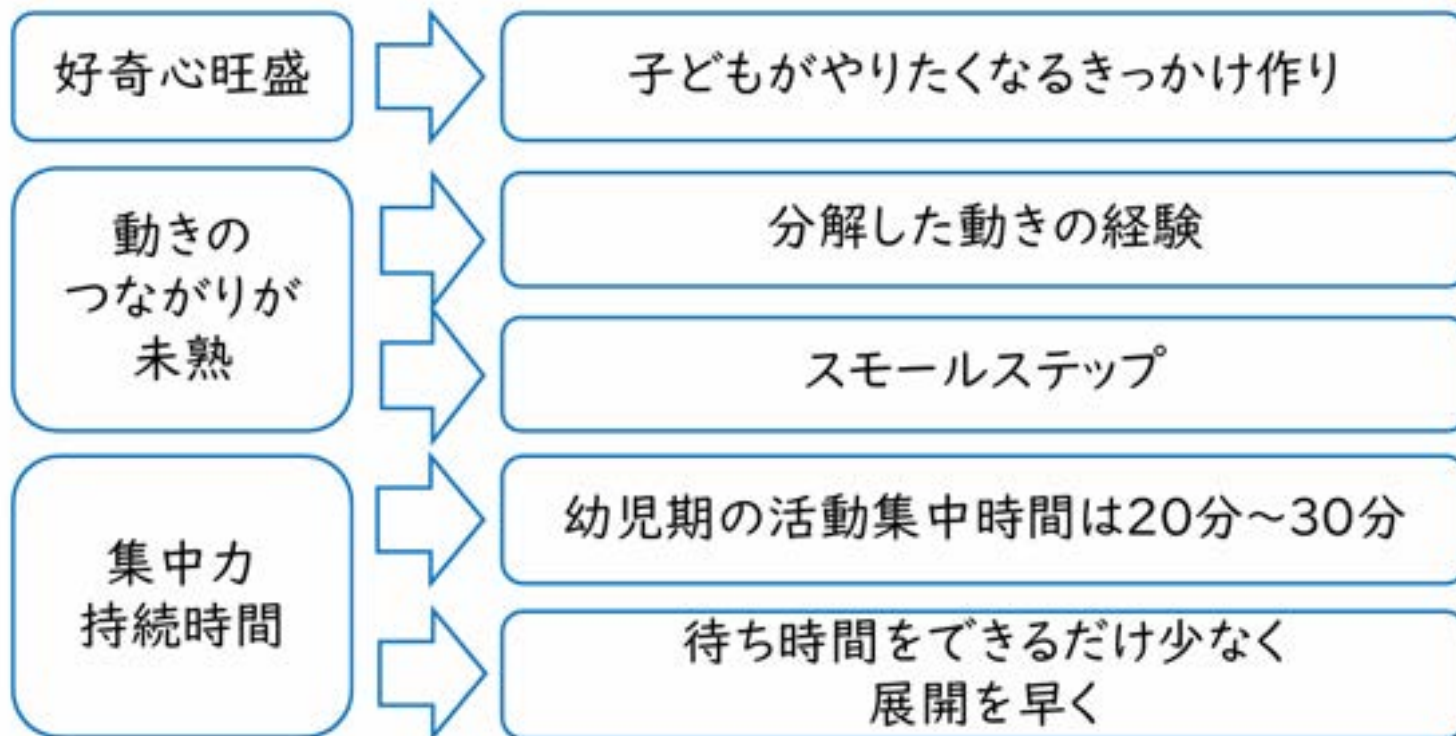
全身を動かすと、脳がバランスよく発達する

脳の成長には楽しく運動することがいちばん!楽しい時にこそ、脳は働く!

○動きたくなる環境づくり 保育者のかかわり

乳幼児期から学童期前半の特性から考える身体づくり ～運動あそびを考える際のポイント～

<乳幼児期から学童期前半の特性から考える身体づくり>



乳幼児期から学童期前半の子どもの特徴

- ◇動きのつながりが未熟 →「分解した動きの経験」「スモールステップ」
- ◇好奇心旺盛 →「子どもがやりたくなるきっかけ作り」「仕掛学」

・目の前の子どもの発達段階を観察する（一人ひとり違うため「個」を理解する）

→子どもが習得していない活動の機会を提供

→子どもに選択肢を提供する



・とび箱=とび箱を使わなければならないという気持ちを捨てる（柔軟な対応）

→動きの経験ができる方法や道具を考える

・子どもの興味関心を知る（子どもが主体的に取り組むことができる活動）

→遊び感覚でチャレンジできる方法を考える

・今ある環境で何ができるかを考える（教師・保育者の主体的取り組み）

→できる方法を考える（教師・保育者が楽しむ!!）

仕掛学 松村真宏著

「したほうが良い」×

→「ついしたくなる」○

運動あそびの効果

子どもにとって体を動かすということは、
体の発達を促すだけでなく、
心を育てることに繋がる。

心身共に成長できるよう、
思い切り体を動かすことができる
環境を整えることが大切!

隙間時間を環境構成を最大限利用して!

体づくりは日々の積み重ねが重要!

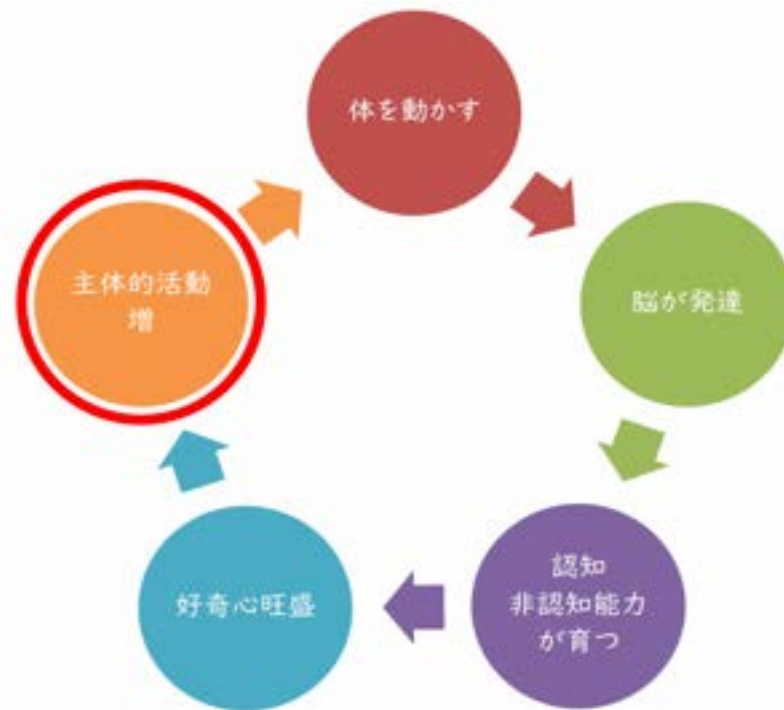


運動あそびの時間を確保だけでなく、
少しの時間を活用できないか



「短時間」で「楽しく」「様々な動きの経験」
ができる活動や環境構成

☆保育者・教育者の援助や環境構成が大切!



○「保幼小」から「小」へつなぐ（架け橋プログラム・架け橋カリキュラム）

保幼小連携

「架け橋プログラム(カリキュラム)観点から」

「知ること」とも重要

<子どもについて>

- ・子どもたちがどのような経験をしているのか ・どの動きを獲得しているのか

<お互いの施設での教育・保育活動について>

- ・就学前の生活や学び、経験していること ・就学後の生活や学び
- ・各施設で何を大切に指導しているのか

◇生活習慣・生活環境

- ・遊びを中心とした生活から、椅子と机の生活へと変わる

◇施設

- ・階段での移動が多くなる

保幼小連携の観点から身体づくりを考える

「身体づくり」＝「自分の身体を自分の思い通りに動かすことができること」



身体づくりに繋がる活動は、運動あそびや体育の時間だけではなく、日常生活の中にたくさんある。

「体幹」が育つ遊びの一例

◇バランス遊び

- ・不安定要素を歩くような遊び
風船を圧縮袋に入れる / アクアヌードル / 縄の上を歩く / 斜面を歩く
足首を持って歩く / 膝の上に立つ / 平均台
- ・ジャンプ動作
ケンケンパ / トランポリン / ブランコ / 縄跳び /
- ・ボールに座る / 座った状態で頭の上でおにぎり

◇力を入れる遊び

- ・手押し相撲 / けんけん相撲 / 相撲 / 足倒し(丸太倒し) / へそ取りごっこ
- ・ひもを引っ張るような遊び(バランスにも通じる)
- ・手押し車 / くまさん歩き / クモ歩き

◇走る遊び

- ・鬼ごっこ / しっぽ取り / だるまさんがころんだ
- ・ボール蹴り(バランスにも通じる)

◇その他

- ・けん玉 / お手玉 / 荷物を運ぶ など



体幹を育てる機会は
日々の生活の中にたくさんある。
日々の積み重ねが大切!!

第2回 7月8日

講義「幼児期・学童期の運動経験から育つ 認知能力・非認知能力」



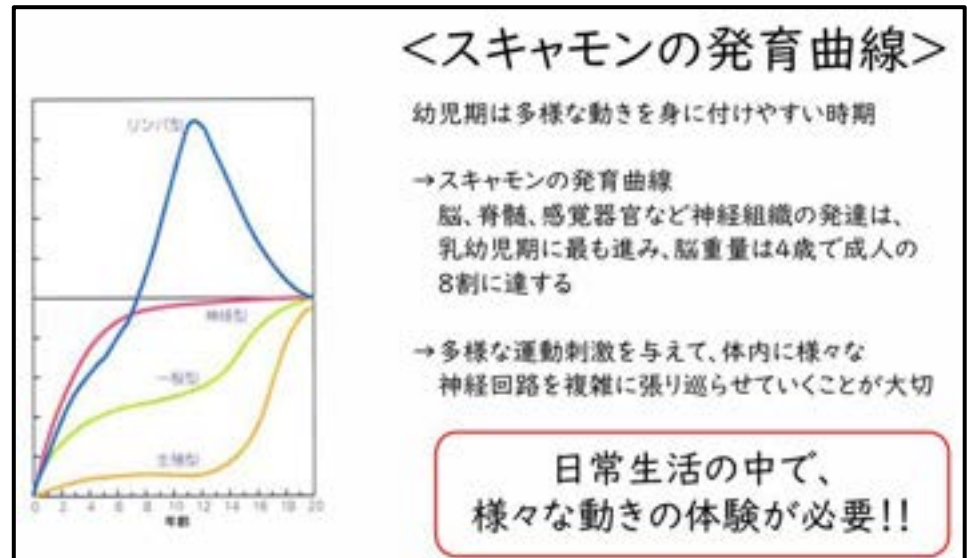
○運動経験から育つ認知能力・非認知能力

認知能力

- ・多様な動きの経験
- 自分自身の身体を自分の意志で動かすことができる

非認知能力

- ・自ら意欲的に身体を動かそうとする
- ・社会情動的スキルの獲得
- 「目標の達成」「他者との協働」「情動の制御」



幼児期運動指針 H24年 文部科学省

幼児は様々な遊びを中心に、合計60分以上、楽しく身体を動かすことが大切です

1. 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
2. 楽しく体を動かす時間を確保すること
3. 発達の特性に合った遊びを提供すること

<幼児期における 運動の意義>

体力・運動能力の 基礎を培う	<ul style="list-style-type: none">・ 運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する・ 姿勢を維持し、体を支える力や運動を続ける能力が向上する・ 卒園後も活発に運動するようになる
意欲的に取り組む心が 育まれる	<ul style="list-style-type: none">・ 意欲的な態度や有能感を形成する
協調性やコミュニケー ション能力が育つ	<ul style="list-style-type: none">・ 感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる
丈夫で健康な体になる	<ul style="list-style-type: none">・ 健康を維持するための生活習慣がつくられる・ 丈夫でバランスのとれた体になる
認知能力の発達にも 効果がある	<ul style="list-style-type: none">・ 脳の発達を支え、想像力豊かになる

<乳幼児期に必要な体力とは??>

体を動かす能力

筋力・筋持久力・敏捷性・スピード・平衡性・協応性・持久力・柔軟性

体を動かそうとする能力

意思・判断・意欲

身体的要素は、発展途上。体の成長とともに発達していく。
幼児期にもっとも必要なことは、スキルの要素ではなく、

- ①意欲的に物事に取り組もうとする態度
- ②自己選択しながら取り組むこと

などが重要!!

