

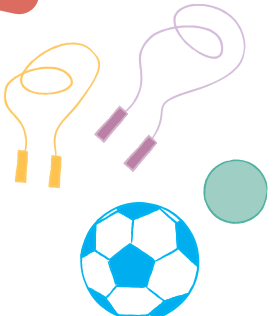
# い動かそう!

3

幼児期に獲得した生活習慣は、生涯にわたる健康・体力の基礎になります。

4

3才以上の子どもは、「毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすこと」を目安にしましょう。



## 幼児期に経験する基本的な動きの例

**体のバランスをとる動き**

たつ すわる ねころぶ ころがる おぎる まわる ぶらさがる

**体を移動する動き**

あるく はしる はねる のぼる おりる はう よける

**用具などを操作する動き**

もつ なげる とる ころがす ける つむ はこぶ こぐ ほる おす ひく

〈参考・引用文献〉

- ・文部科学省(2012)「幼児期運動指針」
- ・厚生労働省(2013)「健康づくりのための身体活動基準2013」
- ・財団法人日本体育協会監修 竹中晃二編集(2010)「アクティブチャイルド60min-子どもの身体活動ガイドライン-」
- ・雲南市教育委員会、健康福祉部(2011)「雲南市『夢』発見プログラム(幼児期版)」
- ・雲南市(2014)「雲南市赤ちゃんハンドブック」
- ・田中伸介監修、乳幼児保育研究会編著(2015)「発達がわかれば子どもが見える」株式会社ぎょうせい発行
- ・林万理監修(2015)「やさしく学ぶからの発達」全澤研出版部発行
- ・木原秀樹(2014)「270動画でわかる赤ちゃんの発達地図-胎児-新生児期から歩行するまでの発達のつながりが理解できる」株式会社メディカ出版
- ・鈴木みゆき(2008)「早起き・早寝・朝ごはん-生活リズム見直しのススメ-」株式会社芽生え社
- ・菅原道彦(2007)「孫にうけるあそびとおもちゃ」株式会社大月書店
- ・柳澤秋孝(2006)「子どもの心と頭をきたえる親子あそび」株式会社新紀元社
- ・広松由紀子著、松井なつ代絵(2006)「たのしい親子あそび108」株式会社主婦の友社
- ・多志興明監修、株式会社総合体育研究所スキルアップスポーツクラブ(2002)「かたん! たのしい親子体操」株式会社生活ジャーナル
- ・身体教育医学研究所うなん(2012)「元氣にからだを動かす子どもを育てよう!~教諭・保育士のための理論と実践~」
- ・雲南市教育委員会(2014)「雲南市幼児期運動プログラム(理論編)」
- ・鳥根県教育委員会(2014)「うんどうだいすきがおいっぱい」

雲南市幼児期運動プログラム(実践編)

発行年月 平成28年3月

発行 鳥根県雲南市子ども政策局  
〒699-1392鳥根県雲南市木次町里方521-1  
TEL(0854)40-1044 FAX(0854)40-1079

編集 雲南市子ども政策局子ども政策課  
雲南市健康福祉部 身体教育医学研究所うなん

## 雲南市 幼児期 運動プログラム 実践編

# 親子で一緒にふれあい遊び



遊びの目的は遊ぶこと。保護者のみなさんも、お子さんと肌と肌をふれあわせたり、目をあわせたりしてふれあう時間をぜひ、楽しんでください。

雲南市教育委員会 雲南市子ども政策局 雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会  
文部科学省委託事業 幼児期の運動に関する指導参考資料作成事業  
平成28年3月

## 親子で体をいっぱ

1 幼児期は、楽しく多様な運動遊びを通して、心身の豊かな経験を積み重ねる大切な時期です。

2 単一のスポーツだけではなく、鬼ごっこのような遊びや日常生活のお手伝いなども体を動かす機会として大切です。



### 親子のふれあい遊びの大切さ

- 子どもにとって**
- 愛着の形成 (親子の安心感や信頼感が育まれる)
  - 人に対する基本的信頼感の獲得
  - 基本的な生活習慣の形成 (食事や排泄、衣服の着脱などの自立を促す)
- 大人にとって**
- 子どもの育ちに気づく機会
  - 体を動かす機会