運動遊びの指導案立案の考え方

指導案立案時に「育てたい力」を明示
→ 保育者の援助が変化する

→ 「保育者の願いや配慮点」に非認知能力を意識した記述が増加

意識するだけでなく、可視化することにより保育者の意識に変化がみられることが明らかとなった。

運動遊びの指導案立案の考え方

1. 「育みたい心の力」の可視化

- 「言語化する過程で、保育観の見直しが可能となる」
- 「観る視点が確立され、子どもを理解する手立てとなる」

2. 新しい指導案の導入「育てたい力(心・からだ)」

日時	主活動	ねらい	保育観の種別・配属・留意点
		育てたい力 心 からだ	

非認知能力

認知能力

活動全体の「ねらい」だけではなく、それぞれの活動場面の「ねらい」を明確にすることで、保育者の援助や配慮がたてやすくなる。

子ども達が主体的に活動参加するためにも、心の動きに配慮することは非常に重要である。運動機能の獲得という観点からも、子ども達が主体的に活動に取り組み、「繰り返し取り組みたい」となることが望ましい。

子どもがどのような身体の動きを経験しているのかが明確化されることで、子どもの動きの経験値を確認することができる。
⇒多様な動きの経験を可能にするためにも、可視化することが大切

「保育中に見られた子どもの姿・考察」

日時	主活動	保育中見られた子どもの姿	考察

保育実践の後、保育を振り返ることはとても重要。その際、「保育者がどうであったか」という視点ではなく、「子どもの姿は？」という視点で振り返ることが大切だと考える。
⇒「子ども中心の保育」

振り返りの際、子どもの内外の育ちをどのように読み取っていくかが重要。可能であれば定期的に子どもの姿を保育者同士が共有し、「様々な視点がある」という気づきを得ることが大切である。

このような取り組みの積み重ねが「保育の質の向上」につながる。
→子ども達が体験し体得していることを可視化する
→子どもを観る眼(観察眼)を保育者同士で高めていく
⇒「保育の自己評価」

第3回 8月22日

○グループワーク「スモールステップのあそびを考える」

- ・スモールステップとして考え、テーマを1つに決める。
- ・その活動ができるため、どのような遊びができるか。
- ・動き→どんな動き→どのような遊びができるのか。
- ・「やりたい」と思う。「ワクワクできる」ために、どのように導入すれば良いか考える。

テーマ: _____

どのような分解の遊び(経験)が考えられますか?

○ _____ → _____

○ _____ → _____

○ _____ → _____

○ _____ → _____

○ _____ → _____

テーマ

グループ

活動の目的

活動の場

活動の時間

©2019年 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社

宿題

ドキュメンテーション

- ・活動している風景、環境
- ・面白い一言、発見
- ・保育者の気持ち
ワクワクしたこと
- ・子どもに関するコメント

第4回 10月24日

○実践の共有

ドキュメンテーション「スモールステップのあそびを考える」



○「動きたくなる環境」を考える

・”動きたくなる環境づくりにチャレンジ”

つい「やりたくなる」環境を作ってみましょう。

考える際、「基本的な動き46種類」(基本的な動き(46種類)と分類「幼児の運動遊び」吉田伊津美著)を参考に考えてみましょう!

今回は、保育者が導入を考えて実践する活動ではなく、動きの経験に繋がる環境を準備し、子どもがどのように関わるかを観察してみましょう。

☆写真を使ったドキュメンテーションを作成しましょう

①環境(教材)の写真 ②活動のねらい ③子どもの姿 ④保育者の気づき

第5回 12月12日

○動きたくなる環境の実践報告

ドキュメンテーション「動きたくなる環境づくりにチャレンジ」を共有する。
「気付き」「どのような展開が期待できるか」等について話し合う。

○実践報告のまとめをグループ発表



○今までの学びの振り返り

- ・子どもの気持ち動いて、そこに体が動く。
- ・いつもと違う環境→子どもは動く
- ・置いておくだけでは、意図しない動きになる
→ 保育者が、この動きをしてほしいと思う → 人的環境→保育者が動いて見せる
- ・子どもの違う動きも面白い → 保育者がどう読み取るのかが大事

第6回 1月9日

- 乳幼児期に必要な運動遊びに関する視点の整理
乳幼児期にとっての運動遊びとはどのような活動か
- ◇子どもが主体的に動きたくなる環境づくりの視点
 - ◇スモールステップの考え方・活用方法の視点
 - ◇幼児期に身につけておきたい動きの視点
 - ◇日常生活の中での身体づくりの視点

乳幼児期の運動遊びとは

乳幼児期の運動遊びの目的とは、...

子ども達が自分で自分のからだを自在に動かせるようになること!

→ダイナミックな活動を実施する運動遊びという時間の確保だけでなく、日々の生活体験の積み重ねが重要だといえる。

保育者が日々実施している活動に意味があることを知る!



乳幼児期の運動遊びを考える視点

今実施している生活・遊び全てが、からだづくりに繋がり、運動遊びのスモールステップになっているという視点を持つ。

それを意識的に実施することで保育の質の向上に繋がる!

保育者が日々実施している活動が子どものからだづくりに繋がっていることを言語化し、意味づけすることで保育活動の意義が高まる。

第7回 2月9日

○グループ発表に向けて
ディスカッション&発表資料作成



実技

隙間時間に取り組める遊びの一例

- ◇ 背中ピンピンの三角座り
- ◇ 両手あげ(おにぎり)
- ◇ 手合わせ・足合わせ(バランス)
- ◇ 手叩き・指合わせ
- ◇ 床叩き・足鳴らし
- ◇ クマ歩き(前歩き、後ろ歩き、片足クマ)・クモ歩き(片足上げ)



2人2組の遊び

- ◇ じゃんけんゲーム(じゃんけん+動き)
- ◇ 1対1の鬼ごっこ(歩く鬼ごっこ)
- ◇ お尻タッチゲーム・足ふみゲーム
- ◇ ヘそ取りゲーム
- ◇ 丸太棒(足)倒しゲーム
- ◇ タッチタッチゲーム
- ◇ アスレチックあそび(ジャンプ&ぐる)



ゲーム

- ◇ メチャビー
チームに分れ、真ん中にあるボールを1個ずつ自分の陣地に持ってくる



実技

◇相撲
指、腕、お尻、手押し、ケンケン

◇新聞紙あそび
ビリビリ音あそび
スーパーマン
じゃんけん陣地
オオカミかくれんぼ
新聞紙鉄砲



◇おおかみじゃんけん
(おおかみ・狩人・人間)

◇氷鬼

◇円陣突破

◇円陣サッカー



◇風車鬼・時計鬼
◇大型オセロ
◇長縄チャレンジ

◇池の河童(おしくらまんじゅう)

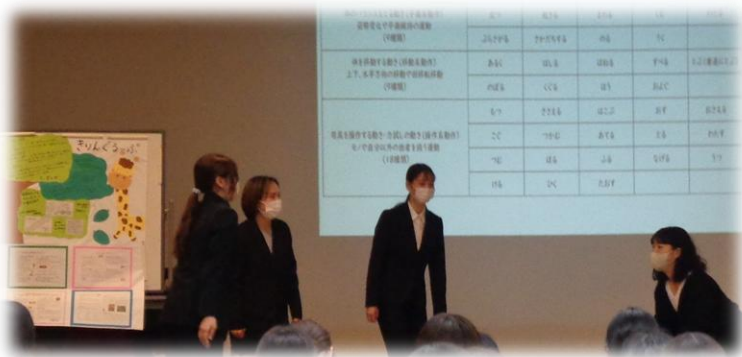
◇木とリス

◇ボールあそび
ペアで向かい合って転がす
色々な場所でキャッチ(ボールを止める)
手の平・肘・おでこ・お尻・足 等
ろくむし



第8回 3月2日

研究報告会



<保育実践運動遊び研究会>参加者の振り返り

1. 研究会に参加したことで、どのような気づきや学びがありましたか？

- ・運動遊びは、しっかりと時間を取って取組まなければと思っていたが、隙間時間でも体を動かせる遊びを知ることができた。
- ・子どもの発達段階を丁寧に捉え、スモールステップを意識した活動の組立てや子どもがやってみたくなるような仕掛けづくりが主体的な運動遊びにつながり、環境構成や関わり方の大切さを再確認する学びとなった。
- ・グーループディスカッションの中で、一つの遊びのスモールステップを考えると、たくさんの遊びを考えることができ、自分だけでは思いつかない遊びも知ることができて、遊びのレパートリーが増えた。

2. 研究会に参加したことで、日ごろの保育(環境などを含む)に変化はありましたか？

- ・日中の活動の中で何かをする!という意識はいい意味で薄くなり、日ごろできることは何か?こんな動きは面白そうと思えるようになり、子どもの体づくりの土台につながっていくという意識になった。
- ・子ども一人ひとりが何に興味があり、何に困っているかを意識するようになった。今、子どもが何を楽しんでいるかを考え、それから遊びや環境を整え、子ども自身で遊びが広げられるように担任間で話し合い、共有するようになった。
- ・実践で学んだ遊びをクラスで多く取り入れた。楽しく体を動かしながらアレンジを子どもと考えるなど日々の空き時間やクラス活動における過ごし方や考え方が大きく変わった。

3. 研究会での学びを、どのような方法で自園所の職員に伝えましたか?(生かされましたか?)

- ・研修報告を通して伝えたり、実際に保育で運動遊びを取り入れたりした。
- ・職員会議での共有、幼児クラスでは担任や子どもを交えて一緒に遊ぶ活動を行うことで進め方や雰囲気を感じてもらえるようにした。
- ・ドキュメンテーションを共有したり、自分の気づきや学びを伝えたりした。幼児クラスに伝え、保育に取り入れる様子があった。

4. 研究会の学びを生かして、今後どのような保育をしていきたいですか？

- ・なぜ運動遊びをすることが大切なのかということや、遊びの細分化の仕方、子どもたちが自然と体を動かしたくなる環境の作り方(仕掛学)などを学んだ。乳幼児期には日常生活の中で自然と色々な動きができるような環境づくりをしていきたい。
- ・子どものやってみたくらいという気持ちを支えられるように、環境や活動を組立てていきたい。朝の会の前や絵本を読む前などの隙間時間を活用し、生活の中で指先や足先を使う小さな動きも意識しながら継続して取り組んでいきたい。



2025年度保育実践研究会（運動遊び）の総評



保育実践研究（運動遊び）に参加してくださった皆様、1年間（8回）という時間を皆さんと共有できたこと、とても嬉しく思います。先生方がとても熱心に参加してくださったことで、私自身も学びの多い時間となりました。感謝です。

研究会での実技を通して、共にからだを動かすことでお互いの距離が縮まり、こころが動くということを感じていただけたのではないかと思います。「からだ」を動かすと「こころ」が動く。これからも、この心地よさを子ども達と共有していただけたらと思います。

研究会では、「乳幼児期に必要な運動遊びとは？」という問いから始まり、発達段階を踏まえて、どのような活動が必要かを考えました。また、活動を考える際のヒントとして、幼児期運動指針にある「幼児期に経験する基本的な動き」や、スモールステップの考え方が重要であることを共有しました。そして何より、乳幼児期は「こころ」と「からだ」の土台作りの時期です。まずは、子ども達が「やってみよう！」と「こころ」を動かし、主体的に動く経験を積み重ねることが大切になるため、環境づくり（仕掛け）の重要性も共有しました。このように、運動遊びを考える際、子どもを「観る視点」が必要です。観る視点をすることで、保育を可視化することができると共に、そこから多くの発想が生まれます。

今回の研究会で、2回ほど各園で実践をしていただきました。運動遊びに取り組む際に必要な視点を踏まえて、実践に落とし込みながら進めてくださったこと、とても嬉しかったです。

さらに、「保育者自身が保育を楽しみましょう！」とお伝えしてきました。運動の得手不得手関係なく、からだを動かすことが心地よいと感じること、友だちと共に活動することが楽しいと感じることが大切だと思います。保育者が楽しむことが、子ども達にとってプラスの環境になりますよね。「できる・できない」の視点で評価をするのではなく、「取り組む過程」に目を向けることで、運動遊びに取り組むやすくなるのではないのでしょうか。保育者自身も、結果だけではなく過程に目を向けること、そして「失敗」を「発見」と捉えることができれば、様々なチャレンジができるのではないかと思います。

子ども達と共に、日々を楽しみながら、「こころ」と「からだ」の育ちをサポートしていきましょう！

千里金蘭大学 岸本みさ子



学びとなったこと

研究会メンバーによるまとめ資料

◎保育実践（運動遊び）研究会を通して学んだこと

乳幼児期にとっての運動遊びとは

○生きていくうえで困らないように自分の体を上手に動かせるようにするためのもの

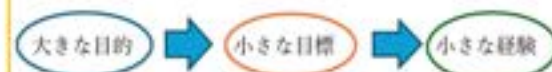
→より良い発達につなげるためには意欲的に取り組むことが大切であり、意欲があれば体の動きも上達していく

★子どもが「やりたい」と思える遊びになっているかが大切

スモールステップについて

○子どもの動きの発達はつながっている

→小さな積み重ねを経験することで、動きを分解して習得する。



★スモールステップとは、動きを細分化して経験を積み重ねていくことである。

動きたくなる環境づくり

○仕掛け学で「やってみよう！」の気持ちを持てるようにする

→「してもらう」ではなく、「ついでに」ような環境を設定することで、子どもの好奇心を刺激し、主体的に遊びに参加して学びを得ることができる。

★仕掛け学とは、子どもがやりたくなるきっかけを作ること

日常生活の中での体づくり

○日常生活の動きの中でも、様々な学びが得られる

→より多くの学びが得られるように環境を構成し、子どもが体を使って体験できるようにする。また、運動遊びは日々の積み重ねが大切であるため、隙間時間を活用し、短時間で様々な動きができるようにする。

★保育者の援助や環境構成が大切である。

研究会全体を通しての気づきや学び

乳幼児の運動遊びについて、意義や効果を学ぶことで、保育場面において意識する点が変わり、より発達に効果的な保育を構成するための土台となるものができた。また、ほかの保育所の職員との活動や交流を通して、様々な考えや保育の様子を知ることができ、運動遊びの実践ではどういった活動や声掛けが主体性につながるかを体験することができたので、自分の担当クラスで実践し、手ごたえのあったことを取り入れて今後の保育に活用していこうと思う。

保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

～動きたくなる環境づくりに関する気づき～

★仕掛学→「ついつい動きたくなる仕掛み

・子どもの好奇心をうまく活用して**隙間時間**に体を動かす

↓

例)テラスにビニールテープで線を引いてペンギンマーク、キリンマークを貼る

→かかとで歩く、つま先で歩く運動につながる。

★この動きをするためにはどんな仕掛けをしたらいいのだろうと、考えたり実践したりすることによって、隙間時間を有効に活用でき、日々の積み重ねで運動時間を確保できることを学んだ。

～日常生活の中での身体づくり～

○手遊び(微細運動)

→手遊びは、力を入れずに軽く行うのと、指先まで力を入れたりしっかり手を広げたりするのでは運動量が違う。

★手遊びは子どもの興味をひくだけでなく、指先の運動にもつながるためどこに力をいれて手遊びをしているのかを、考えながら行うことの大切さを学んだ。

★運動といえば、大きい動きを想像するが、微細な動きがあってこそ大きい動きにつながるため、微細運動の重要性を学ぶことができた。

～スモールステップの活用方法～

多様な動きが組み合わさって一つの遊びになる。

↓

<46種類に分類される>

○多様な動き→3歳くらいまでには

○多様な動きができるようになれば**洗練化** 例)静かに、後ろに、ジグザグに

形容詞

★いきなりねらいとしている遊びをするのではなく、少しずつ積み重ねていくことの大切さを学んだ。

～研究会全体を通しての気づきや学び～

★乳幼児期に身体づくりをする大切さ。

★生活環境の変化で経験不足による体力低下を改善するためには、保育者が作成する環境や関わり、隙間時間の使い方などが重要。

★話を聞くだけではなく、実際に身体を動かして実技を行ったことによって、楽しく身体を動かす方法や一つ一つの遊びの展開方法。

★一つの大きな遊びをスモールステップで分けていくと、様々な遊びが展開されることを学んだ。

★グループワークをたくさん行ったことによって、いろいろなアイデアの引き出しが増えた。

保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと



乳幼児期にとって運動遊びとは

- 現代便利になった世の中で生活の中の活動量が減少していることから、運動環境を整えることが重要。
- 子どもが自分で自分の体を自在に動かせるようになることで体の発達だけでなく心を育つことに繋がる。
- ダイナミックな運動ではなく毎日の生活に短時間で楽しく、様々な動きの経験ができる環境構成が大切。

動きたくなる環境づくり

させる遊びではなく子どもが自分自身でやりたいと思う仕掛けを遊びの環境にいれていく(仕掛学)

【カラーテープを床に並べて貼ってみると…】

○ジャンプする、走るなどの運動を意図していたが、テープをめくったり、1本ずつ指に巻いたりなど違う動きがあった。

→意図した動きとは違っていたが、目の前の子どもの興味関心や発達段階を知り、次はめくる遊びを入れようと柔軟な対応を考えていく。

→「できる」「できない」の視点でなく、子どもの姿はどうだったかを振り返る。

→ダイナミックに体を動かすことだけが運動ではなく「めくる・巻く」の動きは器械運動に繋がっていることを学んだ。

スモールステップ



ドッチボールがうまくなるにはどうするかを、考えたときに基本的な動き(46種類)を分解し動きを遊びで経験する。小さな成功体験を積み重ねていくことを学んだ。

研究会を通して学んだこと

いろいろな先生方との交流を通して、経験の思いを伝え合うことで自分の保育への見直し・気づきがありました。また、様々な運動遊びを通してレパートリーが増え、運動遊びに対する意識が変わったと感じました。失敗を恐れず、子どもたちが「やってみたい」とチャレンジできるような保育をしていき

🌸 保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと 🌸

🌟 乳幼児期にとっての運動遊びとは…

子ども達が、

自分で自分の体を自在に動かせるようになることを目的に行っていく。
生活や遊び全てが体作りにつながっている！

ダイナミックな運動だけではなく、細かく手先指先を使う遊びや、身の回りのことなども、子どもたちにとっては、遊びとなり、体作りにつながる事が分かった。

保育者がしっかりと意図を持って、意図的に活動を実施することで、より内容が豊かになり、子どもの成長につながると感じた。

❤️ スモールステップの活用方法…

乳幼児期の子どもは…

動きのつながりが未熟→分解した動きの経験をしていく必要がある！



○今回グループで考えたスモールステップ例
「ドッジボールができるようになるためには？」



走る→かけっこ、まらそん、追いかけっこ

よける→ろくむし、なかあて、おにごっこ

つかむ→キャッチボール、新聞紙あそび

とまる→ストップゲーム、だるまさんがころんだ

これらの動きを習得し、自在に体が動かせるようになると、ドッジボールで使う動きも習得できていく！

一つの遊びにどんな動きが含まれているのかを考え、活動に組み込んでいくことが大切！

👉 運動遊びで非認知能力も育つ…ゲーム活動にすることで、人とのかかわり、一つのことに目標をもってチャレンジすることで目的意識、自己充実、粘り強さにつながっていく。

🌿 研究会全体を通しての気づきや学び

体を動かす遊びをすることで、成長していく上で必要なこと、身体だけではなく心や脳も育っていくことが分かった。子どもたちが楽しい！わくわくする！という気持ちを持って運動遊びに取り組みよう、保育者は遊びを分解して体を動かせるようになるような活動や、自ら体を動かしたくなるような環境を設定していく事が大切だということも、実践を通して改めて学んだ。この学びを今後の保育に活かしていきたいと思った。





保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと



○乳幼児期の運動遊びとは…？



子どもたちが自分で自分の体を自在に動かせるようになること！
→ダイナミックな活動を実施する運動遊びという時間の確保だけでなく、日々の生活体験の積み重ねが重要であるといえる。



特別な何かをしないといけないわけではないが、保育者が日々実施している活動に興味があることを知る必要がある。

例：①「グーチョキパーでなにつくろう？」の手遊び

- ②背筋を伸ばしてからご挨拶をする。
- 体づくりの一環であるといえる。

言語化できるのが
大切！

○動きたくなる環境づくりに関する気づき



つい動きたくなるとはどのようなことかと、はじめはとても悩んだ。しかし、よく考えてみると研究会に参加する前から、上靴を並べて置いてほしいな…という保育者の願いから枠をビニールテープで作って床に貼っていたり、トイレの前に足形を置いていたり…としていたのが動きたくなる環境づくりの1つだったと改めて気づいた。また、今までやってきたことだけではなく、研究会で学んだことを実際にやってみると、保育者が予想している動きとは異なる動きを、子どもたちがすることもあった。自分の予想とは異なる動きをすると、どうしても“失敗”として評価してしまいがちである。しかし、それを失敗として受け止めるのではなく、その動きが子どもたちの興味・関心だと受け止めて、次へと繋げていくことの大切さを知った。

○スモールステップの活用方法



同じ遊びをとっても、同じスモールステップはほとんどないと言っても過言ではないくらいに、様々なスモールステップがあった。ドッジボールはどうしても幼児だけの遊びと捉えがちではあるが、ドッジボールに必要な動きは何なのかを細かく考えると、乳児期からの積み重ねが重要になってくる。頭では分かっている、なかなか細かく分解して考えることが今までは難しかった。しかしこの研究会を通して、スモールステップの考え方を今までは難しく考えていた部分もあったことに気づいた。また、先生の講義や、いろいろな園所の先生方の考えを聞くことによって、今までよりもたくさんの引き出しを持つことが出来た。

○研究会全体を通しての気づきや学び



研究会全体を通して、気づきや学びがたくさんあった。今まで、無意識でしてしまっていることも多く、言語化が出来ていなかったのだと感じた。保育者が日々実施している活動が、子どもの体づくりに繋がっていることを言語化し、意味づけすることで、保育活動の意義が高まることを改めて知ることが出来た。今までは、なかなかスモールステップも考えることが難しかったが、幼児期に身につけておきたい動きを学んだことにより、「この動きを獲得してほしいから、今度はこの遊びをしよう」と考えられるようになり、遊びのレパートリーも増えていった。この研究会で終わりにせず、これからも保育者が日々実施している活動には意味があると思い、保育を行っていきたい。

動きたくなる環境づくり

これまでは「落ち着いて過ごす」「自由に遊ぶ」ための環境を主に意識していたが、子どもたちの行動そのものに繋がる環境づくりがあることを知り、環境設定に対する促し方が広がった。

声掛けによって行動を促すのではなく、子ども自身が「気になる」「やってみよう」と感じることをきっかけに、自然と行動が生まれていた。自分でやりたいと思って行動する経験は、主体的な活動へと繋がっていくと感じた。

子どもたちは新しいものや変化のある環境に興味を示しやすく、仕掛学のような環境設定は、無理に促さなくても自然と動きたくなる力を引き出すと感じた。また、こうした行動も繰り返し経験することで習慣化され、最終的には仕掛けがなくても自ら行動できるようになるのではないかと考えた。

保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと

スモールステップの活用

一つの活動の中で一つの遊びを身につけるものではなく、さまざまな遊びや経験を積み重ねる中で、少しずつ獲得していくものであると学んだ。

活動を大きな枠で捉えるのではなく、動きや関わりを細かく見ていくことで、活動の幅が広がり、子ども一人ひとりの発達に応じた展開ができると感じた。年中児にとっては、成功体験を積み重ねることが意欲に繋がるため、無理のない段階設定が重要である。

例えば、ドッジボールのような集団遊びは難しく感じやすいが、スモールステップとして考えることで、ボールに触れる、転がす、投げるといった経験から始め、楽しさを感じながら活動に参加することができる。こうした経験の積み重ねが、次の活動への意欲へと繋がっていくと学んだ。

研修を振り返って

研修全体を通して運動遊びのレパートリーが広がり、日々の保育の中で活用できる引き出しが増えた。運動遊びの実践だけでなく、幼児期に獲得するべき動きや発達段階についての知識を学ぶことで、活動の意味を考えながら余裕をもって保育に取り組みめるようになった。

スモールステップや仕掛学などを段階的に学び、実際の保育の中で試す機会があったことで、学びが知識だけでなく実践として身についたと感じている。今後は子ども一人ひとりの姿に合わせた運動遊びや環境づくりを意識し、異年齢での活動にも繋げていきたい。



保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと



「つついやりたくなっちゃう！！」

～動きたくなる環境づくりに関する気づき～

・室内・屋外に問わず、こどもたちがワクワクするものを置いたり、作ったりすることが重要だと気づいた。

（例）スズランテープ・ゴム→穴抜けゲームやジャンプ
マイク→アイドルごっこ（写真）

上記以外にも、身の回りにある物を使い、工夫を凝らせばこどもたちがワクワクできる環境構成を意図的に作ることで、こどもの好奇心とともに、粗大運動から微細運動までのさまざまな動きを経験することができると感じた。



毎日の生活や遊びの積み重ね

～乳幼児期にとって運動遊びとは～

・成長していくにつれて、自身で体をコントロールできるように、生活体験の積み重ねが重要になってくる。また、動きを言語化することで、育まれる動きや力も可視化できる。

（例）「かくれんぼ」をしたことを連絡ボードに伝える
～今日は、かくれんぼを楽しみました～



～今日は、かくれんぼで鬼に見つからないように隠れる場所を自分で確かめながら、小さくなって隠れていました。～

・意図的に言語化することで、スモールステップが明確になることや意味づけによって保育全体の質の向上にも繋がっていくと考える。



～研究会を通しての気づきや学び～

・運動遊びで体を動かすことによって得られる物は、正解がないので小さなものでも経験していくことで乳幼児期以降の体づくりへと繋がっていくことが深く理解できた。

・今後、こどもたちの運動遊びや日常生活の中でたくさん体を動かし、小さなことからできることを増やして行けるような保育環境を整えて行けるよう努めていく。





保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと



幼児期に身につけておきたい動き

何事もすぐに身に付いたりできあがったりするものではないので、日常の中に取り入れていくことがとても大事になると学んだ。生活の中で経験できているものもたくさんあるが、意識して取り入れていくことで、身体作りに繋がっていくと気付いた。

☆36の基本動作と46の基本的な動きと分類☆

◎平衡的動作や姿勢変化など基礎的

→立つ・まわる・起きる など

◎移動系動作や回転動作

→走る・くぐる・のぼる など

◎操作系動作や自分以外の物を扱う運動

→持つ・押す・蹴る など

スモールステップの活用方法

目標や動きの獲得に向けて、それに取り組むだけでなく、まずは動きを細分化し、1つ1つの動きを確認、経験していくことで動きが繋がっていくと学んだ。

例)ドッジボール

動きの細分化

持つ、逃げる、しゃがむ、跳ぶ、投げる、走る 等

スモールステップ

・ボールを使った的あて
・縄くぐり
・枠内鬼ごっこ 等

動きたくなる環境作りに関する気付き

幼児クラスとして、生活環境を身につけてほしいと、スリッパを並べるための足形マーク、絵本を片付けるためのシールなどを取り入れていた。今回子ども自身が動きたくなる環境にねらいを置き考えてみると、取り組んでいた物に対しても子ども視点で改めて考えることができた。

また子どもが動きたくなる環境を整えるには、目の前の子どもの興味や関心がどこにあり、どんなことができるのかを観察し、保育者が気付いているかがとても大事だと感じた。

☆環境作りの実践を通して、日常の中であまり経験しないしゃがむ、またく、とぶ等の動きが環境にあると子どもの気持ちが向くように感じた。

研究会を通しての気づきや学び

自分が子どもの頃にやっていたような戸外遊びと比べ、現代は室内でのゲーム遊びが主流になり生活スタイルも変わってきている。研究会に参加し、子どもの体力の低下や身体についても、経験できていない動きがたくさんあるのだと学んだ。乳幼児期それぞれの大切な時期に必要な動きや働きを楽しく経験していくことで、健やかな身体作りに繋がっていくと学んだ。活動中、生活の中での身体作りが楽しくできる環境をこれからの保育で意識していきたい。また、ねらいや目的を持つ意味についても改めて考えることができた。保育者の意識が違っただけでも、活動の進め方や関わりも変わっていくと思うので、ねらいを持って取り組んでいきたい。

保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

◎動きたくなる環境づくり(仕掛け)をしていくことでの気付き

○保育者は、子どもたちの動きを予想することで安全に遊べる環境を用意し、子どもたちがどのように遊ぶかを見守るようになる。そうすることで子どもたちは、自身で遊びを発展させていき、チャレンジしようとする意欲を持ち、できてもできなくても繰り返しやってみる姿がみられる。

○保育者の予想していない子どもたちの動きや遊びが始まることで、保育者がさらに別の環境を用意し、遊びが発展していく。⇒子どもたちの今の興味・関心が分かる。

(ごっこ遊びが始まったら遊びに合わせて玩具を出す など)

○保育者が注目させなくても、子どもたちは普段ないものがあるだけで興味を持ち、気持ちが動いて体も動き始めるようになる。

○大きい動きでなくても指先を動かすなどの小さい運動遊びも、普段の保育の中で身体づくりにつながる。普段の保育の中で、身体づくりのポイントを気付けるようになることが保育者にとって大切なことである。

◎日常生活の中での身体づくり

○運動遊びは日々の積み重ねが大切で、そのためには日々の隙間時間を活かしていく必要がある。

○運動遊びと言っても、走る・跳ぶなどの大きい動きだけでなく、身体にただ力を入れることや指の先まで意識して動かすなど、多様にあり保育者が意識するだけで保育に取り入れていくことができる。

○多様な動きが経験できるように、ひとつの動きを繰り返すのではなく、様々な遊びを取り入れる。また、発達や特性に応じた遊びの提供が大事。

○子どもたちの「やってみよう」という気持ちを大切に、楽しく身体を動かす時間を確保する。保育者は子どもたちの できている・できていない に注目するのではなく、やろうとしている姿に注目することが大切である。

研究会全体を通しての気付きや学び

○実際に遊びを経験することで、遊びの楽しさや面白さを実感することができた。同じように子どもたちにも経験してほしいと思い、自所でも実践してみた。実際にやってみて難しかったり上手いかなかったりすることもあったが、子どもたちからまたやりたい！との声があがり楽しそうにしていたり、できる動きなどが増えたりしている姿もある。また、子どもたちが今何に興味を持っているのか、何ができるのかを見つめ直しながら保育を進めていくきっかけにもなった。

○ドッジボールなどの、幼児クラスの集団で遊ぶ遊びをしたとき、導入方法や、その遊びができるようになるまでの進め方が分からなかったが、研究会に参加することで、スモールステップで考えていくことの大切さを知った。それは、参加者同士で保育のアイデアを出し合い、考えていくことで、幼児クラスに限らずどんな年齢でもできることは多様にあるということを知り学びになった。運動遊びは日々の積み重ねが大切であるため、保育者が日々意識して子どもたちへ経験させてあげる必要があるのだとあらためて思った。さらに、自分の保育の引き出しを増やすことができ、子どもたちが自ら遊びたくなるような、かつ安全な環境にするにはどうしたらいいかなど、保育の環境も見直すようになった。

保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

- ◆乳幼児期にとっての運動遊びとは◆
- ◆幼児期に身につけておきたい動き◆

○心と身体が成長していく中での必要な土台づくり、能力の向上

認知能力

→自分自身の身体を自分の意志で動かすことができる

非認知能力

→自ら意欲的に身体を動かそうとする

☆様々な動きの経験なくして、複雑な動作の獲得は難しい



日常で溢れる動き、歩く、走る、座る、持つなど
日々の中で自然と獲得していく

- ◆スモールステップの活用方法◆
- ◆日常生活の中で身体づくり◆

○運動、身体面で育ってほしい事を一年でカリキュラムを立てる
→子どもの育ちや必要な動きが見えてくる
そこから、スモールステップの遊びを考え、生活の中でどのように取り入れられるかを見つける

○毎日継続する事が大切
→遊びから入っていくのではなく、日々使っている保育室や園内に仕掛けをつくり、自然と身体を動かす動きを取り入れる

○表を活用し、当てはめていくと見えてくる
→別の遊びに活かされ、道具を使った遊びにもつながっていく

◆動きたくなる環境づくりに関する気づき◆

- 難しい環境や保育内容を用意することが良いのではなく、日常の身近な物を使って、子どもがワクワクする環境をつくる事が大切
- 保育者は、発達や目の前の子どもの姿をキャッチし、見通しをもって環境づくりをする→**遊びの発展性を考える**
- 保育者の意図とは違う事が始まっても、子どもの想像力を豊かにしたり、遊びを考える力につながったり、友達と関わるきっかけとなる
- 「できる」「できない」の視点ではなく、**「子どもの姿はどうだったか？」**という振り返りをする事で子どもに**かける言葉はプラスになる**



◆研究会全体を通しての気づきや学び◆

- 楽しく、自分の身体について知り、生活に必要な力が身につくには、難しい事をするのではなく、日々の生活の中で、どれだけ環境を用意できるかが重要であると感じた
- 保育者は、その為に子どもの発達や姿を見て、環境設定、保育内容を考え、スモールステップの遊びをどんどんしていく事が大切であると学んだ
- 身体を動かす事で、子どもの**「考える力」「心をコントロールする力」**、**心と身体は一心同体であり、つながっていることに気づけた**
- スモールステップで段階を踏むことで、身体を動かす楽しさを感じられるきっかけになる事を学んだ
- 友達と協力して遊ぶことを経験することで、自然と助け合う力が身につくと感じた

乳幼児期にとっての運動あそびとは

～身体を動かそうとする能力～

- 「やってみようとする気持ち」「できたという喜び」を感じる力を育てる
 - ・まずは、身体を動かそうとする気持ちを大切に
 - ルールのある遊びを通して自分の気持ちをコントロールできるようになる
 - ・相手の気持ちを考える力を養い、一緒に遊ぶことを楽しむ
 - 身体を動かすことで空間認知能力を養う
 - ・身体の使い方を知り、けがを防ぐ
 - 十分に身体を動かすことで上質な睡眠を摂る
 - ・脳が適切に機能し、判断力を向上する
- 子どもたちが自分で自分の身体を自由自在に動かせるようになること
→大きな運動あそびという時間の確保だけでなく

日々の生活体験の積み重ねが重要！

動きたくなる環境づくりに関する気づき

- 子どもが習得していない動きの機会を提供
 - 子どもに**選択权**を提供する

実践「プールスティックを使った紐通し」

- 新しい入れ物に気づきすぐに玩具の棚から取り出す
 - 興味がありそうに傍で見ている子もいた
- 積み重ねて遊んだり、並べたりして遊ぶ
- 高月齢の子は紐に気づき紐通しを始めた

- ・子どもたちの反応がそれぞれ違うことが分かった。
- ・こんな遊び方もあるのかと見ていて面白かった。
- ・保育者が提供するのではなく、子どもたちが考えて遊ぶ力も大切だと気づいた。

スモールステップの活用方法

- 目的とした動きの経験ができる方法や道具を考える
 - とび箱や縄跳びなどその物を使わなければならないという固定概念を改める
- 子どもの興味・関心を知る
 - 遊び感覚でチャレンジできる方法を考える

遊びを分解して可視化する

例・縄跳び

動きを分解 → 飛ぶ・手首を回す・空間認知

動きを伴った簡単な遊び → ケンケンパ・タオルを回す・転がしドッジ

遊びを分解し、小さな動きから獲得できるようにする！

研究会を通して学んだこと

- 子どもにとって身体を動かすということは
 - ・身体の発達を促すだけでなく心を育てることに繋がる
- 体づくりは日々の積み重ねが重要！
 - ・「短時間」で「楽しく」「様々な動きの経験」ができる活動や環境構成が大切
- 運動遊びは脳の発達にとっても重要である
 - ・ルールを用いた遊びや五感を使う遊びを通して運動と脳の発達を育てる

この研修を通して、いろいろな方に出会い沢山の気づきがありました。
実践を通して、自ら身体を動かすことで心が動く瞬間を知ることができました。
素敵な機会をいただき、ありがとうございました。

令和7年度 保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと



1. 動きたくなる環境づくりに関する気づき

子どもの好奇心をくすぐるような環境づくりを行うことで、子どもが自ら環境に関わり体を動かす。保育者は子どもの興味関心を知り、遊び感覚でチャレンジできる方法を考え、今ある環境で何ができるか考える。子ども達だけにさせようとするのではなく、保育者自身も楽しむ。身近な大人が楽しむことで、その姿を見て子どもたちもやってみようと思える。「遊ぶことは楽しいよ」や「チャレンジすることは楽しいことだよ」と安心できるようになると、自然と自ら様々な環境を楽しめるようになり、様々な動きを獲得することができるようになる。



2. 日常生活の中での身体づくり



保育者のこれができるようになってほしい！という思いからダイナミックな運動遊びの時間の確保だけではなく、日々の生活体験の積み重ねが重要。手遊び一つにしても隙間時間になんとなく行うのではなく、保育者が手遊びも身体づくりの一つとして、指を大きく動かすなど意識することで、今まで日常で行っていたこと一つ一つが身体づくりの一部になる。育ってほしいからといって新しい活動ばかりを行うのではなく、今ある生活の流れを見直し丁寧にを行うことで、日常中でも身体づくりができる。



3. スモールステップの活用方法について

子どもは動きのつながりが未熟であることから、分解した動きの経験を積み重ねることで、様々な動きが滑らかにできるようになる。

スモールステップ

- ① 目の前にいる子どもの発達段階をよく観察し、子どもが習得していない活動の機会を提供
- ② 例: 跳び箱 = 跳び箱を使わなければならないという気持ちを捨て、跳び箱を飛べるようになるために動きを分解し、その動きが獲得できる遊びを考える

☆活動をスモールステップから考えることで、子どもたちは楽しみながら様々な動きを獲得することができる。



4. 研究会全体を通して



私はこの研究会を通して「保育には失敗はない」ということを学んだ。様々な動きが獲得出来るようになる為に環境づくりや活動を考え、それが思い通りにいかなくても、今日の前にいる子どもの興味関心を知ることが出来た良い機会だと受け止め、その姿から保育を考え進めていきたいと思う。幼児期は多様な動きを身に付けやすい時期なので、日常生活の流れを一つ一つ丁寧にを行うことが大切だと学んだ。一人で保育を行おうとするのではなく、保育所内の職員と子どもの姿を共有し、保育者自身も遊ぶことを楽しみながら保育を行っていききたいと思う。この研究会で学んだことを活かして、今後の保育を楽しく行っていきたい。

☆☆☆ 保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと ☆☆☆

●日常生活での身体づくり

○生活体験の減少

- ・歩行の減少 ベビーカー・自転車・車
- ・和式トイレから洋式トイレへ
- ・蛇口の変化 ひねる動作の経験 等

日々の生活体験の減少が、体力の低下につながっている
→日々の小さな「積み重ね」が必要

○隙間時間に取り組める遊び

- ・背中ピンピンの三角座り
- ・トンネル覗き
- ・手叩き、指合わせ
- ・床叩き、足踏み、両足ジャンプ
- ・クマ・クモ歩き（前・後ろ歩き、片手片足上げる）等

●スモールステップの活用方法

○分解した動きの経験が大切

例）「なわとび」ができるようになるためには…

跳ぶ・両足で跳ぶ

- ・一定のリズムで跳ぶ
- ・同じ場所で跳ぶ

回す・縄を回す

- ・手首で回す

空間・動いている縄に

認知 対応して跳ぶ

・ケンケンパ

- ・障地を作り、
枠内でジャンプ

・タオルを回して遊ぶ

- ・友達と手をつないでぐるぐる

・転がしてドッチ

- ・揺れるテープを避ける

こんな活動がしたい！となった時に
スモールステップを考えてみるのが大切◎

●動きたくなる環境づくり

○設定しなくても動ける保育 ＜大切なこと＞

- ・子どもの興味関心に気づく
- ・子どもの**気持ち**が動く環境
- ・人的環境

・視覚的に分かる

・仕掛けを作ったら**見守る**

→子どもたちで発展

→おもしろい

・**子どもたちだけで**できるように

→自信につながる

→遊びを考える力につながる

研究会全体を通しての気づきや学び

- ・同じ年齢のクラスでも子どもの姿は違うので目の前の子どもの発達段階を理解することが大切。
- ・乳幼児期から学童期前半の子どものは、動きのつながりが未熟だが好奇心旺盛なので「分解した動きの経験」「スモールステップ」「子どもがやりたくなるきっかけづくり」「仕掛学」を用意することが大切。
- ・「発達＝つながり」なので、歩くためにはハイハイをどれだけできるか、走るためにはどれだけ歩けるかといった、その時期に合わせた経験が重要になってくること。スモールステップで考えることが重要。
- ・同じ活動に対するスモールステップでも、子どもの姿や人数、環境によって内容がかわってくること。
- ・「できている or できていない」の視点ではなく「やろうとしている or やろうとしていない」という視点で見ると保育者の声掛けがわかり、子どもたちの動きもかわってくること。

保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

運動遊びでの視点を変える

・運動経験から育つ**非認知能力**

(非認知能力:自己肯定感 試行錯誤

自立心 協同性 自制心 など)

竹馬が乗れるようになる、縄跳びができるようになるといった、「できる・できない」という評価ではなく、どのように取り組んでいるかなど、目に見えない気持ちの部分に視点を変えることが大切である。

→運動遊びの中で非認知能力を可視化し、**非認知能力の視点で働きかけていく**ことで保育の質の向上につながる



子どもたちが自身が主体的に取り組んで得た経験は大きい

日々観察し、動きの分解をする中で子どもたちが今までどんな経験してきたか、どんな経験をしてほしいかを考えていく。その観察をもとに、子どもたちが自身がつい動きたくなくなるという環境をつくるのが大切である。子どもたちが興味のあるものを取り入れたり、繰り返しやってみたくと思う仕掛けをつくりたりすることで、**遊ぶ中でどうすればできるようになるかを試したり、何度も挑戦したりと、子どもたちが自身で得る経験が変わってくると学んだ。**

(動きの分解 例:縄跳び→跳ぶ 回す 空間認知能力 …
跳び箱→走る 踏み切る 手をつく …)

体づくりは毎日の積み重ねが大切

手遊びの仕方や椅子の座り方、歩き方など意識をすれば日常の中に体づくりにつながるきっかけはたくさんある。

生活・遊びのすべてが体づくりにつながっていることに気づき指先や足先まで意識することで子どもたちの経験も変わってくる。



研究会全体を通しての気づきや学び

・運動遊びの中で非認知能力の視点を持つ大切さを知った。ねらいを立てる際、教育的意図を非認知能力の視点から考えていこうと思う。また、大縄とびができるようになるために大縄とびをすするという考えを持っていたが、研究会の中で分解した動きやスモールステップを学び、実践していくことで、様々な角度から遊びを考えることができるようになってきた。そして普段の保育の中で子どもたちをじっくり観察することで、動きの分析ができるようになってきたと感じる。

・日常の中には、体づくりにつながるきっかけがたくさんあることを学び、保育者がどこまで意識して働きかけるかによって、子どもたちの獲得する経験が変わってくることを実感した。子ども自身が主体的に取り組むことができるよう工夫していきたい。

・その場にある保育環境の中でできることを柔軟な考えをもって取り組むなど、保育者自身が一緒に楽しむ中で、心も体も育てていきたいと思う。





日常生活の中での身体づくり

○特別な事が必要なのではなく、普段の生活の中での動きが重要

例えば、手遊び一つとっても指先をしっかりと伸ばして行うだけで、意識が指先に向いていく、その積み重ねだけでも手先の発達に繋がっていく。

○ちょっとした隙間時間も上手く活用出来るかが大切！

身体づくりは日々の積み重ねが重要になる。いかに「短時間で」「楽しく」「様々な動きの経験」が出来る活動や環境構成を整えられるか。

→『心と体を育てる』に繋がっていく



スモールステップの活用

○スモールステップに基づいて、運動遊びの動きを獲得していく

基本的な動き(歩く・這う・跳ぶ・まわく等)を獲得していき、その動きが洗練化されていく事でスムーズに動けるようになる！

○動きの分解化から必要な遊びや経験が得られる

一つの遊びを細かく分析していく事で、その遊びに必要な動きは何か・どのような能力が必要になるのかなどを詳しく把握し、活動を考える。

→例えば、なわとびでは『跳ぶ(両足、一定のリズム)・回す(縄、手前)・空間認知(動いている縄に対応して跳ぶ)』



動きたくなる環境づくりに関する気づき

○子ども達の好奇心をくすぐる、仕掛け学！

仕掛け学を通して、子ども達の自由で柔軟な発想力を改めて知る事が出来た。視覚的な物が多く、子ども達にも分かりやすい為、興味や関心をひく事ができ、「ついやりたくなる」きっかけ作りに最適！

○保育者の想像していない動きや考え…だから面白い！

保育者が用意した仕掛け学に対して、子ども達が無関心だったものは一つもなかった。ただ、子ども達の動きが保育者の想定した通りの動きでなかった時に、どう読み解くのが大切！

→見守る事で、新たな遊びの展開や子どもの成長の気づきになる！

研究会を通しての気づきと学び

今回の研究会で、運動遊びだけでなく「仕掛け学」の面白さについても学ぶ事が出来た。研究会での仕掛け学の実践・ドキュメンテーションの作成を踏まえて、園で別の仕掛け学の実践をしてみる等、自分自身の保育の見直しや、意欲向上に大きく繋がる1年間になった。

また、他園の保育者とのグループワークや運動遊びを通して、自身にはない視点や発想、保育の引き出し等を多く学ぶ事が出来たり、子どもへの関わりでの悩み事を相談出来たりする場でもあった。これからも、子ども達が楽しく身体を動かしながら、様々な動きを獲得していけるよう、更にワクワク出来る運動遊びを研究していきたい。

保育実践（運動遊び） 研究会で学んだこと

動きだくなる環境づくりに関する気づき

- ・2歳児は「やってみたい!」という気持ちが行動の原動力になるため、子どもの興味や発達段階に合った環境があることで、自然と体を動かすし始めると感じた。
 - ・玩具や遊具が見える・手に取りやすい位置にあることで、『自分で遊ぶ一歩』という主体的な行動につながっていると感じた。
 - ・この場所でのように遊ぶかがわかりやすい環境は、子どもに安心感を与え、繰り返し体を動かして遊ぶ姿が見られる。
 - ・保育者が予想しない行動が見えると新たな発見につながっていった。
- このことから、2歳児が自ら動き出すためには、安全・見通し・興味を引く工夫がそろった環境づくりが大切だと気づいた!

スモールステップの活用方法

- ・運動遊びでは、一度に大きな動きを求めるのではなく、小さな動きを段階的に経験できるようにすることが大切である。
 - ・例えば、なわとびではいきなり「跳ぶ」ことを目標にするのではなく、
 - ① 手首を使ってタオルを回す（手首を動かす動作）
 - ② ケンケンパ（片足、両足のジャンプを組み合わせ、リズム感とバランスを経験する）といったように、できる動きを一つずつ積み重ねていく。
 - ・このように活動を細分化することで、子どもの“できた”が増え、次も“チャレンジしたい”につながり、成功体験を重ねながら意欲的に体を動かす姿が見られる。
 - ・スモールステップを取り入れることで、子ども一人ひとりの発達や理解のペースに合わせた関わりができ、最終的に大きな運動遊びへとつながっていく。
- 小さな経験の積み重ねが自信となり、楽しみながら挑戦する力を育てていくことができる!

研究会全体を通しての気づきや学び

1年間の研究会を通して、子どもが主体的に体を動かすためには、保育者が一方的に伝える「教える」ことよりも『環境を整える』ことで自主的に学べる場が大切であると学んだ。活動をスモールステップで促えることで、一つひとつの小さな経験が子どもの“できた”という自信につながり、その積み重ねが、やがて大きな活動へと広がっていくことに気づいた。いきなり完成形を求めるのではなく、『今の発達でどこまでならできるか』を考える視念の重要性を感じた。

また、子どもが思わず動きだくなるような環境づくりでは、空間の広さや遊具の配置、安全への配慮、見通しのよさなど、少しの工夫が子どもの行動を大きく変えることを実感した。環境を整うことで、子どもは指示がなくても自ら動き出し、繰り返し遊ぶ中で身体の使い方を身につけていく姿が見られた。

この研究会で得た学びを通して、保育者は子どもの“やってみたい”という気持ちを支える支援者であり、その土台となる環境や活動の組み立てが、子どもの育ちに大きく関わっていることを改めて感じた。

今後子ども一人ひとりの姿を丁寧に観察しながら、スモールステップと環境づくりを意識した保育を実践していきたい。

保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと

1. 乳幼児期にとって運動遊びとは

乳幼児期にとって運動遊びは体の発達を促すだけでなく、心の成長にも繋がる。

→思い切り体を動かすことのできる環境を整え、体を動かす能力（身体的要素）と体を動かそうとする能力（精神的要素）を育てることが重要

乳幼児期は技術の習得よりも様々な動きの経験が必要となる。基本的な動きに「空間」「時間」「力量」の調整要素を加え、変化をつけることで動きの洗練化に繋げていく。

→様々な種類の動きが経験できるような環境構成、遊びの提案が大切



2. 幼児期に身につけておきたい動き

・体のバランスをとる動き（平衡系動作）

姿勢変化や平衡維持の運動

→だるまさんがころんだ、おしくらまんじゅうなど

・体を移動する動き（移動系動作）

上下、水平方向の移動や回移転移動

→鬼ごっこ、かくれんぼ、ゴム跳び、しっぽとりなど

・用具などを操作する動き、力試しの動き（操作系動作）

物や自分以外の他者を扱う運動

→的当て、玉入れ、縄跳び、けん玉など



3. 日常生活の中での身体づくり

生活環境が変化し、身の回りのものが便利になっていくことで生活体験が減少している。（自転車や車に乗ることでの歩行の減少、蛇口の変化によるひねる経験の減少など）生活体験の減少は体力の低下に繋がる。

→保育の中で未経験の動きを経験する機会をつくっていく

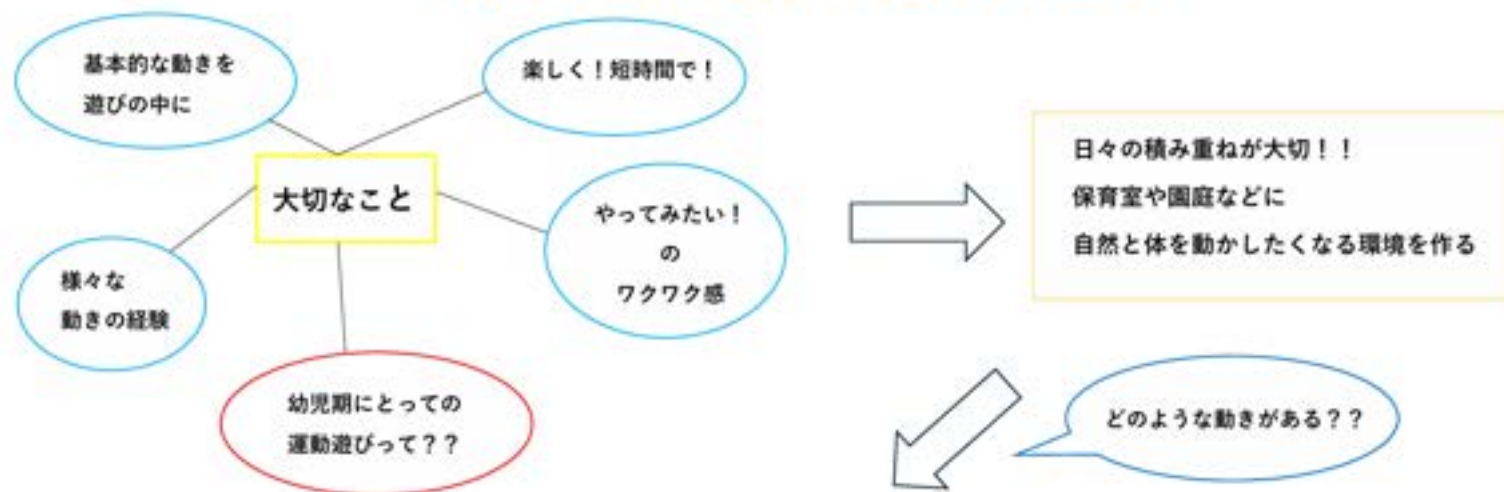
日々実施している活動すべてが子どもの体づくりに繋がり、運動遊びのスムーズステップになっていることを意識し、「短時間」で「楽しく」「様々な動きの経験」ができる活動や環境構成を考えて実施していく。



4. 研究会全体を通しての気づき・学び

研究会を通して、運動遊びは日常生活の色々な場面で取り入れることができるのだと学んだ。隙間時間を活用して、短時間で楽しく体を動かすことができる遊びを取り入れることで、多様な動きの積み重ねに繋げることができるのだと学ぶことができた。動きたくなる環境づくりでは、仕掛け学を活用することで、子どもが自然と体を動かしたくなるきっかけづくりができ、そこから遊びを発展させていくことで、運動遊びのスムーズステップになるのだと気づいた。5歳児クラス担任として、小学校との動きの経験の差を少しでも無くすことができるように、幼保こ小連携の観点から身体づくりを考えていきたい。

保育実践研究会で学んだこと



1つの遊びの中に様々な動きを取り入れることが重要！！

・歩く・走る・跳ぶ・登る・くぐる・滑る・運ぶ・ぶら下がる・押す などなど

様々な動きを遊びの中で取り入れることが大切であり、跳び箱・なわとびなどといった技術の習得をねらいとするのではなく、動きを分解して考え遊びの中で楽しく取り組むことがポイント



☆研究会全体を通しての気づき・学び☆

子ども達が日々、遊びの中で“やってみたい”と思える環境を整えることが大切であるということを実感することができた。また、保育活動の中で楽しく様々な動きの経験を積み重ねることが、子どものからだづくりに繋がってくるという学びも深まった

保育実践（運動あそび）研究会で学んだこと

◎日常生活の身体づくり◎

・昔と今では生活環境の変化からの経験不足で体力の低下につながっている。その為、長い時間過ごす保育園では様々な動きの経験をする必要があるということが分かった。

しっかりと『運動遊び』の時間をとることも重要だが、隙間時間でもできる遊びがたくさんあることを知った。

◎スモールステップの活用方法について◎

・今までは何か1つの遊び（運動）を子どもたちに伝えようと思ったときに、どのように教えていくかが難しく感じることがあったが、この研究会で遊びを細かい動きに分けて考えるということが、大きな学びとなった。

遊びを細かく分解することでどのような動きがあるのかが分かり、その動きを経験するためにどのような遊びをしていけばいいのか考えやすくなった。

又、スモールステップを考えて行う遊びだけでなく、子どもたちが動きたくなるような環境を作ることも、日々の積み重ねとなり大切だということが分かった。

◎研究会全体を通しての気づきや学び◎

・今回の研究会に参加し普段しっかりと『運動遊び』の時間を作って体を動かそうと思っていたが、隙間時間でできる遊びでも十分体を動かせることが実技を通して学べた。隙間時間で遊ぶことを積み重ねることで、子どもたちにとっては大きな運動経験となるということを知った。

・自分の中で運動だという感覚がない動きもたくさんあり、何気なく行っていることも重要だなと感じた。

これからの保育の中では、そのような生活の中の小さな動きも意識しながら過ごしていきたい。隙間時間を活用して動いたり、子どもたちがしたくなる環境を整えていこうと思う。

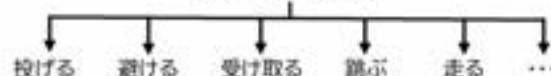
保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

乳幼児期の運動遊びでは、自分自身の身体を自分の意志で動かすことができる**認知能力**や、意欲的に身体を動かそうとする心などの**非認知能力**などを育むことができる。では、経験してほしい運動遊びをどのようにしていくとよいだろうか…

経験してほしい動きを経験するには

→子どもは動きの繋がりが未熟であるため動きを細分化し、**スモールステップ**で経験できるようにする

例)ドッチボール



更に、これらの小さい動きを経験するにはどのような遊びをしていくとよいか考える

投げる動作…手を振りかぶって吊るした風船を叩く、吊るした風船にカラーボールを投げる(ボール的あて)

ボールを避ける動作…吊るした風船を前後に動かし、風船に当たらないように避けたり、走り抜けたりする

どのように運動遊びを取り入れるか

→遊ぶ時間を設定して遊ぶこともひとつの手ではあるが、自然と身体が動く環境を作ることも大切
自ら動きたい気持ちをもって動くことで、**脳が活性化**される

自然と身体が動く環境とは

→つい動きたくなる環境！**仕掛け学**を利用して自然と身体が動くようにする

例)風船を吊るしておくだけで触ったり叩いたりしたくなる

動きを細分化するときの動きのヒントとして
幼児期に身につけておきたい36の基本動作や
基本的な動き(46種類)と分類を参考にとよ



ボール的あて

物的環境を設定しなくとも、日常生活の中で身体づくりをすることもできる

例)ハイタッチゲーム(狙った場所に手を伸ばす)・
真似っこ遊び(身体のコントロール力)

研究会全体を通しての気づきや学び

スモールステップで遊びを行い、ひとつひとつの小さな遊びが積み重なることで、身体が育ち、自分の身体をコントロールする力が身につくということを学んだ。何気なくしている手遊びを指先まで意識してすることで、手先の器用さに繋がるなど、今、している活動はどのような力に結び付くのかを考えることで、動きをより理解することができる。動きを理解した上で、より丁寧に活動に取り組むことは、保育の質向上にも繋がると感じた。



保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと



乳幼児期にとっての運動遊びとは

多様な動きを身に付けやすい時期

一脳、脊髓、感覚器官などの神経発達、乳幼児期に最も進み脳容量は4歳で成人の8割に達する

多様な運動刺激を与えて、脳を活性化させていくことが大切

(例) 左右で違う動き

右手: <-ちょきばー

左手: <-ばー

→頭で考えたものを出そうとすることで脳が活性化される

乳幼児期の身体的要素は発達上

乳幼児期に最も必要なことはスキルの要素ではなく

- ① 意欲的に物事に取り組もうとする態度
 - ② 自己選択しながら取り組むこと
- 次の意欲につなげるためできる、できないを評価しないことが大切

動きたくなる環境づくり

気持ちが動くことで身体は動く

いつもと違う環境、違う動きがあると子どもの心は動く

→工夫して自分から動く環境へ

「このひもなんだろう…ひっぱりたくなる!」のような意図的な仕掛けを積み重ねる



意図していなかった子どもの動きがあったとき、保育者の視点がポイントになる
(例) ビニールテープを床に貼る

意図: バランスを取りながらテープの上を歩いてほしい

子どもの動き: **テープを外して指に巻く**

→テープを外す…**つまむ動きの経験**

指に巻く…**指先のコントロール**

保育者の視点が変わると、子どもの育ちに気付き、体づくりの質が変わる!

スモールステップの活用方法

乳幼児期から学童期前半の子どもの特徴
動きのつながりが未熟

→「分解した動きの経験」「スモールステップ」が大切

(例) 縄跳びが飛べるようになるには…

動きの分解	スモールステップ	具体的な遊びの例
跳ぶ	・両足跳び ・同じ場所で跳ぶ	・ケンケンパ ・枠内でジャンプ
回す	・手首を回す	・タオルを回して遊ぶ
空間認知	・動いている縄を見る	・転がしドッジ

できるようになりたい遊びの動きを分解し、スモールステップで動きを構築していけるように遊びを構成していく

研究会全体を通しての気づきや学び

- ・動きの分解を学んだことで、無理なく動きを一つ一つ習得し、遊びを展開していく方法を学べた
- ・スモールステップで遊びを展開していくことで、子どもたちのできた!という経験を重ねていくことができ、次の意欲にもつながっていくことを学んだ
- ・挨拶、手遊び、保育室の移動など日々の生活体験の積み重ねも体づくりにつながっているという視点に気付くことができた
- ・遊びの中で意図していなかった子どもの動きがあったときに、その動きの中にある子どもの興味や関心に気付いたり、そこから何が育っているか考えたりする視点を持つことで、子どもの自主性や意欲を大切にしたい保育につながることを学んだ

保育実践（運動あそび）研究会で学んだこと



★スモールステップの活用方法…

- 目の前の子どもたちの発達段階を観察し「個」を理解する→子どもが習得していない活動を提供する
- 縄跳び＝縄跳びの練習ではない→動きの経験ができる方法や道具を考え、子どもたちが興味や関心を持ち遊び感覚で動きを経験出来る方法を考える

（例）縄跳び

- 跳ぶ → 両足で跳ぶ、一定のリズムで跳ぶ、同じ場所ですぐ
- 回す → 一回を回す、手首で回す
- 空想空間→動いている翼に対応して跳ぶ

動きを分解し各動きを
→経験できる遊びを楽しむ
ながら身につけていく

スモールステップを意識して取り入れる事で必要な動きを整理しやすくなり遊びの環境づくりや日々の保育の中に取り入れていくことができると感じた。

★幼児期に身につけておきたい動き…

幼児期は多様な動きを身につけやすい時期である為運動刺激を感じ体内に様々な神経回路を張り巡らせて基本的な動きを洗練させていくことが大切。

- 色々な種類の動き→遊びを提案したり、様々な動きを経験出来るような環境を構成
- 基本的な動きに「変化」を加えた多様さ（バリエーションを基本動作に加える）→“空間”“時間”“力量”など基本の動作に調整要素を加え、動きに変化をつけていく

（例）走る→後ろに走る、速く走る、静かに走る

生活環境の変化などで経験不足の子が多い為、未経験の動きを日々の遊びで経験していく必要があると学んだ。

日常生活の中で様々な動きの体験が必要！！

★動きたくなる環境づくりに関する気づき…

子どもたちが活動に参加し「しなければならない」状況→日常の中で「やってみたい」と思い主体的に動ける環境→実際に環境の中に用意すると、保育者が声をかけなくても遊び感覚でチャレンジしたり、「どうやったらできるかな？」と子どもたちなりに考えて遊ぶ姿が見られた。予想とは違う行動をする子もいたが、結果的にまた違う動きの経験につながっていることもあり学び、保育者が活動の一つの正解に当てはめるのではなく、子どもの姿を受け止めながら見守ることも大切だと感じた。

限られたスペースで何が出来るか考え工夫することを保育者自身が楽しむ！！

★研究会全体を通しての気づきや学び

今回の研修を通して、ダイナミックに体を動かす運動遊びだけでなく、日々の生活や遊びの一つ一つが体づくりにつながっていることを改めて学ぶことができた。また、子ども一人ひとりの発達段階や興味関心に目を向け、様々な経験の積み重ねを大切にすることの重要性を実感した。子どもたちの姿を丁寧に観察し、スモールステップを意識することで、遊びを通して多様な動きを無理なく楽しみながら経験できる保育を行っていきたい。さらに、研修内での実践やグループワークでは、保育環境や担当する年齢の異なる保育者同士で意見や実践を共有することができ、自分にはなかった視点や新たな気づきを得ることができた。遊びの広げ方や環境設定の工夫について具体的に知ることができ、とても学びの多い時間となった。今回の研修で得た学びを今後の保育に活かしていきたい。



保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

乳児期にとっての運動遊びとは？…子どもたちが自分で自分の体を自在に動かせるようになること

1 一つの動き・遊びを繰り返すのではなく、いろいろな動きを行うこと(遊び)が大切

- 体育指導員導入園と非導入園で体力を比較する研究があり、その結果体育指導員導入園<非導入園であった。
- 理由として①待ち時間が長い②同じ動作の繰り返しが多い③子どもの主体的な活動ではない、ということが考えられる。

☆子どもが「やってみよう」と思う主体的な活動や環境が大切である。

2 日々の生活体験の積み重ねが重要

- 保育者が普段している遊びが運動遊びに繋がっていることを知る。
例…手遊びやジャンケンでは手先の微細運動に繋がる、など
- 幼児期に身につけておきたい基本的な動きと分類を知る。
「基本的な動き(46種類)と分類」や「幼児期運動指針 幼児期に身につけておきたい36の基本動作」

☆基本的な動きを知り、運動遊びの中だけでなく、今実施している生活遊び全てが体づくりに繋がっていると理解することが大切である。

どうすれば子どもが主体的に活動できるのか？…動きたくなる環境づくりが必要

1 子どもの集中持続時間に合わせた遊びの設定

- 幼児期の集中時間は20～30分
- 待ち時間をできるだけ少なく・展開を早く
→「短時間」で「楽しく」「様々な動きの経験」ができる活動や環境構成が大切。

2 子ども一人ひとりを知る(子どもの発達段階、興味関心を知る)

- 子どもが習得していない活動の機会を提供する。
- 子どもは興味があることには自分からチャレンジする。子どもが「チャレンジしたい」と思える遊びの環境を整える。

3 スモールステップの活用

- 子どもは動きのつながりが未熟。だから、保育者が「分解した動きの経験」を知り、「スモールステップ」を考え、それに合った遊びを提供する。
例…「なわとび」の遊びを楽しむには、「跳ぶ」「回す」「空間認知」の力が必要。「跳ぶ」ために必要な力は、①一定のリズムで跳ぶ②同じ場所で跳ぶ、などが必要。この力を獲得できる遊びを考える。
→「ケンケンバク」「陣地の枠内でジャンプ」など

研究会全体を通しての学びや気づき

研究会に参加し学んだことは、「一人ひとりの子どもを知り、見守ることの大切さ」である。

実践研究として、スズランテープを避ける遊びやタイヤを引く遊びを行った。その中で、子どもたちは自分でイメージすることが出来て、「たのしそう」「やってみよう」と興味を持ったことには自分から進んで遊んでいくことに気づいた。また、遊べる環境を整え保育者が見守ることで、遊び方を教えなくても子ども自身で遊び方を考え遊んでいき、時には保育者が思いつかないような遊びに発展させていけることを知ることが出来た。

子どもたちが自由にのびのびと遊んでいる姿を観察することで、子どもたち一人ひとりの発達段階や興味関心をとらえることができる。そうすることで、決まった遊びではなく、目の前の子どもに合った、子ども自身が「やってみよう」と思える遊びが提供できる。この積み重ねが子どもの自主性を引き出し、主体的に遊ぶことに繋がり、自分で自分の体を自在に動かせるようになっていく、ということを知ることが出来たので、これからの保育に活かせるよう努めていく。

保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと

① 乳幼児期にとっての運動遊びとは



乳幼児期において体を動かすことは、体の発達だけでなく心を育てることに繋がることを学んだ。
乳児時期は、子ども一人ひとりの発達段階を観察し、個々に合わせた関わりや環境が重要。
幼児時期は、多様な動きを身に付けやすい時期であることからいろいろな遊びや環境づくりが重要。
一動きの獲得だけでなく協調性や忍耐力＝非認知能力の獲得にも繋がる。

③ スモールステップの活用方法

短縄やドッチボールなどの様々な動きのある遊びにはスモールステップを活用していくことが重要であると学んだ。
遊びに含まれている動き細かく分解し、その動きを経験できるようにスモールステップで進めていくことが大切である。
一様々な動きを獲得することで動きが洗練化されていき複雑な動きの経験へと繋がっていく。スモールステップにはいろいろな遊びが考えられるので、保育者間で意見を出し合うことが重要。



② 動きたくなるような環境づくりに関する気づき

実践では子どもたちの興味のある恐竜の足跡を保育室に貼る。予想していた通り足跡の上を歩く姿もあったが、恐竜探しへと遊びが発展していった。そして、しゃがむことや物を押す動きなどが見られた。環境があると子どもの主体的な動きに繋がっていくと気づいた。様々な動きの経験に、繋がるようにこれからも子どもに合わせて、工夫しながら環境をつくっていききたい。



④ 研究会全体を通しての気づきや学び

便利な世の中になり、子どもが日常生活の中で体を動かす機会が減っている現代、保育者が体を動かす場をつくる必要があると学んだ。体づくりは日々の積み重ねが重要である。そのため、子どもたちが短時間で、楽しく様々な動きの経験ができるような活動や環境づくりが、大切であると考えた。
研究会で学んだ様々な遊びや環境づくりを、目の前の子どもの興味関心に合わせて、工夫を加えながら保育者も一緒に楽しんで実践していきたい。





乳幼児期の運動遊びで一番大切にしたいことは

子どもたちが「動きたい」「たのしい」と活動を通して主体的に身体を動かすこと

そのためには—

①乳幼児期の間にさまざまな動きを経験する

「36の基本動作」をもとに動き一つ一つにねらいを定めて取り組むことで変化や成長に気づきやすくなり、子どもたちが自信を持って取り組むことができると感じた。

②身体を動かす楽しさを知る

遊びを通して達成感や自信がつくことで運動遊びへの意欲や面白さが感じられると思った。

3. 学びを通じた実践では

▶スモールステップで遊びを細分化して取り組む

2歳児クラスでパラハルーンに取り組むために遊びを動きごとにねらいを絞ってスモールステップで実践していきました。

動き	どんな遊び？	分解遊び
つかむ 空間認知	両手で 箱で 布の動きを意識してなど	タオル遊び 布遊び
止まる	音に合わせて 声を聞いて など	ストップゲーム だるまさんがころんだ
合わせる 休憩	音に 動きを 腕や身体を など	リズム遊び 体操 わらべうた遊び

動きにねらいをもって取り組むことで、保育士間での共有も明確にでき、子どもたちのできる**ことがわかりやすくなりました**。2歳児だけではまだ難しいと感じたため、参観日に親子で取

り組むことにした。スモールステップで取り組み、子どもたちができると自信を持ち、パラハルーンに取り組めたことがよかった。

▶は床字をもとに環境づくりをする

身体を動かしたくなる環境づくりでは、ねらいをもって環境をつくるが全員に参加を求めすぎず、子どもたちの遊び方や意見を取り入れ柔軟に変えていくことが大切だと感じた。

子どもの姿	ねらい	ようす
廊下を走り、0・1歳とぶつかることや転倒することが多かった	慎重に歩いたり、止まったり静と動を意識する環境を意識して作った	興味をもつ子どもはそっと歩いたり、廊の上を歩くや慎重になったりしている。電車や車のイメージをもってしまっている子どももいる。数歩で信号の色に興味をもち信号ごっこのようなやり取りも見られる。模造やクラスカーで、子どもたちの好きなものを取り入れた。



研究会を通しての感想とこれから

研究会に参加する度に、日々の活動で楽しめる遊びを実践から学ぶことができ**よかった**。スモールステップで遊びを考えることで動きにねらいを置き取り組む難しさや追求する面白さも感じた。子どもたちも私自身も、自信をもって取り組んでいくことができると知った。そして日々の保育でねらいをもち取り組み、職員間で具体的に共有していくことが大切だと改めて学んだ。研究会で実践共有を繰り返していくことで、様々な保育のアイディアに触れることができ嬉しかった。これからも目的の子どもたちをよく観察して、子どもたちの好きなことや興味のあることを取り入れ、遊びを広げていきたい。

令和7年
度

公私幼保合同研究 保育実践(運動遊び) 研究会 まとめ

乳幼児期にとっての運動遊びとは

- ⇒ 様々な動きの経験 が 世間の習得 に繋がる
 - ★ 日常生活の中で様々な動きを体験することが大切
 - ⇒ 運動遊びで脳が活性化
 - ★ 心をコントロールする、言葉が身につく、身体能力が向上、空間認知能力の向上、ものの形や絵を理解する、リズム感がつく など
- 〈気づき〉
- 遊びの中に学びはある とは言うものの改めて、乳幼児期の遊びには大切なものが詰まっていることに気づいた。その中でも運動遊びが、身体づくりだけでなく脳や心の成長に強く結びつきがあること、様々な発達に大きく関係していることを学んだ。



動きたくなる環境づくりに関する気づき

- ⇒ 未経験の動きを体験する機会を保障する
- ★ “やらない”のではなく“できない”かもしれない
- ⇒ 身体を育てるということが大切
- ★ 動きたくなる活動をする事で身体が動くようになっていく

やりたくなるきっかけづくり = 仕掛け学(人間行動学)

- 〈気づき〉
- 普段から仕掛け学を潜ませることが出来る。



やりなさい！とやりたくなっちゃう
は大変！！！！

スモールステップの活用法

- ⇒ 身につけて欲しい身体の動きを細かく分析
 - ★ 一つの遊びにもたくさんの動きがある
 - ⇒ 動きをさらに細分化
 - ★ 楽しく遊びから出来るようになることを意識
 - ⇒ 簡単な動きから複雑へ
 - ★ 気づけば出来るようになっていく、したくなっている
- 〈気づき〉
- 今まで、主とする活動をいきなり始めてしまっていた。身につけて欲しい動きへ繋がるいくつもの準備段階が必要で、その準備を踏まえて出来るようになって初めて活動をしっかり取り組めるということ学んだ。この活動はどのような動きが関係しているのだろうか？と考えることを大事にしていきたい。



⇒ 研究会全体を通しての気づきや学び

運動 という一つの活動の中で、子どもたちはたくさんのことを学びその学びが今後の人生に大きく繋がっているということを感じた。

日々行なっている活動が子どもの身体づくりや心、脳の発達に繋がっており、日々の積み重ねの重要性を学んだ。

短時間で子どもたちの集中力を保ちつつ

新しい動きや活動を意識し、今後の保育に活かしていきたい。

保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

ねらい・内容…心と身体の健やかな成長のために、保育・幼児教育の現場で大切にすべきことについて、理論と実践から学び合う
テーマ…心と身体を育む遊びと環境づくり ～子どもがワクワクする遊びとは？遊びによって育つ力を支える保育者の役割～

心が動くことから始まる！！

乳幼児期の運動遊びは、ただ「体を動かす活動」ではなく、心が動くことから始まる育ちの過程であることを改めて学んだ。安心できる大人との関わりの中で「やってみたい！」という気持ち生まれ、その意欲や挑戦が、遊びや日常生活を通して非認知能力の育ちにつながっていることを再確認した。



子どもが主体的に動きたくなる環境づくり

子どもの意思を尊重し自分で選んで動ける環境をつくること、また禁止ばかりするのではなく、禁止しなくてよい環境をつくり、意図しない動きが出たときこそ、あそびの発展のチャンスと捉え、保育者の見守りや声の掛け方一つで子どもの学びを大きく左右すると考える事が大切である。そして保育者自身が楽しんでいる姿が「人的環境」としても大きな影響を与える。



幼児期の集中時間は20～30分であり、興味が続く展開や見通しの持てる環境づくりも大切だと感じた。

スモールステップとねらいの大切さ



日常生活のすべての動きがその先の発達につながっている！という意識を持つことが重要で、0歳からのスモールステップの積み重ねが身体づくりの基礎となる。そして、一つ一つの活動にねらいを持つことで活動の構成がしやすくなる。じゃんけんなど、身近な遊びでも、手、足、顔、身体など、子どもたちの発達や興味に応じて、多様な動きに発展させることができる学んだ。

運動遊びは大きな動きだけでなく、日々の小さな動きの積み重ねが大切で、どんな動きが次の動きにつながるかを考え、子どもが自分の体を自分で動かせるようになるための環境を整えることが保育者の役割だと感じた。

研究会全体を通して

研究会では、子どもの主体性の大切さはもちろん、グループワークを通していろいろな視点に触れることで意見や感想を得る機会が増え、保育の幅が広がることを実感した。また、自分自身が体を動かす体験を通して、子どもが感じているワクワクや戸惑い、挑戦の気持ちを体験できたことも学びとなった。また、所内で研修報告を行うことで、自分の学びを言語化し、理解の深まりにもつながった。

そして、運動遊びは心と身体の育ちを支える重要な活動で、「心が動くこと」からすべてが始まり、すべてがつながっている！という視点も得た。これからも子どもが主体的に挑戦し、楽しめる環境づくりを大切にしながら、日々の保育に学びを生かしていきたい。



保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと



〈乳幼児期にとって運動遊びとは〉

「運動遊びとは？」と聞かれると、一般的に鬼ごっこやドッジボール・縄跳びなどの体を動かして遊ぶものをイメージするが、手遊びや指先を使う動きも運動遊びに含まれる。

★自分の体を自由に動かすためや、意欲的に動けるような体力を作るための意味が含まれる。



〈スモールステップの活用方法〉

子どもに経験させたい遊びを提供する時は、細かく動きを分けて考える必要がある。私は、この研修の中でドッジボールについてのスモールステップを考えた。ドッジボールには投げる・受ける・空間認知・避けるなどの動きがある。次にそれぞれの動きを獲得するためにどんな遊びがあるのか考えて、投げるから連想しての当てゲームを子どもたちと行なった。そのように、いきなり経験させたい遊びをするのではなく、小さい個々の動きから取り入れていくと、顔くことなく遊びが広がっていくことを学んだ。

〈幼児期に身につけておきたい動き〉

36の基本動作 → 1. 体のバランスをとる動き(9種類)
2. 体を移動する動き(9種類)
3. 用具を操作する動き・力試しの動き(18種類)

★乳児期の呼吸運動から幼児期に基本的な動きの獲得や多様化に繋がっている！

〈研究会全体を通しての気づきや学び〉

自分の保育での引き出しを増やしたいというきっかけで、今回運動遊びの研究会に参加したが、体を動かす運動遊びに加え、遊びの環境作りなど様々なことを学ぶことができた。体作りは長い時間運動遊びをしなくても、毎日短時間で続けていくことも一つの方法であり、やりたいと子どもの心が動くことが第一歩であることに気づいた。そのためには、テープやプールのスティックを使ったり、動物のマークを床に貼ったりと環境の工夫が必要となる。それに加えて保育者も大きな人的環境の一つであることに気づいた。これからも子どもたちと楽しく体を動かして遊びたい。



保育実践（運動遊び）研究会まとめ

乳幼児期にとっての運動遊びとは

食事や睡眠と同じように大切なもので心身の発達の基礎を築く「学び」である。
運動遊びには、行動能力（外に働きかける力）を向上させる力がある。
神経系の発達は4歳で成人の8割に達することから、日常生活では味わえない色々な動きを取り入れて、神経回路を複雑に張り巡らせていくことが大切である。

動きたくなる環境づくり

乳幼児期に獲得しておきたい基本的な46種類の動きをもとに子どもたちがつい動きたくなる環境づくりをしてみた。
その結果とてもおもしろいことや気づきがたくさん得られた。
大人が予想する動きとは違う反応があったり、声掛けなしでも子どもたちが自然と動き出したりと、これからの保育にも役立つ発見がたくさんあった。

スモールステップ

運動遊びの一つ、縄跳びや跳び箱を習得するのにどのような動きが必要なのかを考え、スモールステップとして動きを分解し、その分解の遊びを取り入れることにより縄跳びや跳び箱が跳べるようになる。普段の遊びが何かのスモールステップになっていることを意識しながら保育を楽しんでいきたい。

研究会を通しての気づきや学びについて

私はこの研究会を通して学んだことは、乳幼児期の運動遊びが心と体の発達にとっても大切なんだということである。運動遊びを通して楽しく体を鍛えたり空間認知能力を高めたりバランス感覚を身に付けたりするので、遊び方など工夫し、身に付けておきたい基本動作を踏まえた運動遊びもたくさん学んだ。
他にも生活体験の減少により経験不足になり、子どもたちの体力の低下も年々みられるので保育、教育の場で未経験の動きを経験できる活動を保障する必要がある。
それをこの研究会では自分も子どもの気持ちになりながら運動遊びを通して体験できた。1つの遊びでも少し工夫することでバリエーションが広がることも知ることができた。

2025年度 保育実践(運動遊び)研究会で学んだこと

何のために運動遊びをするのか

☆自分の体を自在に動かせるようになるため

→～ができるようになるため…ではない!

特に乳幼児期は心と体を育てる力、学びに向かう力が大切である。

○幼児期は多様な動きを身に付けやすい時期

→日常生活の中で、様々な体験が必要である

この時期だからこそ、いろいろな動きを体験することが大切である。

○生活環境の変化による経験不足

便利な世の中になり、生活の中の活動量が減少している。

↓
子どもの体力低下&子どもの足の課題につながっている。

↓
保育・教育の場は子どもが「未経験の動き」を経験する機会を保障する必要がある!



動きたくなる環境づくり・保育者のかかわり

◇動きのつながりが未熟

→「分解した動きの経験」「スモールステップ」

・目の前の子どもの発達段階を観察する。(一人一人違うため「個」を理解する)

→子どもが習得していない活動の機会を提供する。

→子どもに選択肢を提供する。

・～という動きを経験してほしい。

→人的環境が必要である。(保育者も一緒にやってみる、声掛けなど)

◇好奇心旺盛

→「子どもがやりたくなるきっかけづくり」「仕掛学」

・好奇心をくすぐることができる

・子どもの興味・関心を知る。(子どもが主体的に取り組むことができる活動)

→遊び感覚でチャレンジできる方法を考える。

・今ある環境で何ができるのかを考える。(保育者の主体的取り組み)

→できる方法を考える。(保育者が楽しむ!)

乳幼児期の遊び

・活動集中時間はおよそ 20～30 分である。

・待ち時間をできるだけ少なく、展開を早くする。

・スモールステップが重要で、「やってみよう」と思う環境を提供すること。

→一つのものに特化ではなく、いろいろな経験が大切である。

・～という遊びができるようになるには…

→1つの遊びを分解していき、その中にある動きを経験できるような遊びを取り組んでいく。

・体づくりは日々の積み重ねが重要である。

↓
運動あそびの時間を確保だけではなく、少しの時間を活用できないか。

↓
「短時間」で「楽しく」、「様々な動きの経験」ができる活動や環境構成が大切である!



研究会全体を通して学んだこと

・幼児期は多様な動きを身に付けやすい時期のため、保育者が体を使ったいろいろな遊びを提供したり、日常生活の中で様々な動きが体験できるような機会をつくったりしていくことが大切だと感じた。

・子どもたちがやりたくなるきっかけづくりが大切のため、子どもたちの興味や関心を知り、今ある環境で何ができるのかを考えていくことが必要だと学んだ。

・実践記録やグループワークを通して、いろいろな発見があったり、意見を共有し合ったりとたくさんの学びにつながった。研究会で学んだことを今後の保育にも生かし、子どもたちが「やってみよう」とワクワクしながら楽しめるような遊びや環境を保育に取り入れていきたい。



保育実践（運動遊び）研究会で学んだこと

2回の実践報告を通して

子どもたちが「あれっ?」「やってみたい!」等思わず動きたくなる環境設定について考えてみました。

私は、動物の足形を廊下の床につけて子ども達がそこを過ってくれることを期待していました。予想通りに歩いている子どももいれば、興味を示さない子どももいました。

講師の先生から、子どもが全く見向きもしないこと、または違う動きをしたときにこそ、その動きから子どもの発達や興味を知っていくことができると教えていただきました。

様々な子どもからの発信をキャッチして発想を共感することで遊びが広がっていきました。



乳幼児期にとっての運動遊びとは

- ・子ども達が自分で自分の体を自在に動かせるようになること!!
- ・ダイナミックな活動を実施する運動遊びという時間の確保だけではなく、日々の生活体験の積み重ねであること。
- ・今、実施している生活・遊び全てが、体づくりにつながり、運動遊びのスムーズステップになっているという視点を持つ。それを意識的に実施することで保育の質の向上に繋がる。
- ・乳児期で獲得した呼吸運動から二足歩行（移動運動の技能）、幼児期前期は基本的な動きの獲得（基本運動の技能）、幼児期後期では動きの多様化・洗練化をしていくことがポイントとなる。
（例）手遊び…運動を意識することで手の開き方や力加減が変わってくる。



研究会全体を通しての気づきや学び

毎回の講義で運動遊びを教えてもらう中で、運動遊びは基本的に行動体力を向上させる活動であること、精神的要素の土台の上に身体的要素の向上があることがわかりました。心と体を育て意欲的に物事に取り組もうとする態度、自己選択しながら取り組む姿を育てることが重要であることを学びました。そのためには、子ども達が主体的にいろいろなものに興味を持ち、やってみたくなる環境を用意すること、子ども達が自分たちで考え工夫し、選択できる場づくりが重要なポイントになります。

乳幼児期から学童期前半の子どもの特徴である“好奇心旺盛”を活かして、子どもが心を揺さぶられるような仕掛けや、きっかけを生むような環境づくりをこれからも大切にしていきたいと思えます。

